

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŐTIRMALAR DERĐİŐİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research

Cilt: 14 Sayı: 77 Nisan 2021 & Volume: 14 Issue: 77 April 2021

www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

FİZİKSEL AKTİVİTELER YAPAN BİREYLERİN SOSYAL İZOLASYON ORTAMINDA BOŞ ZAMAN VE REKREASYON AKTİVİTELERİNE KATILIMLARINI MOTİVE EDEN FAKTÖRLERİN VE YAŞAMSAL DOYUMLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

INVESTIGATION OF THE FACTORS AND LIFE SATISFACTIONS WHICH DRIVE PHYSICAL ACTIVITIES IN THE SOCIAL ISOLATION ENVIRONMENT AND THEIR PARTICIPATION IN THE EXTREME TIME AND RECREATION ACTIVITIES

Bayram KAYA*
Mustafa KARAKAYA**
Hakan SUNAY***
Ercan YAVUZ****

Öz

Sosyal izolasyon, insanların toplumdaki soyutlanması ve yalnızlaşması kimi zaman insanlarda bir yaratıcılık olarak kendisini keşfetmesini sağlayabilir veya yalnızlık duygusu içerisinde kişilerde bunalıma ya da strese de neden olabilir. İnsanların boş zamanlarını değerlendirilmesi, boş zamanlarında gönüllü olarak katıldığı sosyal ve fiziksel rekreatif aktiviteler; örnek olarak bireysel olarak yaptığı kır gezisi, koşmak, yüzmek, balık tutmak gibi. Sanatsal ve kültürel aktiviteler; müziksel faaliyetler, el, edebi sanatlar olarak sosyal aktiviteler içerisinde bulunarak insanlar izolasyonun vermiş olduğu bunalım ortamlarından uzaklaşarak hem bedensel hem de ruhsal açıdan rahatlamayı sağlarlar. Bu çalışmanın amacı Kırşehir ilinde boş zamanlarında fiziksel aktivite yapan kişilerin sosyal izolasyon ortamında boş zaman ve rekreasyon aktivitelerine katılımlarını motive eden faktörlerin ve yaşamsal doyumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. araştırmada kullanılan yöntem betimsel tarama (survey) yöntemidir. Araştırmanın evreni Kırşehir ilinde boş zamanlarında fiziksel aktivite yapan kişiler olmaktadır. Araştırma çalışma grubunu ise yine aynı şehirde fiziksel aktivite yapan gönüllü 392 kişi olmaktadır. Mutlu (2008) tarafından Türkçeye uyarlanan 22 maddeden ve 5 faktörden oluşan "Boş Zaman Motivasyon Ölçeği" ile Tek boyuttan ve 5 maddeden oluşan Dağlı ve ark.(2016) tarafından Türkçeye uyarlanan "Yaşam Doyum Ölçeği" uygulanmıştır. Ölçekten alınan puanlar frekans, ortalama, yüzde, standart sapma, ikili değişkenlerde bağımsız örneklem t testi ve çoklu değişkenlerde varyans analizi uygulanmıştır. Farkın hangi değişken lehine olduğunu belirlemek için Tukey testi uygulanmıştır. Boş Zaman Motivasyon ile Yaşam Doyum arasında pozitif yönde düşük bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz. Boş zaman yaşam doyumunu, yaşam doyumunu boş zaman motivasyonunu arttıran bir durum olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal İzolasyon, Boş Zaman, Rekreasyon, Aktivite.

Abstract

Social isolation, isolation and isolation of people from society can sometimes enable people to discover themselves as a creativity or cause depression or stress in people with a sense of loneliness. Social and physical recreational activities that people take part in their leisure time voluntarily; For example, the country trip he does individually, such as running, swimming, fishing. Artistic and cultural activities; By engaging in social activities as musical activities, hands and literary arts, people get away from the depression caused by isolation and provide relaxation both physically and spiritually. The aim of this study is to examine the factors that motivate people who do physical activities in their spare time in the social isolation environment to participate in leisure and recreational activities and their life satisfaction according to various variables. The method used in the research is the descriptive survey method.

* Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Doktora Öğrencisi, ORCID: 0000-0003-0249-5572, bayramkaya400@gmail.com

** Hacı Bayramı Veli Üniversitesi Rekreasyon Yönetimi Bölümü Doktora Öğrencisi, ORCID: 0000-0002- 6757-7854, mustafa197940@gmail.com

*** Doç. Dr., Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0001-5139-1492, hakan.sunay@ankara.edu.tr

**** Doç. Dr., Hacı Bayramı Veli Üniversit. Rekreasyon Yönetimi Bölümü, ORCID: 0000-0003- 3696-4832, ercan.yavuz@hbv.edu.tr



The universe of the research consists of people who do physical activity in their spare time in Kırşehir Province. The research study group consists of 392 volunteers who do physical activities in the same city. "Leisure Time Motivation Scale" consisting of 22 items and 5 factors adapted to Turkish by Mutlu (2008), and "Life Satisfaction Scale" adapted to Turkish by Dağlı et al. The scores obtained from the scale were frequency, mean, percentage, standard deviation, independent sample t test for binary variables and analysis of variance for multiple variables. Tukey test was applied to determine which variable favored the difference. We can say that there is a low positive relationship between Leisure Motivation and Life Satisfaction. It can be said that leisure life satisfaction is not a situation that increases life satisfaction and leisure time motivation.

Keywords: Social Isolation, Leisure, Recreation, Activity.

