ARAŞTIRMA MAKALESİ

Covid-19 Küresel Salgını Sürecinde Rekreasyona Aktif Katılımın Yalnızlık Algısına Etkisi

Arş. Gör. Hasan Suat AKSU, Selçuk Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Konya, e-posta: hasansuat.aksu@selcuk.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8196-129X>

Prof. Dr. S. Gül GÜNEŞ, Selçuk Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Konya, e-posta: gulgunes@selcuk.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5004-6504>

Arş. Gör. Alper KAYA, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Konya, e-posta: akaya@erbakan.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0364-4122>

Öz

Covid-19 pandemi süreci yaşam şekillerini değiştirmekle birlikte, birey üzerinde bir takım psikolojik etkilere neden olduğu görülmektedir. Özellikle bu süreçte geleceğin rekreasyon yöneticilerinin yalnızlık algılarının hangi değişkenler ile ilişkili olduğunun tespit edilmesi, ilerleyen süreçte toplumsal bunalımların yeniden yaşanması durumunda, bireysel yalnızlık algısının nasıl azaltılabileceğini göstermesi açısından önemlidir. Araştırmanın çıkış noktası, Covid-19 pandemi sürecinde yalnızlık algısını etkileyen faktörleri belirlemektir. Bu nedenle araştırmanın amacı; Rekreasyonel etkinliklere katılımın yalnızlık algısına etkisinin olup olmadığını belirlemektir. Nicel bir araştırma olarak tasarlanan bu çalışmada, betimsel tarama deseni kullanılmış ve örnekleme yöntemi olarak basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi Rekreasyon Yönetimi bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma verileri "UCLA Yalnızlık Ölçeği" kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizi açık kaynak kod yazılımlı "Jamovi" paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin dağılımını belirlemek için çarpıklık-baskıklık testi yapılmıştır. Analiz sonucunda verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet ve rekreasyon faaliyetleri katılım durumuna göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için "t-testi", gelir durumu, sınıf ve rekreasyon faaliyetleri için ayrılan zamana göre anlamlı bir farklılığın olup olmadığını tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi "ANOVA" testleri uygulanmıştır. Bulgulara göre; Rekreasyonel etkinliklere aktif olarak katılan bireylerin yalnızlık algısı, pasif olarak katılan bireylere kıyasla oldukça düşüktür. Sonuç olarak; rekreasyon faaliyetlerine aktif katılım yalnızlık algısını düşüren en önemli unsurdur.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Yalnızlık, Covid-19.

Makale Gönderme Tarihi: 23.11.2021

Makale Kabul Tarihi: 01.02.2022

Önerilen Atıf:

Aksu, H. S., Güneş, S. G. ve Kaya, A. (2022). Covid-19 Küresel Salgını Sürecinde Rekreasyona Aktif Katılımın Yalnızlık Algısına Etkisi, *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(2): 83-97.

Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences

2022, 5(2): 83-97. DOI:10.26677/TR1010.2022.922

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: www.sobibder.org

RESEARCH PAPER

The Effect of Active Participation in Recreation on Perception of Loneliness During the Covid-19 Global Epidemic

Research Assistant Hasan Suat AKSU, Selçuk University, Faculty of Tourism, Konya, e-mail: hasansuat.aksu@selcuk.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8196-129X>

Prof. Dr. S. Gül GÜNEŞ, Selçuk University, Faculty of Tourism, Konya, e-mail: gulgunes@selcuk.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5004-6504>

Research Assistant Alper KAYA, Necmettin Erbakan University, Faculty of Tourism, Konya, e-mail: akaya@erbakan.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0364-4122>

Abstract

It is seen that the Covid-19 pandemic process changes the lifestyle of individuals and causes some psychological effects on the individual. Especially in this process, determining which variables are associated with the loneliness perceptions of future recreation managers is important in terms of showing how the individual loneliness perception can be reduced in case of social depression again in the future. The starting point of the research is to determine the factors affecting the perception of loneliness during the Covid-19 pandemic process. Therefore, the aim of the research is; To determine whether participation in recreational activities has an effect on the perception of loneliness. In this study, which was designed as a quantitative research, descriptive scanning design was used and simple random sampling method was used as the sampling method. The population of the research consists of Necmettin Erbakan University, Faculty of Tourism, Department of Recreation Management students. Study data were obtained using the "UCLA Loneliness Scale". The analysis of the data was made using the open source "Jamovi" package program. The skewness test was performed to determine the distribution of the data. As a result of the analysis, it was determined that the data had a normal distribution. A "t-test" was conducted to determine whether there was a significant difference according to gender and participation in recreational activities. One-way analysis of variance "ANOVA" tests was applied to determine whether there is a significant difference according to income status, class status and the time allocated for recreational activities. According to the findings; The perception of loneliness of individuals who actively participate in recreational activities is quite low compared to individuals who passively participate. As a result; Active participation in recreational activities is the most important factor reducing the perception of loneliness.

Keywords: Recreation, Loneliness, Covid-19.

Received: 23.11.2021

Accepted: 01.02.2022

Suggested Citation:

Aksu, H. S., Güneş, S. G. and Kaya, A. (2022). The Effect of Active Participation in Recreation on Perception of Loneliness During the Covid-19 Global Epidemic, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 5(2): 83-97.

