



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ ÜZERİNE SPORUN ETKİSİ*

İlknur Yazıcılar ÖZÇELİK¹ Osman İMAMOĞLU² Resul ÇEKİN¹

Sebiha Gölünük BAŞPINAR³

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerine sporun etkisinin araştırılmasıdır. Çalışmada öğrencilerin yalnızlık düzeyleri; cinsiyet, spor branşı ve egzersiz sıklığı değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini; 2011–2012 eğitim-öğretim yılında, Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören ve rasgele örneklem yöntemi ile seçilmiş, toplam 319 (n erkek=123; n kadın=196; ortalama yaş=20,03 ± 1,65) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada elde edilen veriler, kişisel bilgi formu ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan, UCLA (University of California Los Angeles) Yalnızlık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Çalışmanın verileri, betimsel istatistikler ve t testi kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma ile ilgili istatistiksel sonuçlara bakıldığında; cinsiyet değişkenine göre yalnızlık düzeylerinde; spor yapan kadın ve erkek öğrencilerde, spora ait değişkenler (spor branşı ve egzersiz sıklığı) ile yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Spor yapan ve yapmayan kadın öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel bir fark yok iken ($p>0,05$), erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Bu sonuçlar, spor yapan erkek öğrencilerin yapmayanlara oranla daha az yalnızlık duygusuna sahip olduklarını göstermiştir. Ayrıca, sportif aktiviteye katılmanın yalnızlık duygusunu azaltmaya yardımcı olabileceği ve bu nedenle üniversite öğrencilerinin spor yapmaya teşvik edilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, spor, üniversite öğrencisi, yalnızlık

THE EFFECT OF SPORTS ON THE UNIVERSITY STUDENTS' LEVEL OF LONELINESS

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the effect of sports on the university students' level of loneliness. The students' level of loneliness was examined in terms of gender, sports branch and the exercise frequency in the study. The sample of the study is comprised of a total of 319 (Nmale=123; Nfemale=196; Xage=20.03 ± 1.65) students who were studying at different departments of Amasya University Faculty of Education in 2011-2012 academic year, and the students were selected according to random selection method. The data was collected through a personal information form and the UCLA Loneliness Scale that was adapted to Turkish by Demir (1989). Descriptive statistics and t-test were used to evaluate the data. The findings show that there is not a statistically significant difference in the loneliness level in terms of the gender variable, between the female and male students who are doing sports, and between the variables related to sports (sports branch and exercise frequency) and the level of loneliness ($p>0.05$). While the level of loneliness between the females who do sports and those who do not is not statistically significant ($p>0.05$), we found a significant difference between the males in terms of their loneliness level ($p<0.05$). These findings reveal that males who do sports have less feelings of loneliness in comparison to those who do not. Overall, we conclude that involving in a sports activity may diminish the feeling of loneliness; therefore it is necessary to encourage the university students to do sports

Keywords: Exercise, loneliness, sports, university student

*Bu çalışma 12-14 Aralık 2012 yılında Denizli'de düzenlenen 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur

¹ Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Amasya; (Sorumlu yazar: ilknur.yazicilar@amasya.edu.tr)

² Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun

³ Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Afyonkarahisar

GİRİŞ

Sosyal ilişkiler insan yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Son yıllarda teknolojik gelişmelerin getirdiği hızlı endüstrileşmeye bağlı olarak, insanlar arasındaki ilişkilerin azaldığı ve insanların diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kuramaz hale geldiği söylenmektedir [1]. Son yıllarda insanların en önemli şikayetlerinin “yalnız olma”, “soyutlanmış olma” ve “kişiliğini yitirme” olduğu belirtilmektedir [2].

Yalnızlık, “bireyin var olan sosyal ilişkisi ile arzuladığı sosyal ilişkisi arasındaki tutarsızlık sonucunda oluşan ve hoş olmayan öznel psikolojik bir durum” olarak tanımlanmaktadır [3,4]. İnsanların, geçmişteki ilişkilerini ya da önemsedikleri kişilerin ilişkilerini inceleyip, mevcut ilişkilerinin o standartların altında olduğunu görmesi sonucu da yalnızlık hissedebileceği belirtilmiştir [1]. Bireylerin sahip olduğu sosyal ilişkilerin sayı ve sıklığının yanı sıra sosyal ilişkilerin niteliği de yalnızlık duygusunda önemli bir faktör olarak görülmektedir [3].