1.Giriş

1.1.Sosyal İzolasyon

Türk Dil Kurumu [TDK], 2020 sözlüğünde "İzolasyon" Yalıtım olarak tanımlanmaktadır(TDK, 2020).Yalıtım olarak, bulunan ortamlardan kişinin kendisini bireyselleştirmesi, gruplaşmaması başka bireylerle aralarındaki ilişkileri azaltması veya sadeleştirmesidir. Sosyal izolasyon, çevredeki diğer insanlar ile herhangi bir etkileşimde olmamayı, onlarla ilişki kurmamayı veya oldukça az sayıda insan ile anlamlı bağları kapsayan nesnel koşulla ilgilidir. Literatürde sosyal izolasyon kavramı 2 boyutta incelenmektedir. Bu boyutlar; nesnel (objektif) ve öznel (subjektif) sosyal izolasyon şeklindedir. Nesnel veya objektif sosyal izolasyon, gerçek toplumsal izolasyondur. Öznel veya subjektif sosyal izolasyon ise Cacioppo, Hawkley ve Thisted (2010) tarafından yalnızlık şeklinde belirtilen sosyal izolasyon olarak algılanmaktadır Mavruk ve Kırıl (2019). Toplumdan tamamen izole olmak kimseyle bağ kurmamak şeklindeki durum nesnel sosyal izolasyonu açıklamaktadır. Diğer yandan algılanan öznel sosyal izolasyon ise kişinin duygularını paylaşabileceği, konuşabileceği veya dertleşebileceği insanların çevresinde oldukça az sayıda olmasından kaynaklanan yalnız hissetmeleri durumu şeklinde açıklanabilir.

Literatürde daha çok sağlık ve eğitim bilimleri alanında kullanılan kavram sosyal bilimler alanında daha sınırlı görülmektedir. Sosyal bilimler alanında örnek olarak gösterilebilecek birkaç çalışma şu şekildedir; Valtorta ve arkadaşlarına (2016) göre Sosyal izolasyon, yalnızlık hissetme ve sosyal olarak tecrit edilmiş olmaktır. Campagne (2019) Sosyal izolasyonda kişilerin algıladığı yalnızlık duygusudur. Sosyal izolasyon kişilerde strese neden olabilir. Buna rağmen, istenen yalnızlık stresi azaltabilir, zihinsel dengeyi ve netliği artırabilir.

1.2.Rekreasyon ve Boş Zaman

Rekreasyon kavramı Latince "recreatio" sözcüğünden gelmektedir. Bu sözcük Latince'de yeniden yapılanma, yeniden yaratılma, yenilenme veya tazelenme gibi anlamlara karşılık gelmektedir. Günümüzde bireylerin tek başlarına veya gruplar halinde boş zamanlarında kendi istekleri ile katıldıkları ve onları yenileyen, dinlendiren, eğlendiren etkinlikler olarak ifade edilebilmektedir (Önder, 2003). Türk Dil Kurumu [TDK], 2020 rekreasyonu "*İnsanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler. Bir bölgeyi insanların eğlenme, dinlenme amacıyla kullanabilecekleri bir duruma getirme*" olarak tanımlamıştır (TDK, 2020). Bu tanımlardan yola çıkarak rekreasyonun bireylerin isteklerine bağlı olarak katıldıkları faaliyetleri kapsadığını ve bu katılımı da boş zamanlarında gerçekleştirdikleri ifade edilebilir. Ancak burada bahsedilen boş zaman olgusunu rekreasyon ile ilişkilendirerek açıklamak önem arz etmektedir. Boş zaman ve rekreasyon kavramları birbirlerinden farklı kavramlardır. Boş zaman kişinin temel gereksinimlerini karşılaması için çalışması, dinlenmesi gibi fiziksel ihtiyaçları dışında kalan ve kendi isteği ile katıldığı zamandır. Rekreasyon, boş zaman içerisinde yapılan aktiviteler, etkinliklerdir. Rekreasyon, boş zamana göre kapsam olarak daha dar alanı kapsamaktadır (Köktaş,2004). Rekreasyon daha özel zamanlarda estetik olarak bir güzel bir davranış ve duygu oluşmasını sağlayan psikolojik olarak rahatlamayı sağlayan etkinliklerden oluşmaktadır. Karaküçük'e (2005:1-8) göre zaman, insanoğlunu var olduğundan güzümüze kadar birçok kritik öneme sahip olan, insanlığın ilerlemesinde birçok teknik alanlarda gelişmesini sağlayan başı ve sonu olmayan somut olgulardan oluşmayan, alınıp, satılmayan, biriktirilmeyip harcanılan bir kavramdır.



2.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı Kırşehir ilinde boş zamanlarında fiziksel aktivite yapan kişilerin sosyal izolasyon ortamında boş zaman ve rekreasyon aktivitelerine katılımlarını motive eden faktörlerin ve yaşamsal doyumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

3.Yöntem

Bu araştırmada kullanılan yöntem betimsel tarama (survey) yöntemidir. Belirli bir grubun görüşlerini, inançlarını, tutumlarının tespit edilmesi amacıyla bu yöntem kullanılır (McMillan ve Schumacher, 2006). Araştırmanın evreni Kırşehir İlinde boş zamanlarında fiziksel aktivite yapan kişiler oluşturmaktadır. Araştırma çalışma grubunu ise yine aynı şehirde fiziksel aktivite yapan gönüllü 392 kişi oluşturmaktadır. Mutlu (2008) tarafından Türkçeye uyarlanan 22 maddeden ve 5 faktörden oluşan "Boş Zaman Motivasyon Ölçeği" ile Tek boyuttan ve 5 maddeden oluşan Dağlı ve ark. (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan "Yaşam Doyum Ölçeği" gerekli izinler alınarak gönüllü katılımcılara uygulanmıştır. Ölçekten alınan puanlar frekans, ortalama, yüzde, standart sapma, ikili değişkenlerde bağımsız örneklem t testi ve çoklu değişkenlerde varyans analizi uygulanmıştır. Farkın hangi değişken lehine olduğunu belirlemek için Tukey testi uygulanmıştır.

