

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

Servet REYHAN *

Özet

Bu çalışmada, algılanan refah seviyesi ve bazı değişkenler kapsamında Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır. Betimsel araştırma modelindeki çalışmanın örneklem grubunu Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda farklı bölümlerde (Öğretmenlik, Antrenörlük ve Spor Yöneticiliği) öğrenim görmekte olan yaş aralığı 17-30 yaş olan toplamda 600 (326 Kadın, 274 Erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada, veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve "Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler ve güvenilirlik analizlerinin yanı sıra, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi One-Way ANOVA ve pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

Cinsiyet ve yaş değişkeni kapsamında incelenen yalnızlık düzeyi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri örnekleminde istatistiki açıdan anlamlı bir farka işaret etmemiştir. Korelasyon analizi sonucunda katılımcıların yalnızlık düzeylerinin algılanan refah seviyesi ve algılanan boş zaman yeterliliği ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmış ve yalnızlık ile algılanan refah seviyesi arasında istatistiki olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($r = -0.175$ $p < 0.01$).

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin incelendiği bu çalışmanın sonuçları, cinsiyet ve yaş değişkeni kapsamında özelliğin farklılaşmadığını ancak algılanan refah seviyesi ile yalnızlık düzeyinin negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: *Yalnızlık, Refah Düzeyi, Beden Eğitimi ve Spor Öğrencileri*

Investigation of Levels of Loneliness According to Some Variables of School of Physical Education and Sports Students

Abstract

In this study, it was aimed to investigate the loneliness levels of students within the scope of perceived welfare level. The sample group of the study in the descriptive research model consisted of 600 (326 Female, 274 Male) individuals aged between 17 and 30 who were studying in different departments. In the study, Loneliness Scale was used. In the data analysis, independent groups t-test, one-way analysis of variance One-Way ANOVA and pearson correlation analysis were used as well as descriptive statistics and reliability analysis.

The level of loneliness examined within the scope of gender and age variable did not indicate a statistically significant difference in the sample of students. As a result of the correlation analysis, it was concluded that the loneliness levels of the participants had a negative relationship with perceived welfare level and perceived leisure time adequacy and a statistically significant difference was found between loneliness and perceived welfare level. ($r = -0.175$ $p < 0.01$).

Although the loneliness levels of the individuals who spend most of their time with sports activities are low, the welfare level perceived in the society is a factor that affects this characteristic.

Keywords— *Loneliness, Welfare, Physical Education and Sports Students*

* Dr. Öğretim Üyesi, Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Siirt/Türkiye, serreyhann@gmail.com

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insan çevresi ile etkileşimi sonucu bazı gereksinimlerini gidermektedir. Bu ihtiyaçların fiziksel olanlarının yanı sıra duygusal da bir takım gereksinimlerden söz etmek mümkündür. Bu etkileşim sonucu birey ihtiyaçlarını karşılayarak kişisel yönünü geliştirmekte ve toplumda kendine belirlenen rolü üstlenebilmektedir.

Bireyler hızla değişim gösteren dünyada kendilerini etkileyen yalnızlık birçok faktörle karşılaşabilmekte (Stein & Tuval-Mashiach, 2015) ve bu duygularla başa çıkmak için her türlü çabayı göstermektedirler (Reichmann, 1959). Ancak dünya düzenindeki bu hızlı değişim süreci bireyleri birbirinden uzaklaştırmakta ve dolayısıyla ilişkilerde zayıflıklar meydana gelmekte ve doğal olarak duygusal çöküntüler yaşanmakta ve birey kendini yalnız hissedebilmektedir (Jones, 1981; Reichmann, 1959; Weiss, 1973). Bunlarla birlikte özgüven eksiklikleri, boşanma, yakın kaybı, sosyal beceri yoksunluğu, sorunlarla baş edememe, sosyal destek eksikliği gibi pek çok faktörün birbirlerini harekete geçirmesi de katılımcıların yalnızlık hissetmesine yol açabilmektedir (Andersson, 1998; Bowman, 1955; Lee & Ishii-Kuntz, 1987). Yalnız katılımcıların daha içe dönük, kaygılı, depresif olma eğilimi gösterdikleri, kendileri ve başkalarıyla ilgili olumsuz duygulara sahip oldukları (Levin ve Stokes, 1986), kendilerini karamsar, kötümser, kaygılı hissedip, atılgan hissetmedikleri (Lim, Rodebaugh, Zyphur & Gleeson, 2016) sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yalnız bireylerde düşük düzeyde psikolojik sağlamlık olduğunu gösteren araştırma sonuçlarının bulunduğu ifade edilmektedir (Güloğlu ve Kararımak, 2010).