GİRİŞ

İnsanoğlu dünyayı tecrübe etme ve deneyimleme konusunda daima yalnız bir varlıktır (Svendsen, 2017). Buna rağmen bireysel deneyimler açısından yalnız olan insanoğlu sosyal çevresinden ayrı düşünülemez. İnsanoğlu, yaratılışı gereği daima sosyal bir varlık olmuştur. İlkçağlardan günümüze kadar olan sürece bakıldığında bir eş, bir aile ya da bir kabile ile ilişkili sosyal bağlantılar; insanların üremesini, hayatta kalma şansını, zor veya riskli ortamlarda yaşamlarını devam ettirme imkanını sağlamıştır. İnsanın sosyallik olgusu geçmiş dönemlerin yanında bugünkü süreçte bireyci toplumcular içerisinde dahi öne çıkabilmektedir. Bireyler, nesnelleştirilebilecek herhangi bir ilişkinin, herhangi bir dayanışmanın olmadığı veya geri dönütlerin mümkün olmadığı sosyal ilişkileri algılayıp anlamlandırabilir. Bunun yanında sosyal ilişkilerin, sosyal fırsatların olduğunu bildiği halde yalnızlığa yönelebilir (Hawkey ve Cacioppo, 2010).

Yalnızlık, zamanın başlangıcından beri tanınan ve tanımlanan, evrensel anlamda insan deneyimini ifade etmektedir. Her birey için de benzersiz ve farklı bir özellik barındırabilmektedir (Bekhet vd., 2008). Yalnızlık; filozoflar, psikologlar tarafından yaygın olarak “*insanlığın özü*” olarak belirtilmiştir. Bireyin tatmin edici sosyal ilişkilerinin genelleştirilmiş eksikliği kapsamında bireysel tecrübeleri olarak kavramsallaştırılmıştır (Richard vd., 2017; Rico-Uribe vd., 2018). Sosyal ilişkiler ve sosyalleşme olguları, insanların yaşamları boyunca önemli duygusal tatminlerini ve gelişimlerini ifade etmektedir. İnsanoğlunun her daim bir gruba ait olmaya ihtiyacı vardır. Yalnızlık sosyal temasın, ait olmanın veya uzaklık duygusunun acı bir şekilde deneyimlenmesi olarak betimlenir. Bireylerin sosyal ihtiyaçları ile çevrelerindeki mevcudiyetleri arasında algılanan çelişkiyi ifade eder ve nihayetinde öznel bir durumdur (Beutel vd., 2017).

Talep edilen ve elde edilen sosyal etkileşim kalıplarındaki problemlerle ve tutarsızlıklarla birlikte ortaya çıkan yalnızlık, olumsuz duygusal durum ifadesidir. İki boyuttan oluşmaktadır. Bunlar, sosyal ve duygusal yalnızlıklardır. Sosyal yalnızlık gerek sosyal gerek çevresel anlamda bütünleştirici ilişkilerin yokluğundan kaynaklanır. Bu durum bireylerde can sıkıntısı, dışlanma ve marjinalite gibi duygu durumlarına sebebiyet verebilir. Duygusal yalnızlık ise yakın bir duygusal bağın yokluğunda, kişinin yakın bir ilişkiden yoksun kalması sonucu ortaya çıkar. Bu durum da bireylerde sıkıntı, endişe gibi problemlerin baş göstermesine neden olabilir (Wang vd., 2018). Hawkey ve Cacioppo (2010) yalnızlığın birey üzerindeki güçlü etkilerinin bireylerin sosyal ilişkilerinin kesilmesine karşı savunmasızlık düzeyinden, yalnız hissetme ilişkili duygularını bireysel anlamda düzenleme yeteneğinden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Yalnızlığın neden olduğu ıstırap son derece gerçek olup ve önemli ölçüde dikkat gerektirir. Yalnızlık durumu, bireyin sosyal dengesinden sapmasını sağlar ancak sistem olarak yalnızlığın geçirmiş olduğu değişim, bireysel çıktılarından ziyade karşılık fayda ve yarar için sosyal davranışları yönlendirmeyi de teşvik etmiştir (Cacioppo ve Cacioppo, 2018).

Birçok insan, yaşamının herhangi bir noktasında mutlaka yalnızlık yaşamıştır. Bazı insanlar için bu durum fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde önemli ölçüde uzun bir süre zararlı etkileri olan, acı verici bir deneyimdir. Fakat çoğu insan için bu durum geçici bir sürede çözülebilmektedir (Qualter vd., 2015). Bu tür durumlardan kurtulabilmek amacıyla bireyler serbest zamanlarında aktif veya pasif bir biçimde rekreasyonel faaliyetlere katılım sağlayabilirler. Rekreasyonel faaliyetlere katılımın bireylerin psikolojik yönden daha olumlu hissetmesini sağlayabilir (Torkildsen, 2005). Özellikle aktif rekreasyonel faaliyetler (Çuhadar, 2020) bireylerin psikolojik iyi oluş hallerini olumlu yönde etkilemektedir (Mckay, 2012). Böylelikle bireyler rekreasyonel faaliyetlerin etkisiyle hem psikolojik anlamda iyi olup hem de sosyalleşip genel anlamda iyi olma hallerini devam ettirebilirler (Çuhadar vd., 2019; Er vd., 2019; Kavlak vd., 2021).