4.Bulgular

Tablo 1:

Kişisel Bilgiler	Alt Gruplar	Frekans(f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	117	45,2
	Erkek	215	54,8
	Toplam	392	100,0
Yaş	18-25 Yaş	158	40,3
	26-33 Yaş	42	10,7
	34-41 Yaş	116	29,6
	42 Yaş ve Üzeri	76	19,4
	Toplam	392	100,0
Eğitim Durumu	İlkokul	89	22,7
	Lise	241	61,5
	Üniversite ve Üzeri	62	15,8
	Toplam	392	100,0
Medeni Durum	Evli	190	48,5
	Bekar	202	51,5
	Toplam	392	100,0
Gelir Seviyesi	Düşük	77	19,6
	Orta	294	75,0
	Yüksek	21	5,4
	Toplam	392	100,0
Sürekli Hastalık Olma	Var	46	11,7
	Yok	346	88,3
	Toplam	392	100,0
Oturduğu Ev Değişkeni	Apartman	270	68,9
	Müstakil Ev	37	9,4
	Site İçi	85	21,7
	Toplam	392	100,0
Birlikte Yaşadığınız Kişi Sayısı Değişkeni	Yalnız	89	22,7
	2-3 Kişi	269	68,6
	4 Kişi ve Üzeri	34	8,7
	Toplam	392	100,0

Tablo 1'e göre katılımcıların %54,8'i (215 kişi) erkek olduğu, %61,5'i (241 kişi) lise mezunu, %75'i (294 kişi) orta düzey gelir seviyesine sahip olduğu, %88,3'ünün (346 kişi) sürekli hastalığının olmadığı, %68,9'u (270 kişi)apartmanda yaşadığı ve %68,6'sının (269 kişi) 2-3 kişi ile yaşadığı görülmektedir.



Tablo2 : Normallik Varsayımı

Faktör	SKEWNESS	KURTOSİS	KOLMOGOROV-SMİRNOW
BOŞ ZAMAN MOTİVASYON	-,096	,276	,054
Motivasyonsuzluk	,220	-,347	,087
Bilmek Ve Başarmak	-,131	-,295	,074
Uyaran Yaşama	-,332	-,305	,093
Özdeşim / İçeri Atım	-,205	-,035	,064
Dışsal Düzenleme	,233	-,005	,089
YAŞAM DOYUM	-,309	,123	,091

Tablo 2’de görüldüğü üzere verilerin normal dağılım gösterdiği, Kolmogorov-Smirnov Z testine göre $p>0.05$ olduğu ve parametrik testlerin yapılmasına karar verilmiştir.

Tablo3 : Güvenirlilik Katsayıları

Faktör	Güvenirlilik katsayısı (Cronbach Alpha)
BOŞ ZAMAN MOTİVASYON	,776
YAŞAM DOYUM	,625

Cinsiyete göre T Testi

		N	\bar{X}	SD	T	P
BOŞ ZAMAN MOTİVASYON	Bayan	177	3,5594	,52216	,922	,357
	Erkek	215	3,5112	,50584		
Motivasyonsuzluk	Bayan	177	2,8023	,88217	5,526	,000
	Erkek	215	2,3099	,86873		
Bilmek Ve Başarmak	Bayan	177	3,8305	,66773	-1,811	,071
	Erkek	215	3,9551	,68693		
Uyaran Yaşama	Bayan	177	3,8719	,69807	-1482	,139
	Erkek	215	3,9804	,74554		
Özdeşim / İçeri Atım	Bayan	177	3,7053	,65128	-1,811	,226
	Erkek	215	3,7837	,61644		
Dışsal Düzenleme	Bayan	177	3,0584	,71015	2,702	,007
	Erkek	215	2,8586	,74787		
YAŞAM DOYUM	Bayan	177	3,0480	,81965	-,626	,552
	Erkek	215	3,0986	,76656		

Tablo 3’e göre fiziksel aktivitelerle uğraşan bireylerin sosyal izolasyon ortamında boş zaman motivasyonları; ölçek genelinde, Bilmek ve Başarmak, Uyaran Yaşama, Özdeşim/İçeri Atım alt boyutlarında ve Yaşam doyumu ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark yoktur. Motivasyonsuzluk ve Dışsal düzenleme alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 4: Yaş Değişkeni Anova Testi

		N	\bar{X}	SD	F	P*	LSD
BOŞ ZAMAN MOTİVASYON	18- 25yaş	156	3,5770	,51539	2,273	,172	
	26-33 yaş	44	3,5720	,45229			
	34-41yaş	116	3,5105	,50801			
	42+ yaş	76	3,3773	,57128			
Motivasyonsuzluk	18- 25yaş	156	2,7158	,89747	3,099	,016	18- 25yaş
	26-33 yaş	44	2,3889	,88320			26-33yaş
	34-41yaş	116	2,3506	,93957			34-41yaş
	42+ yaş	76	2,5287	,87199			
Bilmek Ve Başarmak	18- 25yaş	156	3,9348	,69473	2,495	,043	18- 25yaş
	26-33 yaş	44	4,0357	,64132			26-33 yaş
	34-41yaş	116	3,8601	,63379			
	42+ yaş	76	3,7011	,77218			42+ yaş
Uyaran Yaşama	18- 25yaş	156	3,9220	,75382	2,161	,073	
	26-33 yaş	44	4,1429	,67532			
	34-41yaş	116	3,9425	,66707			
	42+ yaş	76	3,7356	,80146			
Özdeşim / İçeri Atım	18- 25yaş	156	3,7472	,66017	3,367	,010	18- 25yaş
	26-33 yaş	44	3,8849	,62305			26-33 yaş
	34-41yaş	116	3,7704	,58191			34-41yaş