Yalnızlık, çağın getirdiği zorlu şartlarla daha belirgin bir sorun olarak ortaya çıkmakta ve insanlığın önünde büyük bir tehlike olarak durmaktadır. Gelişen teknoloji ve medeniyet dünyasıyla birlikte insanlar yaşam hızına ayak uydurmakta zorluk çekmekte, sosyal ilişkileri sınırlamakta, birbirlerine güvenmemekte, yabancılaşmakta ve mümkün olduğu kadar yüzeysel ilişkiler kurmaktadır. Modern dünya insanın yaşadığı tüm bu problemler, onu

zorlamakta ailesel, sosyal yaşantı ve iş yaşamı da dâhil olmak üzere onu yalnızlaştırmaktadır (Alkan ve Sezgin, 1998). Yalnızlık, birey olmanın getirdiği risklerden bir tanesidir. Her yaş ve dönemde insan bu duyguyla karşılaşabilmektedir. Bireyin herkes tarafından kabul edilen ihtiyaçlarından bazıları da sevilme, ilgi görme gibi bireyin kendisi dışındaki insanlar tarafından doyurulabilecek ihtiyaçlardır. Birey için bu ihtiyaçların karşılanmaması ya da engellenmesi bireyi huzursuz etmekte, yalnızlık duygusunu ortaya çıkarmaktadır (Mellor, Stokes, Firth, Hayashi, & Cummins, 2008).

Bireyin var olan sosyal ilişkisi ile ulaşmak istediği sosyal ilişkisi arasındaki tutarsızlık sonucu oluşan yalnızlık, öznel bir psikolojik durumdur (Jones, 1981; Reichmann, 1959; Weiss, 1973). İnsanlar yaşamlarının belli dönemlerinde yalnız kalabilirler ya da yalnızlık duygusu yaşayabilirler. Birey kimi zaman kalabalıklar içerisinde bile yalnızlık yaşayabilir. Yalnızlık duygusu; kişiler arası ilişkilerin sosyal ihtiyaçları karşılamadığı, kişisel ihtiyaçları doyumlamayı başaramadığı ve sosyal ödüllerin azaldığı durumlarda ortaya çıkar. Yalnızlık sadece fiziksel olarak yalnız olma durumundan doğan bir duygu değildir (Russell, Cutrona, McRae ve Gomez, 2012). Yalnızlık pek çok faktörden etkilenmesine karşın temelinde, sosyal ilişkilerin yetersizliği ve bu ilişkilerden alınan doyum düzeyinin düşüklüğü bulunmaktadır (Buluş, 1997; Duru, 2008; Oktan, 2015).

Yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalar yalnızlığın birçok olumsuz sonucunun olduğunu göstermektedir. Yalnız kişiler yalnız olmayanlara göre sağlık hizmetlerine daha çok ihtiyaç duymaktadırlar. Yalnızlığın, yaşla birlikte fizyolojik düşüş oranını hızlandırdığı, yaşlanmayı hızlandırdığı, bunama riskini arttırdığı ayrıca zaman içinde tüm bilişsel yetileri zayıflattığı bildirilmektedir (Cacioppo & Patrick, 2008). Yapılan çalışmalarda yalnızlık yaşayan katılımcıların olumsuz düşüncelerinin sadece kendilerine yönelik olmadığı da göze çarpmaktadır (Rottenberg, 1994). Davis ve Franzoi (1986) yaptıkları çalışmada, yalnızlık hisseden katılımcıların yakın arkadaşlarına dahi güvensiz oldukları ve onlarında kendileri için böyle düşündüklerine inandıklarını vurgulamışlardır. Yalnızlık

yaşayan bireylerle yapılan bu çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda yalnızlık yaşayan katılımcıların biliş ve inanışlarında çarpıklık ya da çarpıtmaların var olduğu ya da geliştiği söylenebilir. Bilişsel çarpıtmalara benzer şekilde Mahoney (1999) ise yabancılaşmak ve gerçekçi olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişkiyi vurgularken literatürü destekler şekilde Halamandaris ve Power (1997)'de yalnızlık düzeyi ve sahip olunan işlevsel olmayan tutumlar arasında ilişki tespit etmiştir. Yalnızlık duygusunun yarattığı psikolojik olumsuzluklardan kurtulmak isteyen birey spora yönleniyor.