Covid-19 salgını 2019'un Kasım ayında Çin'in Wuhan eyaletinde ortaya çıkmış olup kısa süre içerisinde bütün dünyaya yayılmıştır. Bir süre sonra ise Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından küresel ölçekte pandemi ilan edilmesiyle dünya genelinde çeşitli kısıtlamaların uygulanmaya başlanmıştır. Salgının başlangıcından bu yana birçok ülke koronavirüsün yayılımı azaltmak ve kontrol altına alabilmek amacıyla zorunlu karantina dahil olmak üzere birçok toplum sağlığı önlemleri uyguladı (Labrague vd., 2021). Covid-19 pandemisi modern toplumun ve bireylerin sosyal yaşamlarının, sosyal etkileşimlerini önemli ölçüde etkiledi. Bu kısıtlamalar altında bireyler, psikolojik anlamda zorlayıcı izolasyon gerçeğiyle yüzleşmek zorunda kaldılar (Banerjee ve Rai, 2020).

Covid-19 salgınının süreç içerisinde sınırlamak için izolasyon ve sokağa çıkma yasaklarının yanında çeşitli sosyal mesafe stratejileri hayata geçirilmiştir (Kovacs vd., 2021). Buna ek olarak kalabalık arz edebilecek, hastalığın bulaş hızını artırabilmesi muhtemel olan alanlarda da çeşitli sınırlamalara gidilmiş olup bazı sektörlerde esnek çalışma uygulamalarına geçilmiştir. Bu karar ve uygulamaların neticesinde üniversiteler de pandemi sürecinde kapatılmıştır. Toplumun her kesimi gibi üniversite öğrencileri de kampüslerin kapatılması dahil olmak üzere Covid-19 pandemisinin olumsuz etkisine karşı savunmasız bir haldedir. Pandemi süresince mezuniyet, araştırma, kariyer fırsatlarının kaybı gibi olumsuz etkiler sonucu üniversite öğrencileri depreasyon, yalnızlık gibi çeşitli problemler yaşayabilmektedirler (Hager vd., 2020).

Verilmiş olan bilgilerden hareketle bu betimsel araştırmanın amacı; Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin yalnızlık algılarının cinsiyet, sınıf, gelir, günlük rekreasyonel faaliyetlere ayrılan zaman miktarına ve rekreasyonel faaliyetlere katılım şekline (aktif-pasif) göre incelemektir. Bu kapsamda araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır:

- Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenleri ile yalnızlık algıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin sınıf durumu ile yalnızlık algıları arasında bir ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerin algıladıkları gelir durumları ile yalnızlık algıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin günlük rekreasyon faaliyetleri için ayrılan zaman ile yalnızlık algıları arasında nasıl bir ilişki bulunmaktadır?
- Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılım şekilleri ile yalnızlık algıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Deseni

Bu araştırmada, rekreasyon faaliyetlerine katılımın yalnızlık algısı üzerinde etkili olup olmadığı ölçümlenmek istendiğinden çalışma nicel araştırma desenlerinden betimsel tarama desenine göre yürütülmüştür.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Fakültenin öğrenci işlerinden temin edilen bilgiler doğrultusunda bölüme kayıtlı mevcut öğrenci sayısının 422 kişi görülmüştür. Bu noktadan hareketle araştırmanın evrenini 422 kişi oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini "Sample Size Calculator" (Surveysystem, 2021) kullanılarak %95 güven aralığı ve %5 hata payına göre en az

201 kişi olarak hesaplanmıştır. Çalışmaya dahil edilen örneklem grubu ise basit rastgele örneklem yöntemine göre belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplamı aracı olarak, araştırmacılar tarafından oluşturulan katılımcı formu kullanılmıştır. Bu formda rekreasyon yönetimi öğrencilerinin cinsiyet, sınıf, gelir durumu, rekreasyon faaliyetleri için ayrılan zaman ve rekreasyon faaliyetlerine katılım şekline yönelik bilgileri içermektedir.