Yaparel (1984) çalışmasında, Weiss’in, yalnızlık konusunda ileri sürülecek farklı görüşlerini göz önüne alarak genel bir sınıflama getirdiğini belirtmiştir. Bu sınıflamada yalnızlık, öznel (subjektive) ve nesnel (objektive) yönleri ile ele alınmaktadır. Buna göre yalnızlık; kişinin gereksinim duyduğu sosyal ilişkilerden yoksunluğa karşı bir tepkisi olabileceği gibi (-ki bu nesnel) sosyal yalnızlıktır, birçok sosyal ilişkisi olmasına rağmen bu ilişkilerde içtenliğin (intimacy) ve duygusallığın bulunmayışına gösterilen bir tepki de olabilir. Bu ikinci tür yalnızlık ise duygusal yalnızlıktır [5].

Sosyal hareketlilik, cinsiyetle ilgili davranışlardaki değişme, cinsel rollerin yeniden şekillenmesi ve kitle iletişim araçlarıyla moda eğilimleri birçok insanda, kendi bedenlerine yönelik olarak yeni ve daha bilinçli bir tavrın ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu gelişmeye bağlı olarak, vücut geliştirme sporu ve kas kuvvetlendirici antrenmanlar, giderek daha fazla genç kız ve kadın tarafından yapılar hale gelmiştir. Bununla birlikte, çoğu insanı spor yapmaya iten sebepler sadece hareket ve bedeni alanla sınırlı değildir. İlişki kurma gereksinimi, yalnız kalma korkusu, sosyal bir varlık olma gereksinimi de en az sportif ve sağlıklı olma istekleri kadar etkilidir [6].

Bireyi spora yönlendiren psikolojik gereksinimlere bakıldığında ikincil güdüler arasında yer alan, toplumsal özellikteki güdüler (toplumda bir yer edinme, tanınma, dostluk çevresinde aranan, yokluğu hissedilen bir kişi olma gibi özellikler) karşımıza çıkar [7]. Özellikle gençlerde hayati ve sosyal gereksinimlerin büyük rol oynadığı belirtilmektedir [6].

Spor, yakın ilişki kurma imkanı ve fırsatı yaratan çok önemli iletişim aracıdır. Spor yapanlar, sosyal çevre edindiğini, dostlar kazandığını söylerler. Spor, bedene ve ruhumuza hitap eden sosyal bir davranış olarak görülmektedir. Spor bireyin toplumsal uyumunu sağlamada, bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıklarını güvence altına almakta etkili olmaktadır [8].

Bu açıklamalar ışığında çalışmamızın amacı, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerine sporun etkisini araştırmaktır. Çalışmada öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, cinsiyet, spor branşı ve egzersiz sıklığı değişkenleri açısından incelenmiştir.

MATERYAL ve METOT

Araştırmanın örneklemini; 2011–2012 eğitim-öğretim yılında, Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin Türkçe Öğretmenliği, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Okul öncesi Öğretmenliği ve Sınıf Öğretmenliği bölümlerinin 1. ve 2. sınıflarında öğrenim gören (n=482) öğrencilerden, rasgele örneklem yöntemi ile seçilmiş, toplam 319 (n erkek=123; n kadın=196; ortalama yaş \pm SS=20,03 \pm 1,65) öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada gerekli olan verileri elde etmek üzere, UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California Los Angeles Loneliness Scale) ile Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği Russel ve arkadaşları (1980) tarafından geliştirilmiştir [9]. Türkçeye uyarlama ve geçerlilik, güvenilirlik çalışmaları ise Demir (1989) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin ayırt edici geçerliliğinin anlamlı olduğu, benzer ölçekler geçerliliğinin ise $r = ,50$ ile $r = ,82$ arasında değiştiği belirtilmiştir. Güvenirlik çalışmalarında; ölçeğin iç tutarlık katsayısı = ,96, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise ,94 olarak hesaplanmıştır [10] Araştırmamızda ise güvenilirlik katsayısı ,85 olarak bulunmuştur.

Ölçekte 10'u düz, 10'u ters yönde puanlanan 20 madde yer almaktadır. Maddelerden elde edilen puanların toplanması sonucunda her birey için bir yalnızlık puanı elde edilmektedir. Puan arttıkça, yalnızlık düzeyi artmaktadır [10].