Bireyi spora yönlendiren psikolojik gereksinimlere bakıldığında, toplumda bir yer edinme kaygısı, başkaları tarafından tanınma gereksinimi, yokluğu hissedilen bir kişi olma gibi özellikler dikkat çekmektedir (Singer, Hausenblas & Janelle, 2001). Bu ihtiyaçlar hiyerarşisinde özellikle genç bireylerde sosyal gereksinimlerin büyük rol oynadığı belirtilmektedir (Baumann, 1994). Spor, bireylerle yakın ilişkilerin kurulduğu önemli bir iletişim aracıdır. Bireye sosyal bir çevre kazandırabilen spor, bedene ve ruha hitap eden sosyal bir davranış olarak görülmektedir. Spor katılımcıların toplumsal bütünlüğünü sağlayan ve aynı zamanda katılımcıların ruhsal ve bedensel sağlıklarını güvence altına alan önemli bir olgu olarak bilinmekte ve bireyin sosyal hayatında etkili bir motif olarak görülmektedir (Balçioğlu, 2003). Sağlık ve spor psikolojisi araştırmaları, fiziksel aktivitenin bireyin sosyal desteğinin gelişimini kolaylaştırabileceğini göstermektedir. Fiziksel aktivite esnasında kurulan sosyal etkileşimler, bireyin sosyal destek algısını etkileyebilmektedir (Sheridan, Coffee, & Lavalley, 2014).

Bu bilgiler ışığında spor temelli eğitim alan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yoğun eğitim-öğretim dönemlerinde yaşadıkları duygusal durumlar arasında yer alan yalnızlık süreçleri merak edilmektedir. Sporun, bireyin psikolojik gelişimine etki ettiği bilinmesine rağmen bazı durumlarda ve koşullarda bireyler bu süreçleri yönetmekte zorluk çekmektedir. Eğitim sürecinde bu durumlardan bir tanesi olarak bilinmekte ve öğrencilerin bu süreçte

karşılaşabilecekleri güçlüklerin psikolojik etkilerinin olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bazı değişkenler eşliğinde yalnızlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, algılanan refah seviyesi ve bazı değişkenler kapsamında BESYO öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Betimsel araştırma modelindeki çalışmanın örneklem grubunu Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda farklı bölümlerde (Öğretmenlik, Antrenörlük ve Spor Yöneticiliği) öğrenim görmekte olan yaş aralığı 17-30 yaş olan toplamda 600 (326 Kadın, 274 Erkek) katılımcı oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmanın hipotezlerini test etmek amacıyla oluşturulan form iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik bilgilerinin yer aldığı kişisel bilgi formu ikinci kısımda ise "UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California Los Angeles Loneliness Scale-UCLA-YÖ)" kullanılmıştır (Russell, Peplau ve Ferguson, 1978; Türkçe Uyarlama Demir, 1989). Kişisel bilgi formunda katılımcıların toplum içerisinde algıladıkları refah durumlarını 1'den 4'e (Kötü-Normal-İyi-Çok İyi) kadar derecelendirmeleri istenmiştir. Ayrıca haftalık boş zamanlarının yeterli olup olmadığını belirten soruya ise 1'den 5'e (Kesinlikle Yetersiz-Yetersiz-Normal-Yeterli-Kesinlikle Yeterli) kadar derecelendirme istenmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan UCLA-YÖ 4'lü likert tipinde derecelendirilen bir ölçme aracı olup, tek boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddelerin 10 tanesi olumsuz ifadelerden oluşmakta ve bu maddeler analiz esnasında ters çevrilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek yalnızlık düzeyine, düşük puan düşük yalnızlık düzeyine işaret etmektedir. Ayrıca elde edilen sürekli

puanlar sınıflandırılarak; 20-34 arasındaki puanlar düşük, 35- 48 arasındaki puanlar orta, 49 ve üstündeki puanlar yüksek derecede yalnızlık olarak değerlendirilmektedir. Demir, A. (1989)