	42+ yaş	76	3,5201	,66011		42+ yaş
Dışsal Düzenleme	18- 25yaş	157	3,0499	,73093	1,680	,154
	26-33 yaş	44	2,9246	,66713		
	34-41yaş	116	2,8448	,73622		
	42+ yaş	76	2,8621	,80182		
YAŞAM DOYUM	18- 25yaş	158	2,95570	,83562	1,816	,125
	26-33 yaş	44	3,1952	,67497		
	34-41yaş	116	3,1940	,76877		
	42+ yaş	76	3,0621	,80018		

Tablo 4'e göre Motivasyonsuzluk, Bilmek ve Başarmak, Özdeşim/İçeri Atım alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark bulunmuştur. Boş Zaman Motivasyonu ölçeği, Dışsal Düzenleme, Uyarın Yaşama alt boyutları ve Yaşam doyum ölçeği ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 5: Eğitim Seviyesi Değişkeni Anova Testi

	Eğitim Seviyesi	N	\bar{X}	SD	F	P	LSD
BOŞ ZAMAN MOTİVASYON	Ortaokul	88	3,5473	,52770	1,108	,331	
	Lise	242	3,5069	,49678			
	Üniversite ve üstü	62	3,6135	,55284			
Motivasyonsuzluk	Ortaokul	88	2,8409	,84415	6,728	,001	Ortaokul Lise Üniversite+
	Lise	242	2,4472	,86676			
	Üniversite ve üstü	62	2,4301	1,0564			
Bilmek Ve Başarmak	Ortaokul	88	3,8769	,68672	2,936	,054	
	Lise	242	3,8574	,67507			
	Üniversite ve üstü	62	4,0887	,66988			
Uyarın Yaşama	Ortaokul	88	3,8883	,70969	3,760	,024	Üniversite ve üstü Ortaokul-Lise
	Lise	242	3,8875	,72917			
	Üniversite ve üstü	62	4,1613	,70062			
Özdeşim / İçeri Atım	Ortaokul	88	3,6958	,64418	,675	,510	
	Lise	242	3,7493	,59636			
	Üniversite ve üstü	62	3,8177	,74837			
Dışsal Düzenleme	Ortaokul	89	3,0562	,72177	1,229	,294	
	Lise	242	2,9205	,72252			
	Üniversite ve üstü	62	2,9059	,80787			
YAŞAM DOYUM	Ortaokul	89	2,9191	,82612	2,562	,078	
	Lise	242	3,1390	,76668			
	Üniversite ve üstü	62	3,0548	,80910			

Tablo 5'e göre Motivasyonsuzluk ve Uyarın Yaşama alt boyutları alt boyutları ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı fark bulunmuştur. Boş Zaman Motivasyon, Bilmek ve Başarmak, Özdeşim/İçeri Atım, Dışsal Düzenleme, alt boyutları ve Yaşam doyum ölçeği ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 6: Medeni Durum Değişkeni T Testi

	Medeni Durum	N	\bar{X}	SD	T	P
BOŞ ZAMAN MOTİVASYON	Evli	190	3,5843	,51569	1,918	,056
	Bekar	202	3,4850	,50744		
Motivasyonsuzluk	Evli	190	2,5780	,92779	,936	,350
	Bekar	202	2,4917	,88859		
Bilmek Ve Başarmak	Evli	190	3,9681	,71078	1,948	,052
	Bekar	202	3,8338	,64560		
Uyarın Yaşama	Evli	190	3,9654	,76937	,895	,371
	Bekar	202	3,8993	,68247		
Özdeşim / İçeri Atım	Evli	190	3,7965	,65377	1,454	,147
	Bekar	202	3,7031	,61098		
Dışsal Düzenleme	Evli	190	3,0141	,74040	1,692	,092
	Bekar	202	2,8882	,73012		
YAŞAM DOYUM	Evli	190	2,9884	,82582	-2125	,034
	Bekar	202	3,1579	,74824		



Tablo 6'ya göre ölçek genelinde, Motivasyonsuzluk, Bilmek ve Başarmak, Uyarın Yaşama, Özdeşim/İçeri Atım ve Dışsal düzenleme alt boyutlarında medeni durum değişkenine göre anlamlı fark yoktur. Yaşam doyum ölçeğinde medeniyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 7: Gelir Durumu Değişkeni T Testi

	Gelir Durumu	N	\bar{X}	SD	F	P	LSD
BOŞ ZAMAN MOTİVASYON	Düşük	77	3,5732	,45254	4,383	,013	Yüksek Düşük
	Orta	292	3,5012	,53042			
	Yüksek	23	3,8296	,36929			
Motivasyonsuzluk	Düşük	77	2,8398	,92971	6,111	,002	Düşük Orta
	Orta	292	2,4715	,89136			
	Yüksek	23	2,2698	,82744			
Bilmek Ve Başarmak	Düşük	77	3,9004	,62259	4,185	,016	Yüksek Düşük
	Orta	292	3,8685	,69745			
	Yüksek	23	4,3095	,50905			
Uyarın Yaşama	Düşük	77	3,9307	,68471	4,723	,009	Yüksek Düşük
	Orta	292	3,8978	,73965			
	Yüksek	23	4,3968	,50132			
Özdeşim / İçeri Atım	Düşük	77	3,7403	,60486	2,652	,072	
	Orta	292	3,7281	,63690			
	Yüksek	23	4,0556	,62657			
Dışsal Düzenleme	Düşük	77	3,0920	,71195	1,915	,149	
	Orta	292	2,9090	,74670			
	Yüksek	23	2,9841	,64637			
YAŞAM DOYUM	Düşük	77	2,5013	,76477	32,119	,000	Yüksek Düşük
	Orta	292	2,5013	,76477			
	Yüksek	23	3,5810	,68675			