Çalışmada elde edilen verilerin, normal ve homojen dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kolmogorov Simirnov ve Test of Homogeneity of Variances testleri uygulanmıştır. Yapılan bu testler sonucu ($p > 0,05$) dağılımın normal ve homojen olduğu saptanmıştır ve parametrik testlerden bağımsız gruplar için t testi kullanılarak değerlendirilmeler yapılmıştır. Araştırmada hata düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırma sonucu elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların, cinsiyet ve spor yapıp yapmama değişkenine göre yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması

| Cinsiyet | N | \bar{x} | SS \pm | t | P |
|------------------------|-----|-----------|----------|-------|-------|
| Erkek | 123 | 34,56 | 8,66 | 0,64 | 0,51 |
| Kadın | 196 | 33,89 | 9,18 | | |
| Spor Yapmayan Kadınlar | 140 | 34,32 | 9,36 | -1,07 | 0,28 |
| Spor Yapan Kadınlar | 56 | 32,82 | 8,67 | | |
| Spor Yapmayan Erkekler | 43 | 36,79 | 9,09 | -0,34 | 0,04* |
| Spor Yapan Erkekler | 80 | 33,50 | 8,19 | | |

*P < 0,05

Yapılan analizlerde; kadın ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında ve spor yapan ve spor

yapmayan kadınların yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Spor yapan ve yapmayan erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$ -Tablo 1).

Tablo2. Spor yapan katılımcıların spora ait değişkenler ile yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması

| | | Katılımcılara Ait Değişkenler | n | \bar{x} | SS \pm | t | P |
|----------|------------------|-------------------------------|----|-----------|----------|--------|------|
| Kadınlar | Spor türü | Bireysel sporlar | 22 | 33,68 | 9,95 | -0,593 | 0,55 |
| | | Takım sporları | 34 | 32,26 | 7,84 | | |
| | Egzersiz Sıklığı | Haftada 1–2 gün | 30 | 31,26 | 8,55 | -1,455 | 0,15 |
| | | Haftada3–4 gün ve üzeri | 26 | 34,61 | 8,63 | | |
| Erkekler | Spor türü | Bireysel sporlar | 24 | 32,00 | 6,85 | 0,978 | 0,33 |
| | | Takım sporları | 56 | 33,96 | 8,74 | | |
| | Egzersiz Sıklığı | Haftada 1–2 gün | 33 | 33,6 | 8,21 | 0,209 | 0,83 |
| | | Haftada3–4 gün ve üzeri | 47 | 33,21 | 8,31 | | |

Spor yapan kadın öğrencilerin spora ait değişkenleri (spor türü ve egzersiz sıklığı) ile yalnızlık düzeyi arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ayrıca spor yapan erkek öğrencilerin spora ait değişkenleri ile yalnızlık düzeyi arasındaki karşılaştırmada da istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerine sporun etkisinin araştırıldığı bu çalışmada yalnızlık düzeyleri; cinsiyet, spor branşı ve egzersiz sıklığı değişkenleri açısından incelenmiştir. Öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Literatürdeki bazı çalışmalar bu bulguyu desteklemektedir [11-16].

Çeçen, “Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve ana-baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerini” araştırmıştır. Çalışmanın bulgularında, cinsiyet ana etkisine göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin farklılaşmadığını, kız ve erkek öğrencilerin birbirine benzer düzeyde yalnızlık ve sosyal destek algılarının olduğunu belirtmiştir [13].

Araştırmamızdaki bu sonuçların aksine, yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre değiştiğini belirten araştırmalar da vardır [1-3,17]. “Oryantiring sporcularında aleksitimi ve yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi” isimli çalışmada; oryantiringçilerin yalnızlık puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklı bulunurken, erkeklerin yalnızlık puan ortalamalarının kızlardan daha yüksek olduğu rapor edilmiştir [18]. Literatürde, yalnızlık düzeyinin cinsiyet değişkeni açısından incelendiği çalışmalarda farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bu farklılık, araştırmaya

katlanların kültürel ve demografik özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir.