Verilerin Analizi

Analizler öncesinde verinin normal dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiş ve Kolmogorow-Smirnov normallik testi sonucunda verinin normallik varsayımını karşıladığı belirlenmiştir ($p>0,05$). İkili karşılaştırmaların tespiti için T-Testi, ikiden fazla bağımsız değişkenler ile

bağımlı değişkenler arasındaki farkın tespiti için ANOVA testi kullanılmıştır. İki den fazla bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenler arasındaki farkın anlamlılığına ilişkin POST-HOC testlerinden TUKEY testi kullanılmıştır. “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkinin tespiti için de Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması

Yalnızlık		N	\bar{x}	SS	df	t	p
		Kadın	236	2.03			
	Erkek	274	2.03	0.44	598	0.020	0.98

Tabloya 1'e göre Yalnızlık ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemiştir $P>0,05$. Katılımcıların puan ortalamaları dikkate alındığında orta düzeyde bir yalnızlık düzeyine sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Tablo 2: Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Yalnızlık Puan Ortalamalarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Yaş	N	\bar{x}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
17-20 Yaş	175	2.08	0.41	Gruplar arası	0.67	3	0.33	1.805	0.165	-
21-25 Yaş	380	2.01	0.44							
26-30 Yaş	45	2.00	0.40							

Tablo 2'ye göre, analiz sonuçları, katılımcıların yalnızlık ölçeğinin alt boyutlarının sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 3: Algılanan Refah Seviyesi, Algılanan Boş Zaman Yeterliliği ve Yalnızlık Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	Yalnızlık	Algılanan Refah Düzeyi	Ort.	ss
Yalnızlık	-	-	2.03	0.43
Algılanan Refah Düzeyi	-0.175**	-	2.43	0.84
Algılanan Boş Zaman Yeterliliği	-0.053	0.091*	3.03	1.01

Korelasyon analizi sonuçlarının yer aldığı Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların yalnızlık düzeylerinin algılanan refah seviyesi ve algılanan boş zaman yeterliliği ile negatif yönlü ilişkilerinin olduğu görülmektedir. Toplumda algılanan refah seviyesi katılımcıların yalnızlık düzeyleri ile düşük düzeyde ($r=-0.175$) negatif yönlü bir ilişkiye sahipken, katılımcıların algılanan boş zaman yeterliliği düşüncelerinin yalnızlık seviyeleri ile istatistiki açıdan anlamlı olmayan ($r=-0.053$) negatif yönlü bir ilişkisinin olduğu bulgulanmıştır. Dolayısıyla BESYO öğrencileri örnekleminde, katılımcıların toplumda algıladıkları refah seviyelerinin artması yalnızlık düzeylerindeki azalmaya sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilen bu çalışma bulguları, katılımcıların cinsiyet ve yaş değişkeni kapsamında yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılıkların olmadığını göstermiştir. Ayrıca katılımcıların boş zaman yeterlilikleri ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemezken yalnızlığın katılımcıların toplumdaki refah düzeyi algıları ile düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların yalnızlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları dikkate alındığında orta düzey bir yalnızlık duygusundan söz edilebilir ($ort=2.03$). Literatür incelendiğinde benzer sonuçlar dikkat çekmektedir (Arkar, Sarı, ve Fidaner, 2004; Buluş, 1997; Yazıcılar-Özçelik, İmamoğlu, Çekin, ve Gölünük-Başpınar, 2015; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008). Desteklenen bu sonuçlar eşliğinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin ortalama yalnızlık duygusuna sahip olduğu ve eğitimlerinin temelinde yer alan spor olgusunun bireyler arasında duygusal durumlarda anlamlı değişimleri ortadan kaldırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer katılımcılar gibi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin de çevresel etkiler sebebi ile bu yalnızlık düzeyine sahip olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın cinsiyet değişkeni bulguları incelendiğinde bireyler arasında anlamlı farklılığın olmadığı dikkat çekmektedir. Kadın ve erkek katılımcıların aynı ortalamaya sahip olduğu ve yalnızlık düzeylerinin ortalama seviyede olduğu izlenmiştir. Araştırma bulgularını doğrular nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır (Eskin, 2001; Kozaklı,