Araştırmada bireylerin yalnızlık algıları ve rekreasyon arasında ilişki tespit edilmek amaçlandığından Russell ve diğerleri (1978) tarafından geliştirilen ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan “UCLA Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. İlgili ölçek 20 maddeden oluşmakla birlikte Likert tipli 4’lü derecelendirmeye sahiptir. İlgili maddeler deneklerin sosyal ilişkilere yönelik duygu ve düşüncelerini tespit etmeye yöneliktir (Russell vd., 1978). Her bir madde 1 ile 4 arasında puana sahiptir. Bu sebeple ölçekten alınabilecek tavan puan 80 olup taban puan 20’dir. Tavan puana yaklaşan deneklerin yalnızlık algılarının yüksek olduğu anlaşıırken taban puana yakınlık ise yalnızlık algısının düşüklüğünü göstermektedir. Bu amaca hizmet etmesi için ölçek içerisindeki 1., 5., 6., 9., 10., 12., 15., 16., 19., ve 20. maddeler ters olarak kodlanmıştır. İlgili ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, Demir (1989) tarafından Cronbach Alpha güvenirlik yöntemi kullanılarak 0,96 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırma kapsamında ise iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değeri 0,83 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılacak olan kişisel bilgi formu ve ilgili ölçek, “Selçuk Üniversitesi/Turizm Fakültesi” etik komisyonu tarafından “60883” karar numarası ile onaylanmıştır. Kişisel bilgi formu ve ilgili ölçek “Google Formlar” a aktarılarak 13.05.2021 ve 13.06.2021 tarihleri arasında denek grubuyla “Whatsapp”, ve “E-mail” aracılığı ile paylaşılmıştır. Toplamda “422” deneye form gönderilmiş olup “341” denekten geri dönüş sağlanmıştır. Geri dönüş oranı %81’dir. “341” denekten elde edilen veriler incelemeye tabi tutulduğunda cevapların %50 ve üzeri aynı işaretlemeye sahip olan denekler, maddelere birden fazla işaretleme yapan denekler ve maddelerin %10’undan fazlasını boş bırakan deneklerin verileri tespit edilip ayrılmıştır.

Tablo 1. Çarpıklık-Basıklık Test Sonuçları

		İstatistik	Standart Hata
UCLA Yalnızlık Ölçeği	Skewness	0,364	0,137
	Kurtosis	-1,103	0,273

Örneklem grubu olarak “318” deneğin verileri analize tabi tutulmuştur. Analizler açık kaynak kod yazılımlı “Jamovi” paket programı kullanılarak yapılmıştır. George (2011) “SPSS for Windows Step by Step: A Simple Study Guide and Reference” adlı çalışmasında çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 değerleri arasında olmasının parametrik testlerin yapılması için yeterli bir gösterge olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle analiz yöntemine karar verebilmek için çarpıklık ve basıklık test sonuçlarına bakılmıştır (Tablo 1). Verilerin parametrik testler için uygunluğuna karar verildikten sonra, cinsiyet ve rekreasyon faaliyetleri katılım durumuna göre

anlamli bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için “t-testi”, gelir durumu, sınıf ve rekreasyon faaliyetleri için ayrılan zamana göre anlamli bir farklılığın olup olmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi “ANOVA” testleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcı Formuna Yönelik Bulgular

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Erkek	204	64,2
	Kadın	114	35,8
Sınıf	1. Sınıf	91	28,6
	2. Sınıf	67	21,1
	3. Sınıf	69	21,7
	4. Sınıf	91	28,6
Gelir durumu	Düşük	96	30,2
	Orta	179	56,3
	Yüksek	43	13,5
Rekreasyon faaliyetleri için ayrılan zaman	60-180 dakika	97	30,5
	181-300 dakika	114	35,8
	301 + dakika	107	33,6
Rekreasyon faaliyetlerine katılım şekli	Aktif	162	50,9
	Pasif	156	48,1

Tablo 3. UCLA Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Betimleyici Bulgular

	Ortalama	Std. Sapma
1 Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	3,15	0,84
2 Arkadaşım yok.	1,98	0,83
3 Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1,87	0,95
4 Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.	2,43	0,99
5 Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1,81	0,99
6 Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	2,66	0,89
7 Artık hiç kimseyle samimi değilim.	2,14	0,66
8 İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşıyor.	2,10	0,87
9 Dışa dönük bir insanım.	2,75	0,80
10 Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	2,82	0,98
11 Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	2,09	0,85
12 Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	2,20	0,73
13 Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	2,03	0,91
14 Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	2,92	0,95
15 İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	2,64	0,85
16 Beni gerçekten anlayan insanlar var.	2,89	1,00
17 Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	2,19	0,91
18 Çevremde insanlar var ama benimle değil.	2,86	0,83
19 Konuşabileceğim insanlar var.	3,06	0,94
20 Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	3,06	1,17

Tablo 2'ye bakıldığında katılımcıların %64,2'sinin erkek, %28,6'sının 1. ve 4. sınıf, %56,3'ü orta düzeyde gelir durumuna sahip olduğu, %35,8'inin rekreasyonel faaliyetler için 181-300 dakika aralığında zaman ayırdığı, %50,9'unun ise rekreasyon faaliyetlerine aktif olarak katılan bireylerden oluştuğu görülmektedir.

Yalnızlık Ölçeği ile ilgili "Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum", "Konuşabileceğim insanlar var" ve "Derdimi anlatabileceğim insanlar var" maddeleri en yüksek ortalamaya sahip iken, "Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum", "Başvurabileceğim hiç kimse yok" ve "Arkadaşım yok" maddeleri en düşük ortalamaya sahip maddeler olduğu görülmüştür.

Şekil 1. Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre T-testi Sonuçları

Deneklerin cinsiyet değişkeni göre yalnızlık algılarının tespit edilebilmesi için gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre ($t_{(0,246)} = p > 0,05$), kadın ve erkek arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Şekil 2. Ölçek Puanlarının Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Şekline Göre T-Testi Sonuçları

Deneklerin rekreasyonel faaliyetlere katılım şekline göre yalnızlık algılarının ölçülmesi için gerçekleştirilen t-testi sonucuna göre ($t_{(-29,760)} = p < 0,05$), aktif ve pasif katılım gösteren denekler arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Şekil 3. Ölçek Puanlarının Gelir Durumuna Göre ANOVA Sonuçları.