Tablo 7'ye göre Boş Zaman Motivasyon ölçeği ve Motivasyonsuzluk, Bilmek ve Başarmak, Uyarın Yaşam alt boyutları ve Yaşam doyum ölçeği ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı fark bulunmuştur. Fark yüksek gelir ile düşük gelir ve orta gelir arasında yüksek gelirlerin lehine anlamlı bulunmuştur. Özdeşim/İçeri Atım ve Dışsal Düzenleme alt boyutları ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 8: Sürekli Hastalık Olma Değişkeni T Testi

BOŞ ZAMAN MOTİVASYON	Sürekli Hastalık Durumu	N	\bar{X}	SD	F	P
	Evet	46	3,5145	,50064	,542	,792
	Hayır	346	3,5355	,51551		
Motivasyonsuzluk	Evet	46	2,7174	,90804	,604	,143
	Hayır	346	2,5087	,90597		
BilmekveBaşarmak	Evet	46	3,7812	,61887	2,838	,213
	Hayır	346	3,9142	,68736		
Uyarın Yaşama	Evet	46	3,9130	,66084	3,454	,846
	Hayır	346	3,9336	,73454		
Özdeşim / İçeri Atım	Evet	46	3,7138	,59800	,552	,682
	Hayır	346	3,7527	,63808		
Dışsal Düzenleme	Evet	46	3,0399	,72131	,034	,369
	Hayır	346	2,9370	,73909		
YAŞAM DOYUM	Evet	46	2,9043	,79413	,023	,124
	Hayır	346	3,0986	,78819		

Tablo 8'e göre Boş Zaman Motivasyon ölçeğinde, Motivasyonsuzluk, Bilmek ve Başarmak, Uyarın Yaşama, Özdeşim/İçeri Atım, Dışsal düzenleme alt boyutlarında ve Yaşam doyum ölçeğinde sürekli hastalık olma durum değişkenine göre anlamlı fark yoktur.



Tablo 9: Oturduğu Ev Değişkeni Anova Testi

	Oturduğunuz Ev	N	\bar{X}	SD	F	P	Tukey
BOŞ ZAMAN MOTİVASYON	Apartman	272	3,5273	,53027	1,098	,335	
	Müstakil Ev	37	3,4442	,51332			
	Site içi	83	3,5905	,45272			
Motivasyonsuzluk	Apartman	272	2,5136	,93025	1,624	,199	
	Müstakil Ev	37	2,3694	,82695			
	Site içi	83	2,6707	,85776			
Bilmek ve Başarmak	Apartman	272	3,8781	,68789	1,230	,293	
	Müstakil Ev	37	3,8243	,67466			
	Site içi	83	3,9980	,65513			
Uyaran Yaşama	Apartman	272	3,9136	,73105	2,413	,091	
	Müstakil Ev	37	3,7658	,80071			
	Site içi	83	4,0622	,65679			
Özdeşim / İçeri Atım	Apartman	272	3,7451	,63812	1,265	,283	
	Müstakil Ev	37	3,6180	,60775			
	Site içi	83	3,8161	,62433			
Dışsal Düzenleme	Apartman	272	2,9503	,74208	2,367	,095	
	Müstakil Ev	37	2,7275	,78041			
	Site içi	83	3,0427	,68676			
YAŞAM DOYUM	Apartman	272	3,0863	,77756	3,792	,023	Müstakil Ev
	Müstakil Ev	37	3,3459	,79253			
	Site içi	83	2,9247	,80414			

Tablo 9'a göre Boş Zaman Motivasyon ölçek geneli, Motivasyonsuzluk, Bilmek ve Başarmak, Uyaran Yaşama, Özdeşim/İçeri Atım ve Dışsal düzenleme alt boyutlarında oturduğunuz ev durumu değişkenine göre anlamlı fark yoktur. Yaşam doyum ölçeğinde oturduğunuz ev değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Fark müstakil evden oturanlar ile site içinde oturanlar arasında müstakil evde oturanların lehine anlamlı bulunmuştur.

Tablo 10: Birlikte Yaşadığımız Kişi Sayısı Değişkeni Anova Testi

	Birlikte Yaşanan Kişi Sayısı	N	\bar{X}	SD	F	P	Tukey
BOŞ ZAMAN MOTİVASYON	Yalnız	90	3,5167	,49707	,096	,908	
	2-3 Kişi	269	3,5349	,52627			
	4 + Kişi	33	3,5612	,45747			
Motivasyonsuzluk	Yalnız	90	2,3221	,89110	6,628	,001	4 + Kişi Yalnız 2-3 Kişi
	2-3 Kişi	269	2,5485	,89418			
	4 + Kişi	33	2,9798	,90883			
Bilmek ve Başarmak	Yalnız	90	3,9494	,68369	,520	,595	
	2-3 Kişi	269	3,922	,68685			
	4 + Kişi	33	3,8131	,62327			
Uyaran Yaşama	Yalnız	90	4,0225	,71386	,935	,393	
	2-3 Kişi	269	3,9073	,72771			
	4 + Kişi	33	3,8788	,73983			
Özdeşim / İçeri Atım	Yalnız	90	3,7715	,67625	,241	,786	
	2-3 Kişi	269	3,7485	,62815			
	4 + Kişi	33	3,6818	,55958			
Dışsal Düzenleme	Yalnız	90	2,8586	,68378	2,842	,060	
	2-3 Kişi	269	2,9464	,76606			
	4 + Kişi	33	2,2146	,56674			
YAŞAM DOYUM	Yalnız	90	3,0292	,77551	10,961	,000	Yalnız 2-3 Kişi 4 + Kişi
	2-3 Kişi	269	3,1625	,75733			
	4 + Kişi	33	2,5118	,86296			

Tablo 10'a göre Boş Zaman Motivasyon ölçek genelinde, Bilmek ve Başarmak, Uyaran Yaşama, Özdeşim/İçeri Atım ve Dışsal düzenleme alt boyutlarında ve Yaşam doyum ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark yoktur. Motivasyonsuzluk alt boyutu ve Yaşam Doyum ölçeği ile Birlikte Yaşadığımız Kişi Sayısı Değişkenine göre anlamlı fark görülmüştür. Fark Yalnız yaşayanlar ve 2-3 kişi yaşayanlar ile 4+ Kişi yaşayanlar arasında Yalnız yaşayanlar ve 2-3 kişi yaşayanların lehine anlamlı bulunmuştur.