2006; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008). İlgili literatürde araştırma sonuçlarının aksine kadınlar ve erkekler arasında yalnızlık bağlamında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar da tespit edilmiştir (Cramer & Neyedley, 1998). Cinsiyet değişkeni kapsamında farklı sonuçların bulgularında yalnızlık özelliği beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde anlamlı bir değişime yol açmamıştır. Her türlü spor branşını hem erkek katılımcıların hem de kadın katılımcıların yapabildiği göz önüne alındığında bu eğitim kurumundaki katılımcıların yalnızlık düzeylerindeki anlamlı farklılığın belirmeme durumu, spor faktörünün her iki gruba da aynı düzeyde yakın olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer parametresi olan yaş değişkeni sonuçlarına bakıldığında, farklı yaş gruplarından katılımcıların ortalama yalnızlık düzeyine sahip oldukları ve bu durumun katılımcılar arasında anlamlı bir farka yol açmadığı sonucu belirlenmiştir. Literatürde yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışma bulgularına paralellik gösteren sonuçlar tespit edilmiştir (Le Roux, 2001; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008). Yapılan bazı çalışmalarda ise yaş değişkeninin yalnızlık ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu ve yaşın artması ile birlikte yalnızlık düzeyinin azaldığı bildirilmiştir (Kozaklı, 2006; Orzeck & Rokach, 2004). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinden oluşan katılımcıların bu sonucu, ortalama aynı yaş düzeyine sahip oldukları ve birbirine benzer psikolojik süreçler yaşadıkları, benzer çevresel etmenlere maruz kaldıkları ve aynı sosyal

çevreden faydalandıkları dolayısıyla bu nedenle aralarında anlamlı farkın belirlenmediği şeklinde yorumlanmıştır.

Katılımcıların algıladıkları refah düzeyleri ile boş zaman yeterliliklerinin yalnızlık düzeyleri ile ilişkisinin incelendiği çalışma verileri, toplumda algılanan refah düzeyinin yalnızlıkla negatif yönlü bir ilişkisinin olduğunu gösterirken, boş zaman yeterliliği ile yalnızlık düzeyinin istatistikî açıdan ilişkisinin olmadığını göstermiştir. Bu bulgudan yola çıkarak toplumda algılanan refah seviyesinin artmasının bireylerdeki yalnızlık düzeyini düşürdüğü sonucuna ulaşılabilmektedir. Çalışma bulgularına birebir benzeyen araştırmalara rastlanmamıştır. Ancak konu kapsamında değerlendirilen literatürde ilgili özelliklere ilişkin görüşler belirlenmiştir. Aytaç (2002) boş zaman kavramını değerlendirdiği çalışmada toplumdaki refah seviyesindeki artışın katılımcıların boş zamanlarında da artışa yol açabileceğine vurgu yapmıştır. Bu tahminden yola çıkarak katılımcıların refah düzeylerindeki artışla birlikte oluşabilecek boş zaman yeterliliğinin, bireyleri farklı aktivite kanallarına yönlendirebileceği ve böylece sosyal iletişimlerin artması ile birlikte yalnızlık seviyesinde azalma meydana gelebileceği düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilen bu çalışmanın sonuçları, cinsiyet ve yaş değişkeninin katılımcıların yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farka yol açmadığı ancak toplumda algılanan refah düzeyinin katılımcıların yalnızlık düzeyleri ile negatif yönlü ilişkisi olduğunu göstermiştir. Hızla değişim gösteren dünyada toplumlarda artan refah düzeyinin birçok psikolojik özelliğe iyi gelebildiği ve yalnızlık da bu özellikler arasında yer aldığı görülmektedir. Farklı sosyolojik ve psikolojik özelliklerle yalnızlık kavramının detaylı olarak incelenmesi ve spor kavramının bu bağlamda ilişkisinin irdelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Alkan S, Sezgin A (1998) Yetişkin hastalarda yalnızlık. *Cumhuriyet Üniversitesi*

Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2(1): 43-52.