Bireylerin sahip olduğu gelir durumu değişkeni ile yalnızlık algısı arasındaki farklılığın tespit edilebilmesi amacıyla ANOVA testi gerçekleştirilmiş ($p = 0,42$) ve anlamlı bir farklılık ($p < 0,05$) tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amacıyla ANOVA Post-Hoc testlerinden “Games-Howell” testi uygulanmıştır. Test sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Şekil 4. Ölçek Puanlarının Sınıf Durumuna Göre ANOVA Sonuçları.

Sınıf değişkeni ile yalnızlık algısı arasındaki ilişkiyi farklılığı tespit edebilmek amacıyla ANOVA testi gerçekleştirilmiş ($p = 0,051$) ve anlamlı bir farklılık ($p > 0,05$) tespit edilememiştir.

Şekil 5. Ölçek Puanlarının Rekreasyon Faaliyetleri İçin Ayrılan Zamana Göre ANOVA Sonuçları.

Rekreasyon faaliyetleri için ayrılan zaman ile yalnızlık algısı üzerinde farklılığın tespit edilebilmesi amacıyla yapılan ANOVA testi ($p=0,005$) sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak için ANOVA Post-Hoc testlerinde “Games-Howell” yapılmıştır. Test sonuçlarına göre anlamlı farklılık rekreasyon faaliyetleri için 301 dakika ve üzerinde zaman ayıran bireyler (51,8) ile 181-300 dakika arasında zaman ayıran bireyler (48,09) arasında gerçekleşmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Rekreasyon ve yalnızlık algısı üzerine yapılan çalışmalarda amaç, rekreasyon faaliyetlerine katılım ve yalnızlık algısı arasındaki ilişkinin tespit edilebilmesi, mevcut durumun ortaya konabilmesi ve elde edilen sonuçlar neticesinde çözüm önerilerinin sunulabilmesidir. Bu nedenle rekreasyon faaliyetlerine katılımın çeşitli değişkenler aracılığı ile yalnızlık üzerinde etkili olup olmadığı saptayabilmek için analizler gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular bu bölümde tartışılıp sonuca bağlanmıştır.

Yapılan t-testi sonucunda bireyin yalnızlık algısının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Çalışma bulgusunun desteklediği gibi, cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı gösteren çalışmalar (Siyataş, 2020; Gencel, 2019; Yabancı, 2019; Tüfekçi, 2018; Danış vd., 2017; Büyük, 2017; Certel, 2016; Uzuner ve Karagün, 2014) olmasına karşın, cinsiyet değişkeninin yalnızlık algısı üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmalarda bulunmaktadır. Örneğin Ersoy (2009), Kim (2001) ve Rokach (2000) yaptıkları çalışmada kadınların yalnızlık algılarının daha yüksek olduğunu, bunun sebebinin ise kadınların erkeklere nazaran sosyal hayat içerisinde duygusal anlamda daha yoğun olmasından kaynaklandığını düşünmektedirler. Erkeklerin ise kadınlara nazaran yalnızlık algısının daha yüksek olduğunu tespit eden çalışmalarda bulunmaktadır. Örneğin Basow ve Rubenfelt (2003), yaptıkları çalışmada erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek yalnızlık algısına sahip olduğunu ve bu durumun sebebinin ise özellikle karşılıklı ilişkiler bağlamında kadınların sorunları ortaya dökme konusunda daha etkili, erkeklerin ise daha çekingen olmalarından kaynaklandığını düşünmektedir. Bu araştırmada cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş olmasına karşın, kadın ve erkek ortalamaları arasında farklılık görülmektedir (Şekil

1). Elde edilen bulguya göre, kadınların yalnızlık ortalamasının (51,78), erkeklere oranla (49,52) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun sebebinin Covid-19 pandemi sürecinde uygulanmak durumunda kalınan kısıtlamaların sosyal hayatı olumsuz yönde etkilemesi ve kadınların erkeklere kıyasla daha duygusal bir yapıya sahip olmalarından kaynaklı yalnızlık algılarının yüksek çıkmış olduğu düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre, sınıf değişkeni ile yalnızlık algısı üzerinde anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Şekil 4). Elde edilen bulgular literatürdeki birçok çalışmayı (Siyataş, 2020; Avan, 2019; Karakuş, 2019; Demir, 2019; Atan, 2018; Özbek, 2017; Certel, 2016; Duyan vd., 2010) destekler nitelikte olup, sınıf değişkeni ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki keşfeden çalışmalarda bulunmaktadır. Örneğin Erol ve Çırak (2019), Özdayı ve diğerleri (2019), Et (2019) ve Buluş (1997) yapmış oldukları çalışmalarda sınıf düzeyinin artmasıyla birlikte bireyin yalnızlık algısında düşüş olduğunu dolayısıyla istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Aynı yazarlar bu durumun sebebinin, üniversiteye yeni başlayan gençlerin ortam değişikliği, aileden uzaklaşma, yeni bir ortama alışma süreçlerinden kaynaklanabileceğini düşünmektedir. Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgu her ne kadar istatistiki olarak anlamlı bulunmamış olsa da yalnızlık ortalamaları dikkate alındığında (Şekil 4) 1. sınıfların en yüksek, 4. sınıfların en düşük ortalama sahip olduğu görülmektedir. Bu durumun sebebinin ise Begüm (2008) 'inde belirttiği gibi durumsal (geçici) bir yalnızlık durumundan kaynaklı olabileceği, deneklerin sınıfları yükseldikçe üniversiteye ve dolayısıyla sosyal çevreye alışacakları, yalnızlık düzeylerinin de bu duruma bağlı olarak azaldığı/azalacağı düşünülmektedir.