Tablo 11

	Boş Zaman Motivasyon ölçeği	Yaşam Doyum
BOŞ ZAMAN MOTİVASYON ÖLÇEĞİ	r	,182
	p	,000
	n	392
YAŞAM DOYUM	r	1
	p	,000
	n	392

Tablo 11'e göre Boş Zaman Motivasyon ölçeği ile Yaşam Doyum arasında pozitif yönde ($r=,183$; $p<0,001$) düşük bir ilişki olduğu görülmektedir.

5.Tartışma

Fiziksel aktivitelerle uğraşan bireylerin sosyal izolasyon ortamında boş zaman motivasyonları; Boş Zaman Motivasyon Ölçek Geneli, Bilmek ve Başarmak, Uyarıcı Yaşama, Özdeşim/İçeri Atım alt boyutlarında ve Yaşam doyum ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Motivasyonsuzluk ve Dışsal düzenleme alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Literatürdeki benzer çalışmalara bakıldığında cinsiyet değişikliği ile serbest zaman motivasyon arasında Altermoot ve McCreedy (1993) bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılmada cinsiyetin önemli olduğunu belirtmiştir. Moccia (2000) serbest zaman faaliyetlerinin belirlenmesinde cinsiyet önemli bir değişken olduğunu belirtmiştir. Güneş (2019), Tarcan (2019), Yerlisu ve ark. (2012), Şimşek ve ark. (2010), Mutlu ve ark., (2011), Lapa ve ark.(2012) yaptıkları çalışmada anlamlı fark bulmaları bu çalışma ile örtüşmemektedir. Bu çalışmanın literatürdeki benzer çalışmalarla örtüşmemesi, fiziksel aktivitelerle uğraşan bireylerin serbest zaman motivasyonlarının sosyal izolasyon döneminde cinsiyet fark etmeksizin çok olması böyle bir sonucun çıkmasında etkili olmuş olabilir.

Fiziksel aktivitelerle uğraşan bireylerin sosyal izolasyon ortamında boş zaman motivasyonları; Motivasyonsuzluk, Bilmek ve Başarmak, Özdeşim/İçeri Atım alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark bulunmuştur. Boş Zaman Motivasyonu ölçeği, Dışsal Düzenleme, Uyarıcı Yaşama alt boyutları ve Yaşam doyum ölçeği ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Riddick (1986) yaş değişkenleri ile yaşam doyumu arasında anlamlı fark bulunmaması bu çalışma ile örtüşürken Gökçe (2008) çalışmasında serbest zaman doyumu ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark bulunması bu çalışma ile örtüşmemektedir. Böyle bir sonucun çıkmasında araştırmanın sosyal izolasyon döneminde yapılması ve insanların genelinde evlerinde kalmaları böyle bir sonucun çıkmasında etkili olmuş olabilir.

Genç katılımcıların yaşlı katılımcılara göre; daha motivasyonsuz oldukları, öğrenme ve başarıya içgüdülerinin yüksek olduğu söylenebilir. Boş zaman motivasyonunun ve yaşam doyumunun yaş değişkenine göre etkilenmediğini görülmektedir. Araştırmanın sosyal izolasyon döneminde yapılması bu sonucun çıkmasında etkili olmuş olabilir.

Fiziksel aktivitelerle uğraşan bireylerin sosyal izolasyon ortamında boş zaman motivasyonları; Motivasyonsuzluk ve Uyarıcı Yaşama alt boyutları ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı fark bulunmuştur. Boş Zaman Motivasyon ölçek geneli, Bilmek ve Başarmak, Özdeşim/İçeri Atım, Dışsal Düzenleme, alt boyutları ve Yaşam doyum ölçeği ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Katılımcıların sosyal izolasyon döneminde sınırlı sayıda aktiviteler yapabilmeleri böyle bir sonucun çıkmasında etkili olabilir.

Mutlu (2008) çalışmasında eğitim seviyesinin artışı boş zaman motivasyonunu da arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Godbey (1989) çalışmasında eğitim seviyesinin artmasıyla boş zaman faaliyetinin arttığını belirtmiştir. Tercan (2019) çalışmasında serbest zaman etkinliği ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında eğitim değişkeni serbest zaman motivasyonunu arttıran veya herhangi bir etkisi olmayan çalışmalar vardır. Bu çalışmada böyle bir sonucun çıkmasında sosyal izolasyon döneminde bireylerin fazlaca boş zamanlarının olması boş zaman motivasyonunu olumsuz etkileyen bir durum olarak görülmesinden kaynaklanıyor olabilir.

Fiziksel aktivitelerle uğraşan bireylerin sosyal izolasyon ortamında boş zaman motivasyonları; ölçek genelinde ve tüm alt boyutlarda medeni durum değişkenine göre anlamlı fark yoktur. Yaşam doyum ölçeğinde medeniyet değişkenine göre bekâr olan katılımcıların lehine anlamlı fark bulunmuştur.



Literatürde çalışmayı destekleyen ve çalışma ile örtüşmeyen çalışmalara rastlanmaktadır. Gökçe (2008) yapmış oldukları çalışmada serbest zaman motivasyonu ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Henry ve ark. (2002) çalışmasında evli bireyler ile bekar bireylerin serbest zaman motivasyonları arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Medeni durum değişkenine göre bekâr katılımcıların lehine yaşam doyumlarının anlamlı fark bulunması, bekâr bireylerinin zamanlarının ve imkânlarının daha çok olmasından daha fazla ve değişik etkinliklere katılıyor olmaları onların yaşam doyumlarını yükseltebileceği şeklinde yorumlanabilir.