Spor yapan kadın öğrencilerin yalnızlık puan ortalamasının ($\bar{x}=32,82$) spor yapmayanların puan ortalamasından ($\bar{x}=34,32$) daha düşük olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak benzer bir araştırmada, spor yapan kadın öğrencilerin yapmayanlara oranla daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir [17]. Çalışmamızda istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamasının nedenleri araştırmaya katılan öğrencilerden, spor yapanların sayısının azlığı veya yapılan sporun/egzersizin sıklığı olabilir. Nitekim egzersiz sıklığı ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda, egzersiz sıklığı çok olanların az olanlara oranla daha düşük düzeyde yalnızlık puanlarına sahip olduğu belirtilmektedir [17,19-22].

Spor yapan ve yapmayan erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Spor yapan ($\bar{x}=33,50$) erkek öğrenciler yapmayanlara ($\bar{x}=36,79$) oranla daha düşük yalnızlık puan ortalamasına sahiptirler. Literatürde, erkeklerin genellikle duygu ve düşüncelerini bastırđı, kadınların ise duygu ve düşüncelerini açıkladığı belirtilmiştir. Buna bağlı olarak da, kendini açma davranışının kadınlarda daha fazla olmasına karşın, erkeklerde kendini açma konusunda bazı yetersizliklerin olduğundan söz edilmektedir [3]. Sporun yakın ilişki kurma imkanı ve fırsatı yaratan çok önemli iletişim aracı olduğu; spor yapanların, sosyal çevre edindiğini, dostlar kazandığını söyledikleri [8] dikkate alındığında; sportif aktiviteye katılmanın, erkeklerin yalnızlık duygularını azaltmasında yardımcı olduğu düşünülebilir. Çalışma sonucunda elde ettiğimiz bulgular bu bilgileri desteklemektedir. Spor yapan erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri spor yapmayan erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde düşüktür.

Spor yapan kadın ve erkek öğrencilerin spor branşı ile yalnızlık düzeyi arasındaki karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

İnsanların kendilerini neye göre yalnız olarak tanımladıklarını anlamak için, California Üniversitesi'nde öğrencilerin yalnızlık duygusu çeşitli yollarla araştırılmıştır. Gösterdikleri tepkiler analiz edilirken, atf kuramındaki¹ [23] bazı kavramların çok yararlı olduğu görülmüştür. Çalışma sonunda bazı öğrenciler; yalnızlıkları için içsel açıklamalar getirmişler ve bu durumlarını kişiliklerine, karakter özelliklerine atfederek, kendini utangaç, çirkin, sosyal açıdan beceriksiz ya da arkadaş edinmekten korkan kişiler olarak değerlendirmişlerdir [9].

Kişilik özellikleri ve spor branşları ile ilgili yapılan araştırmalarda, takım sporları yapan sporcuların, daha dışa dönük, girişken ve sosyal açıdan daha uyumlu oldukları belirtilmiştir. Bireysel spor yapan sporcuların ise takım sporu yapanlara oranla, daha içe dönük, kapalı, aitlik duygusunun ön planda olduğu, kendini kanıtlama ve bunu tek başına yaptığını ispatlamanın vermiş olduğu hazzı ön planda tuttıkları belirtilmektedir [7]. Bireylerin kendilerini yalnız hissetmelerinde kişilik özelliklerinin etkin

1 Atf/Yükleme Kuramı(Attribution Theory): Kişilik psikolojisinde ve sosyal psikolojide, insanların kendilerinin ve başkalarının davranışlarını açıklamaya, bu davranışlara nedensellik yüklemeye çalıştıkları teorisi (Psikoloji Sözlüğü.2.basım. Ankara: Bilim ve Sanat yayınları; 2003 s.842).

olduğu varsayılırsa, bireysel spor yapan sporcuların daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olabileceği düşünülebilir. Ancak spor branşı ile yalnızlık düzeyi arasındaki karşılaştırma sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun nedeni bireysel ve takım sporu yapanların yaptıkları spor düzeyi ile ilgili olabilir.

Kadın ve erkek öğrencilerde, yapılan egzersiz sıklığı ile yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak bazı araştırma sonuçlarında, egzersiz sıklığı çok olanların az olanlara oranla daha düşük düzeyde yalnızlık puanlarına sahip olduğu rapor edilmiştir [17,19-22].