Gelir durumuna yönelik gerçekleştirilen test sonuçlarına göre, deneklerin algıladıkları gelir seviyesi arttıkça ölçekten aldıkları ortalama puanda da artış olduğu, dolayısıyla istatistiki olarak anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgunun desteklediği çalışmalar (Gün, 2006; Leondari ve Kiosseoglou, 2000) olmasına karşın, anlamlı bir farklılık olmadığını gösteren çalışmalarda (Duyan vd., 2008; Erözkan, 2004; Heinrich ve Gullana, 2006; Le Roux ve Connors, 2001; Uzuner ve Karagün, 2014) bulunmaktadır. Örneğin Erözkan (2004), yapmış olduğu çalışmada anlamlı farklılığın olmamasının sebebinin yalnızlık algısının maddi olanaklardan bağımsız olarak meydana geldiğinden kaynaklandığını düşünmektedir. Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgu, düşük gelirli deneklerin yalnızlık algısının düşük, yüksek gelirli deneklerin ise yalnızlık algılarının kısmen daha yüksek olduğu görülmektedir (Şekil 3). Bu durumun sebebinin yüksek gelir gruplu deneklerin başkalarına güvenmek ve güvenilmenin önemli olmadığını düşünmeleri (Erözkan, 2004) ve Covid-19 pandemi sürecinde kısıtlamalar nedeniyle sosyal ortamlardan uzak kalmalarının yalnızlık algılarını arttırdığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Deneklerin rekreasyonel faaliyetleri için ayırdıkları zaman ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Şekil 5 incelendiğinde 60-180 dakika ve 181-300 dakika arasında zamana sahip olan deneklerin yalnızlık düzeylerinin neredeyse eşit olduğu fakat 301 dakika ve üzerinde zaman ayıran deneklerin yalnızlık düzeylerinin diğer gruplara göre yüksek olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılığın oluşmasında ki ana etkenin rekreasyonel faaliyetlerin bireye ruhsal-zihinsel ve fiziksel sağlığına katkı sağlayıcı etkilerinin olduğu fakat 301 dakika ve üzeri (5 saat) zamana sahip deneklerin pasif rekreasyonel faaliyetlere yönelerek yalnızlaştığı düşünülmektedir. Ayrıca bu bulgunun hali hazırda Covid-19 pandemi sürecinde elde edildiği göz önünde bulundurulursa, deneklerin zamanının çoğunu evde geçirdikleri çıkarımı yapılabilir. Ev içi aktif rekreasyonel faaliyetlerin ise 5 saat üzerinde yapılabilmesi pek mümkün görünmemektedir. Bu sebeple 5 saat ve üzeri zamana sahip deneklerin pasif rekreasyonel faaliyetlere yönelme olasılıklarının yüksek olması nedeniyle sonuçların bu şekilde çıktığı düşünülmektedir.

Elde edilen bir diğer sonuca göre, rekreasyon faaliyetlerine aktif ve pasif katılım ile yalnızlık algısı arasında anlamlı farklılık olduğudur. Araştırma bulgumuzun desteklediği çalışmalar (McAuley vd., 2000; Page ve Hammermeister, 1995; Şengil, 2014; Yazıcılar, 2004) olmasına karşın, anlamlı farklılık olmadığını gösteren çalışmalarda (Bahadır, 2019; Uçar, 2018) bulunmaktadır. Örneğin Uçar (2018) yalnızlık düzeyi ile rekreasyonel faaliyetlere katılım arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemiş olmasına rağmen, ortalama değerlerin rekreasyonel faaliyetlere katılım gösteren bireyler arasında daha düşük olduğunu vurgulamaktadır. Bahadır (2019) ise, düzenli egzersiz (rekreasyon) faaliyetlerine katılım ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiş, bunun sebebini ise sporla sürekli uğraşan bireylerin zaman içerisinde bu duruma alıştıkları ve bu nedenden dolayı sporu günlük faaliyetlerin bir parçası olarak algıladıklarından kaynaklanabileceğini düşünmüştür. Bizim çalışmamızda rekreasyon faaliyetlerini aktif ve pasif katılım arasındaki fark oldukça yüksek olarak tespit edilmiştir (Şekil 2). Bu durumun sebebi rekreasyon faaliyetlerine aktif katılımın bireyde fiziksel görünüş, memnuniyet ve özgüven (Goulimaris vd., 2014; Serbezis, 2007; Yalçın ve Ayhan, 2020) algısı üzerindeki olumlu etkilerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak; Covid-19 pandemi sürecinin devam ettiği bu günlerde bireylerin yalnızlık algılarının ölçülmesi ve gerekli tedbirlerin ortaya konabilmesi son derece önemli bir konuyu teşkil etmektedir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre; en önemli yalnızlık sebebinin bireyin kendisini çevresindeki insanlar ile uyum içerisinde hissetmemesi, konuşabileceği insanların az oluşu ve dolayısıyla derdini anlatabileceği insanların az olmasından kaynaklandığı (Tablo 3) buna karşın ortalama olarak yalnızlığın en düşük tespit edildiği kriterler ise; bireylerin bir arkadaş ve arkadaş grubuna sahip olması, ek olarak başvurabileceği insanların olduğunu düşünmesidir (Tablo 3). Sonuçların bu şekilde çıkmasında şüphesiz ki tüm dünyanın içinde bulunduğu bir salgının henüz sürüyor olmasının etkisi yadsınamacayacak derecede büyüktür. Bu çalışma neticesinde rekreasyonel faaliyetler için ayrılan zaman ve yalnızlık arasında istatistiksel bir farklılık tespit edilmesine karşın, literatürde bu konu ile ilgili çalışmaların azlığı son derece şaşırtıcıdır. Gelecek çalışmalarda bu konunun incelenmesi alandaki boşluğun kapatılabilmesi hususunda son derece önemlidir.