Fiziksel aktivitelerle uğraşan bireylerin sosyal izolasyon ortamında boş zaman motivasyonları; Boş Zaman Motivasyon ölçeği ve Motivasyonsuzluk, Bilmek ve Başarmak, Uyarıcı Yaşam alt boyutları ve Yaşam doyum ölçeği ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı fark bulunmuştur. Fark, yüksek gelir ile düşük gelir ve orta gelir arasında yüksek gelirlerin lehine anlamlı bulunmuştur. Özdeşim/İçeri Atım ve Dışsal Düzenleme alt boyutları ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Bu çalışma ile örtüşen çalışmalar; Terzioğlu ve ark. (2003) öğrencilerin gelir durumu ile boş zaman etkinlikleri arasında doğru orantı olduğunu belirtmişlerdir. Ardahan ve Lapa(2010) bireylerin gelir durumu ile boş zaman etkinlikleri arasında anlamlı fark bulunmuşlardır. Mutlu (2008) çalışmasında boş zaman motivasyonları ile gelir durumu arasında anlamlı fark bulunmuştur. Binbaşıoğlu ve ark.(2014) "Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları" adındaki çalışmasında gelir değişkeni ile boş zamanlarına yönelik tutum arasında anlamlı fark bulunamaması bu çalışma ile örtüşmemektedir.

Kişilerin gelir durumu boş zaman motivasyonunu ve yaşam doyumunu arttırmaktadır. Gelir seviyesinin fazla olması kişilerin çeşitli aktivitelere katılabileceği, boş zamanlarında mutlu olabileceği ve buna bağlı olarak yaşam doyumlarının yüksek olabileceği söylenebilir.

Fiziksel aktivitelerle uğraşan bireylerin sosyal izolasyon ortamında boş zaman motivasyonları; Boş Zaman Motivasyon ölçeğinde ve tüm alt boyutlarında ve Yaşam doyum ölçeğinde sürekli hastalık olma durum değişkenine göre anlamlı fark olmasa da sürekli hastalığı olan katılımcıların ortalaması yüksek bulunmuştur. Boş Zaman Motivasyonu ve Yaşam doyum ölçeği ile sürekli hastalık durumu arasında anlamlı fark bulunamaması sürekli hastalığı olan katılımcıların düşük oranda araştırmaya katılmış olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Fiziksel aktivitelerle uğraşan bireylerin sosyal izolasyon ortamında boş zaman motivasyonları; Boş Zaman Motivasyon ölçek geneli ve alt boyutlarında oturduğunuz ev durumu değişkenine göre anlamlı fark yoktur. Yaşam doyum ölçeğinde oturduğunuz ev değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. Fark müstakil evden oturanlar ile site içinde oturanlar arasında müstakil evde oturanların lehine anlamlı bulunmuştur. Bu durum sosyal izolasyon döneminde müstakil evde oturan katılımcıların diğer yerlerde ikamet eden katılımcılara göre daha serbest olmaları ve daha çok aktivitelerde bulunabilmeleri onların yaşam doyumlarını arttırdığı şeklinde yorumlanabilir.

Fiziksel aktivitelerle uğraşan bireylerin sosyal izolasyon ortamında boş zaman motivasyonları; Boş Zaman Motivasyon ölçek genelinde ve motivasyonsuzluk alt boyutu dışında tüm alt boyutlarında Birlikte Yaşadığınız Kişi Sayısı değişkenine göre anlamlı fark yoktur. Motivasyonsuzluk alt boyutu ve Yaşam Doyum ölçeği ile Birlikte Yaşadığınız Kişi Sayısı Değişkenine göre anlamlı fark görülmüştür. Fark Yalnız yaşayanlar ve 2-3 kişi yaşayanlar ile 4+ Kişi yaşayanlar arasında Yalnız yaşayanlar ve 2-3 kişi yaşayanların lehine anlamlı bulunmuştur.

Boş Zaman Motivasyon ile Yaşam Doyum arasında pozitif yönde düşük bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz. Boş zaman yaşam doyumunu, yaşam doyumunu boş zaman motivasyonunu arttıran bir durum olmadığı görülmektedir.

Gökçe (2008) çalışmasında serbest zaman doyumunu ile yaşam doyumunu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamış olması bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Brown ve ark. (1993) çalışmasında serbest zaman doyumunu ile yaşam doyumunu arasında orta derecede ilişki bulunmuştur.

6.Sonuç ve Öneriler

1-Boş Zaman Motivasyon Ölçek Geneli, Bilmek ve Başarmak, Uyarıcı Yaşama, Özdeşim/İçeri Atım alt boyutlarında ve Yaşam doyum ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunamamıştır.

2-Motivasyonsuzluk ve Dışsal düzenleme alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark bulunmuştur.

3-Motivasyonsuzluk, Bilmek ve Başarmak, Özdeşim/İçeri Atım alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark bulunmuştur.



4-Boş Zaman Motivasyonu ölçeği, Dışsal Düzenleme, Uyarıcı Yaşam alt boyutları ve Yaşam doyumu ölçeği ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

5- Boş Zaman Motivasyon ölçeği geneli, Bilmek ve Başarmak, Özdeşim/İçeri Atım, Dışsal Düzenleme, alt boyutları ve Yaşam doyumu ölçeği ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

6-Fiziksel aktivitelerle uğraşan bireylerin sosyal izolasyon ortamında boş zaman motivasyonları; ölçek genelinde ve tüm alt boyutlarda medeni durum değişkenine göre anlamlı fark yoktur.