Page ve Tucker'ın yaptıkları çalışmada, çeşitli seviyelerde fiziksel enerjiyi kullanan gençlerde görülen psiko-sosyal rahatsızlık ve egzersiz sıklığı ölçütlerine bakılmış ve sonuçta, sıklıkla egzersiz yapmayan gençlerin, sıklıkla egzersiz yapan gençlere oranla daha çok yalnızlık, utangaçlık ve ümitsizlik özellikleri taşımakta oldukları ortaya koyulmuştur [19]. Başka bir çalışmada ise araştırmacılar, üniversite öğrencilerinin utangaçlık ve yalnızlık düzeyleri ile egzersiz sıklığı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Sonuçlar; yüksek derecedeki utangaçlık ve yalnızlığın egzersiz yapmayan ve çok az sıklıkta egzersiz yapanlarda ortaya çıktığını göstermiştir. Ayrıca haftanın yedi günü egzersiz yapanlar, çok az sıklıkta egzersiz yapanlara göre yalnızlık ve utangaçlıktan daha düşük puanlar almışlardır [20].

Sonuç olarak, sporun üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeylerini azaltıcı etkisinin olduğu söylenebilir. Sportif aktivite için uygun ortamların sağlanmasının ve bireylerin sportif aktiviteye yönlendirilmesinin yalnızlık duyguları ile başa çıkmalarında ilişki kurma ve sosyal olma gereksinimlerinin karşılanması yolunda yardımcı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Saraçoğlu Y. Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun, 2000.
2. Buluş M. Ergen öğrencilerde denetim odağı-yalnızlık düzeyi ilişkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 1996.
3. Demir A. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 1990.
4. Russell D, Peplau LA, Cutrona CE. The revised ucla loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1980;39 (3): 472-482.
5. Yaparel R. Sosyal ilişkilerdeki başarı başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki bağlantı. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 1984.
6. Baumann S. Uygulamalı spor psikolojisi. (Çev: C. İkizler, O.A. Özcan), Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul; 1994.
7. Kuru E. Sporda psikoloji. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara; 2000.
8. Balcıoğlu İ. Sporun sosyolojisi ve psikolojisi. Bilge Yayınları, İstanbul; 2003.
9. Russell D, Peplau LA, Ferguson ML. Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*. 1978;42:3: 290-294.

10. Demir A. UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. Psikoloji Dergisi. 1989;7 (23):14-18.
11. Odacı H. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim fakültesi öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 1994.
12. Eskin M. Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. Klinik Psikiyatri Dergisi. 2001; 4:5-11.
13. Çeçen AR. Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve ana-baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. 2008;6 (3):415-431.
14. Kırımoğlu H, Filazoğlu Çokluk G, Yıldırım Y. Yatılı ilköğretim bölge okulu 6. 7. Ve 8. Sınıf öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi (Hatay ili örneği). Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2010;8 (3):101-108.
15. Sakallı Gümüş S, Öz AŞ. Kırımoğlu H. Sports and physical activity as a preventative social support approach to loneliness and hopelessness of adolescents. International Journal of Human Sciences. 2011 [cited 2012 Feb 24];8(2) Available from: <http://www.insanbilimleri.com/en>.
16. Filazoğlu Çokluk G, Kırımoğlu H. Yatılı ilköğretim bölge okulu II. kademe öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. 11. Uluslararası Spor bilimleri Kongresi, Antalya, 2010; 51-54.
17. Yazıcılar İ. Spor yapan ve spor yapmayan gençlerin yalnızlık düzeylerinin araştırılması. Celal Bayar Üniversitesi, Manisa, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2004.
18. Özdemir N, Güreş Ş. Oryantring sporcularında aleksitimi ve yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. 11. Uluslararası Spor bilimleri Kongresi, Antalya, 2010; 872-874.
19. Page RM, Tucker LA. Psychosocial discomfort and exercise frequency: epidemiological study of adolescents, adolescence. National Library of Medicine. 1994;29 (113):183-91.
20. Page RM, Hammermeister J.Shyness and loneliness: relationship to the exercise frequency college students. National Library of Medicine Psychol Rep. 1995;76 (2):395-8.
21. McAuley E, Blissmer B, David XM, Gerald JJ, Arthur FK, Jeffery. K. Social relations, physical activity and well-being in older adults. Preventive Medicine. 2000;31 (5):608-617.
22. Hopman RM, Westhoff MH. Health education and exercise stimulation for older people: development and evaluation of the program –Healty and Vital-, Tijdschr Gerontol Geriatr. 2002;33 (2):56-63.
23. Psikoloji Sözlüğü. 2.basım. Ankara: Bilim ve Sanat yayınları; 2003; 842.