KAYNAKLAR

- Atan, T., Kaplan, A., ve Ünver, Ş. (2018). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören 1. Sınıf ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 31 Ekim-3 Kasım 2018. Antalya. ss: 372-373.
- Avan, O. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Tek Başına Olmayı Tercih Etme Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Banerjee, D., and Rai, M. (2020). Social isolation in Covid-19: The Impact of Loneliness. *International Journal of Social Psychiatry*, 66 (6): 525–527. <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>
- Basow, S. A., and Rubenfeld, K. (2003). "Troubles Talk": Effects of Gender and Gender-Typing. *Sex Roles*, 48(3): 183-187.
- Begum, J. (2008). *Study of Loneliness in Urban Middle Class Women of Assamese Society* (Doktora Tezi, Gauhati University, India). Erişim adresi <http://hdl.handle.net/10603/68243>
- Bekhet, A. K., Zauszniewski, J. A., and Nakhla, W. E. (2008). Loneliness: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 43(4): 207–213. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2008.00114.x>
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., Wiltink, J., Wild, P. S., Münzel, T., Lackner, K. J., and Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the General Population:

- Prevalence, Determinants and Relations to Mental Health. *BMC Psychiatry*, 17(1): 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3): 82-90.
- Büyük, Ö. (2017). *Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Cacioppo, J. T., and Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the Modern Age: An Evolutionary Theory of Loneliness (ETL). *Advances in Experimental Social Psychology* içinde (C. 58, ss. 127-197). Academic Press Inc. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003>
- Certel, H., Yakut, S., Yakut, İ., ve Gülsün, B. (2016). Öğrencilerde Yalnızlık Problemi. *Itobiad: Journal of The Human & Social Science Researches*, 5(8): 3069-3084.
- Çuhadar, A. (2020). Gönüllülük ve Rekreasyon Eğitimi. (Editör) İlkin, M. ve Aygün Y.: *Sporda Akademik Yaklaşımlar-1* içinde (ss23-42). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Çuhadar, A., Yusuf, E. R., Demirel, M., ve Demirel, D. H. (2019). Bireyleri Rekreasyonel Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3): 153-161.
- Danış, M. Z., Yıldız, R., Tekin, H. E., ve Alkan, P. (2017). Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bunu Etkileyen Faktörler: Sakarya Örneği. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14): 9-22.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23): 14-18.
- Demir, B. (2019). *Akdeniz Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kişisel İyi Oluş İlişkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Duyan, V., Duyan, G. Ç., Çifti, E. G., Sevin, Ç., Erbay, E., ve İkizoğlu, M. (2010). Lisede Okuyan Öğrencilerin Yalnızlık Durumlarına Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150): 28-41.
- Er, Y., Koç, M. C., Demirel, M., and Çuhadar, A. (2019). The Meaning of Leisure and Life Satisfaction: The Sample of University Students. *International Journal of Culture and History*, 6(2): 1-16.
- Erol, O., and Cirak, N. S. (2019). Exploring the Loneliness and İnternet Addiction Level of College Students Based on Demographic Variables. *Contemporary Educational Technology*, 10(2): 156-172.
- Erözkan, A. (2004). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2): 155-175.
- Ersoy, E. (2009). Cinsiyet Kültürü İçerisinde Kadın ve Erkek Kimliği (Malatya Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2): 209-230.
- Et, E. (2019). *Sosyal Medyanın Üniversite Öğrencilerinin İç Kaparıklık ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Gencel, B. (2019). *Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Yalnızlık Yaşam Doyumu ve Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- George, D. (2011). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Study Guide and Reference*. London: Pearson Education.