7-Yaşam doyumu ölçeğinde medeniyet değişkenine göre bekâr olan katılımcıların lehine anlamlı fark bulunmuştur.

8- Fiziksel aktivitelerle uğraşan bireylerin sosyal izolasyon ortamında boş zaman motivasyonları; Boş Zaman Motivasyon ölçeği ve Motivasyonsuzluk, Bilmek ve Başarmak, Uyarıcı Yaşam alt boyutları ve Yaşam doyumu ölçeği ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı fark bulunmuştur.

9- Fiziksel aktivitelerle uğraşan bireylerin sosyal izolasyon ortamında boş zaman motivasyonları; Boş Zaman Motivasyon ölçeğinde ve tüm alt boyutlarında ve Yaşam doyumu ölçeğinde sürekli hastalık olma durumu değişkenine göre anlamlı fark olmasa da sürekli hastalığı olan katılımcıların ortalaması yüksek bulunmuştur.

10- Fiziksel aktivitelerle uğraşan bireylerin sosyal izolasyon ortamında boş zaman motivasyonları; Boş Zaman Motivasyon ölçeği geneli ve alt boyutlarında oturduğunuz ev durumu değişkenine göre anlamlı fark yoktur. Yaşam doyumu ölçeğinde oturduğunuz ev değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur.

11- Fiziksel aktivitelerle uğraşan bireylerin sosyal izolasyon ortamında boş zaman motivasyonları; Boş Zaman Motivasyon ölçeği geneli ve motivasyonsuzluk alt boyutu dışında tüm alt boyutlarında Birlikte Yaşadığınız Kişi Sayısı değişkenine göre anlamlı fark yoktur. Motivasyonsuzluk alt boyutu ve Yaşam Doyumu ölçeği ile Birlikte Yaşadığınız Kişi Sayısı Değişkenine göre anlamlı fark görülmüştür.

12-Boş Zaman Motivasyon ile Yaşam Doyumu arasında pozitif yönde düşük bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz.

13- Boş zaman yaşam doyumu, yaşam doyumu boş zaman motivasyonunu arttıran bir durum olmadığı görülmektedir.

Öneriler;

Çalışmalar farklı şehirlere, farklı gruplara da uygulanabilir.

Fiziksel aktiviteler yapan bireylerin sosyal izolasyon ortamı dışında normal zamanlarda da boş zaman ve rekreasyon aktivitelerine katılımlarını motive eden faktörleri incelenebilir.

Aynı çalışma farklı değişkenlere göre de yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Altergoot, K., ve McCreedy, C., C. (1993). Gender and Family Status Across the Life: Constraints of Five Types of Leisure. *Loisiret Societe / Society and Leisure*, 16(1), ss. 151-180.
- Ardahan, Faik ve Lapa, Tennur Y. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 21, S. 4, ss. 129-136.
- Binbaşıoğlu, H., Tuna, H. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları: Doğu Anadolu Bölgesindeki MYO Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, Cilt: 5 Sayı: 2.
- Brown, B., Frankel, G. (1993) Activity Trough the Years: Leisure. Leisure Satisfaction and Life Satisfaction. *Sociology of Sports Journal*, 10. 1-17.
- Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging*, 25 (2), 453.
- Campagne, D. M. (2019). Stress and perceived social isolation (loneliness). *Archives of gerontology and geriatrics*.
- Güneş, G. (2019). *Namık Kemal Üniversitesi Öğrencilerinde Serbest Zaman Motivasyonunun Ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Gökçe, H. , (2008). *Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu Ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Godbey, G. C. (1989). *The Future of Leisure Services: Thriving on Change*. State College, PA: Venture.
- Henry, C., S., Hood, C., D., Johnson, A., C. (2002). Marital Satisfaction, Shared Leisure, And Leisure Satisfaction in Married Couples With Adolescents. *Oklahoma Christian University*, Edmond, UK.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon ve Boş Zamanları Değerlendirme*. 5. Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi.
- K. Köktaş, Ş. (2004). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. İnternet: <https://sozluk.gov.tr/son> erişim: 08.04.2020 (www.tdk.gov.tr., Erişim tarihi: 07 Mayıs 2020).
- Mavruk, C., Kural, E. (2019). Subjektif Sosyal İzolasyon Riskleri. *Akademik Hassasiyetler*, 6(12), 492.
- McMillan, H. & J. Schumacher, S. (2006). *Research in education evidence-based inquiry*. 6th Edition, Boston: Allyn and Bacon Inc.



- Moccia, F., D. (2000). Planning Time: An Emergent European Practice. *European Planning Studies*, 8(3), ss. 367-376.
- Mutlu, İ. (2008). *Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H.A., Sevindi, T., Gürbüz, B. (2011). Bireyleri Rekreatif Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), p.p. 54-61.
- Önder, S. (2003). Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreatif Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerinde Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi, Ziraat Fakültesi Dergisi*, 17(32), 31.
- Riddick, C.C. (1986). Leisure Satisfaction Precursors. *Journal of Leisure Research*, 18, 259-265
- Şimşek, T.T., Öztürk, A., Yümin, E.T., Sertel, M., Yümin, M. (2010). Aile ortamı ve huzurevinde yaşayan kronik hastalığa sahip yaşlıların sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ile sosyodemografik özelliklerinin karşılaştırılması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 3 (1-2), 14-22.
- Tarcan, S. (2019). *Yelken ve Rüzgâr Sörfü Yapan Bireylerin Serbest Zaman Motivasyonu ve Heyecan Arayışları*. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Terzioğlu, Ahmet Ve Yazıcı, Mehmet (2003). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Anlayış ve Alışkanlıkları (Atatürk Üniversitesi Örneği). *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt: 5, Sayı: 2, ss. 1-31.
- Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102(13), 1009-1016.
- Yerlisu Lapa, T., Ağyar, E., Bahadır, Z. (2012). Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2012, X (2) 53-59.