Andersson, L. (1998). Loneliness research and interventions: A review of the literature. *Aging & mental health*, 2(4), 264-274.

Arkar, H., Sarı, Ö. ve Fidaner, H. (2004). Relationships between quality of life, perceived social support, social network and loneliness in a Turkish sample. *Yeni Symposium*, 42: 20-7.

Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. Bilge Yayınları: İstanbul.

Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. (Çev: C. İkizler, O.A. Özcan), Alfa Basım Yayım Dağıtım: İstanbul.

Bowman, C. C. (1955). Loneliness and social change. *American Journal of Psychiatry*, 112(3), 194-198.

Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90.

Cacioppo, J. T., & Patrick, B. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. Norton: New York, NY

Cramer, K. M., & Neyedley, K. A. (1998). Sex differences in loneliness: The role of masculinity and femininity. *Sex roles*, 38(7-8), 645-653.

Davis, M. H., & Franzoi, S. L. (1986). Adolescent loneliness, self-disclosure, and private self-consciousness: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 595.

Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji dergisi*, 7(23), 14-18.

Duru, E. (2008). Sosyal bağlılık ve sosyal desteğin yalnızlık üzerine doğrudan ve dolaylı rollerinin üniversiteye uyum süreci çerçevesinde incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 29(3), 13-24.

Eroğlu, E. (2019). Türkiye’de Spor Yönetimi, Türkeri, C. (Ed). *Beden eğitimi ve spor bilimlerinin temelleri*. (ss. 91-103) Ankara. Akademisyen Yayınevi

Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4:5-11.

- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Halamandaris, K. F., & Power, K. G. (1997). Individual differences, dysfunctional attitudes, and social support: A study of the psychosocial adjustment to university life of home students. *Personality and Individual Differences*, 22(1), 93-104.
- Jones, W. H. (1981). Loneliness and social contact. *The Journal of Social Psychology*, 113(2), 295-296.
- Kozaklı, H. (2006). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Le Roux, A. (2001). Connors J. A cross-cultural study into loneliness amongst university students South African Journal of Psychology, 31: 46.
- Lee, G. R., & Ishii-Kuntz, M. (1987). Social interaction, loneliness, and emotional well-being among the elderly. *Research on Aging*, 9(4), 459-482.
- Levin, I., & Stokes, J. P. (1986). An examination of the relation of individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality*, 54(4), 717-733.
- Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Zychur, M. J., & Gleason, J. F. (2016). Loneliness over time: The crucial role of social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(5), 620.
- Mahoney, J. M. (1999). Alienation and irrational beliefs in a nonclinical university population. *Psychological Reports*, 84(1), 137-140.
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 213-218.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlerle internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Orzeck, T., & Rokach, A. (2004). Men Who Abuse Drugs and Their Experience of Loneliness. *European Psychologist*, 9(3), 163.
- Reichmann, F. F. (1959). Loneliness. *Psychiatry*, 22(1), 1-15.
- Rotenberg, K. J. (1994). Loneliness and interpersonal trust. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(2), 152-173.
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is loneliness the same as being alone?. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 7-22.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Sheridan, D., Coffee, P., & Lavalley, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 198-228.
- Singer, R. N., Hausenblas, H. A., & Janelle, C. M. (2001). *Hand book of sport psychology*. John Wiley & Sons Inc.
- Stein, J. Y., & Tuval-Mashiach, R. (2015). The social construction of loneliness: An integrative conceptualization. *Journal of Constructivist Psychology*, 28(3), 210-227.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press
- Yavuz Eroğlu, S. (2019). Spor yönetimi yapısı, Türkeri, C. (Ed). *Beden eğitimi ve spor bilimlerinin temelleri*. (ss. 91-103) Ankara. Akademisyen Yayınevi
- Yavuz Eroğlu, S., Karakuş, S & Işık, U. (2016). Türk spor politikasında güncel sorunların incelenmesi. *Türk & İslam Dünyası Araştırmaları Dergisi*. 3(9). 186-201
- Yazıcılar-Özçelik, İ., İmamoğlu, O., Çekin, R. ve Gölünük-Başpınar, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerine sporun etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6 (1), 12-18.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).