- Goulmaris, D., Mavridis, G., Genti, M., and Rokka, S. (2014). Relationships Between Basic Psychological Needs and Psychological Well-Being in Recreational Dance Activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2): 277.
- Gün, F. (2006). *Kent Kültüründe Yalnızlık Duygusu*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hager, N. M., Judah, M. R., and Milam, A. L. (2020). Loneliness and Depression in College Students During the COVID-19 Pandemic: Boredom and Repetitive Negative Thinking as Mediators. *İçinde Research Square*. <https://doi.org/10.21203/RS.3.RS-101533/V1>
- Hawkey, L. C., and Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2): 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Heinrich, L. M., and Gullone, E. (2006). The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review. *Clinical Psychology Review*, 26(6): 695-718.
- Karakuş, M. (2019). *Sosyal Medya Kullanımı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kavlak, H. T., Düzgün, E., Karaçar, E., ve Zararsız, H. F. (2021). Tiyatro Oyuncularının Boş Zaman Tatminleri ve Yaşam Doyumları Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research/ JRTR*, 8(1): 73-93.
- Kim, O. (2001). Sex Differences in Social Support, Loneliness, and Depression Among Korean College Students. *Psychological Reports*, 88(2): 521-526.
- Kovacs, B., Caplan, N., Grob, S., and King, M. (2021). Social Networks and Loneliness During the COVID-19 Pandemic. *Socius*, 7: 1–16. <https://doi.org/10.1177/2378023120985254>
- Labrague, L. J., De los Santos, J. A. A., and Falguera, C. C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. *İçinde Perspectives in Psychiatric Care*. Blackwell Publishing Inc. <https://doi.org/10.1111/ppc.12721>
- Le Roux, A., and Connors, J. (2001). A Cross-Cultural Study into Loneliness amongst University Students. *South African Journal of Psychology*, 31(2): 46-52.
- Leondari, A., and Kiosseoglou, G. (2000). The Relationship of Parental Attachment and Psychological Separation to the Psychological Functioning of Young Adults. *The Journal of Social Psychology*, 140(4): 451-464.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., and Katula, J. (2000). Social Relations, Physical Activity, and Well-Being in Older Adults. *Preventive Medicine*, 31(5): 608-617.
- McKay, C. (2012). *The Psychological Benefits of Participation in Leisure Pursuits for Adolescents. (Honors Theses and Capstones)*. University of New Hampshire University of New Hampshire Scholars' Repository. New Hampshire: USA.
- Özbek, B. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yalnızlık Düzeyleri Açısından Değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Özdayı, N., Yücel, A. S., and Demir, M. B. (2019). Analysis on Loneliness Levels of Students in Summer School of Physical Education and Sports School. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 159-165.

- Page, R. M., and Hammermeister, J. (1995). Shyness and Loneliness: Relationship to the Exercise Frequency of College Students. *Psychological Reports*, 76(2): 395-398.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., and Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2): 250-264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C. L., Schmid, M., Barth, J., and Eichholzer, M. (2017). Loneliness is Adversely Associated with Physical and Mental Health and Lifestyle factors: Results from a Swiss National Survey. *PLoS ONE*, 12(7): 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181442>
- Rico-Urbe, L. A., Caballero, F. F., Martín-María, N., Cabello, M., Ayuso-Mateos, J. L., and Miret, M. (2018). Association of Loneliness with All-Cause Mortality: A Meta-Analysis. *PLoS ONE*, 13(1): 1-21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190033>
- Rokach, A. (2000). Perceived Causes of Loneliness in Adulthood. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(1): 67-84.
- Russell, D., Peplau, L. A., and Ferguson, M. L. (1978). Developing a Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3): 290-294.
- Serbezis, V., Kouli, O., and Vasiliou, A. (2007). The Influence of Greek Traditional Dances, Aerobic and Strength Conditioning, on Psychological Mood in Adult Women with and Without Chronic Disease. *Science of Dance*, 1: 30-38.
- Siyahtaş, A. (2020). *Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Yalnızlık Düzeyleri ile Doyum Düzeylerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Surveyssystem. (2021). Sample Size Calculator. <https://www.surveysystem.com/sscalc.htm> (Erişim Tarihi: 09 Eylül 2021).
- Svendsen, L. (2017). A Philosophy of Loneliness. İçinde (Editör) *Chemie Angewandte International Edition*, 6(11): 951-952. (First Edition). Reaktion Books Ltd, London.
- Şengil M. (2014). *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki Spor Yapan ve Yapmayan Gençlerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. (Fifth Edition). London: Routledge, Taylor Francis Group.
- Tüfekçi, B. (2018). *Bir İş Yeri Çalışanlarında Yalnızlık, Depresyon ve Tükenmişliğin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Uçar, I. (2018). *Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan Bireylerde Yalnızlık ve Sosyal Anksiyete Düzeyinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Uzuner, M. E., ve Karagün, E. (2014). Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (27): 107-120.
- Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., and Johnson, S. (2018). Associations Between Loneliness and Perceived Social Support and Outcomes of Mental Health Problems: A Systematic Review. *BMC Psychiatry*, 18(1): 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1736-5>.
- Yabancı, C. (2019). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları ile Narsisizm Veyalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ, Bursa.

Yalçın, İ., ve Ayhan, C. (2020). Sportif Rekreasyonel Etkinliklere Katılan Kadınlarda Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği ve Psikolojik İyi Oluşun Öz Güven Üzerine Etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1): 205-212.

Yazıcılar, İ. (2004). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Gençlerin Yalnızlık Düzeylerinin Araştırılması*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.