

# Spor ve Sanal Yalnızlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme

Sports and Virtual Loneliness: A Study on University Students

İzzet Uçan<sup>1</sup> Bülent Tatlısu<sup>2</sup>

\*Correspondence:

**Bülent TATLISU**

Bayburt Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi  
btatlisu@bayburt.edu.tr  
Orcid: 0000-0003-4208-4583

<sup>1</sup>İzzet Uçan Atatürk Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi  
iucan@gmail.com  
Orcid: 0000-0002-9668-1829

<sup>2</sup>Bayburt Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi  
btatlisu@bayburt.edu.tr  
Orcid: 0000-0003-4208-4583



<https://doi.org/10.5281/zenodo.18860997>

Received / Gönderim: 10.12.2025

Accepted / Kabul: 30.01.2026

Published / Yayın: 28.02.2026

Volume 3, Issue 1, February, 2026

Cilt 3, Sayı 1, Şubat, 2026

## Öz

Spor yapan üniversite öğrencilerinin sanal ortam yalnızlık durumlarının farklı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanan bu çalışma genel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubu, 2025-2026 güz döneminde aktif öğrenimine devam eden haftada en az üç gün aktif spor yapan 431 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak "Kişisel Bilgi Formu" ile birlikte "Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği" ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerden bağımsız değişkenlerin grup sayılarına göre t-testi, tek yönlü varyans analizi Anova ve anlamlı farklılıklar için post-hoc Lsd testi uygulanmıştır. Bulgular, %5 anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre spor yapan üniversite öğrencilerinin sanal ortam yalnızlık durumları yaş, bölüm, sınıf düzeyi ve yapmış oldukları spor türüne göre anlamlaşmaktadır. 18-19 yaş arası öğrencilerin sanal sosyalleşme alt boyutu ve SOY ölçek toplam puanlarının daha yüksek olduğu; spor bilimleri öğrencilerinin sanal paylaşım puanlarının diğer bölümlerden yüksek olduğu; 4.sınıf öğrencilerinin sanal sosyalleşme ve sanal paylaşım ile SOY ölçek toplam puanlarının diğerlerinden düşük olduğu; takım sporu yapanların puanlarının bireysel spor yapanlardan yüksek olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Paylaşım, Sanal ortam, Spor, Üniversite öğrencisi, Yalnızlık.

## Abstract

This study, which aimed to examine the virtual environment loneliness of university students who participate in sports based on various variables, was conducted using a general screening model. The study group consisted of 431 students who were actively participating in sports at least three days a week and continuing their active education during the 2024/2025 spring semester. Data collection tools included a "Personal Information Form" and the "Virtual Environment Loneliness Scale." Based on the number of groups for independent variables, t-tests, one-way ANOVA, and post-hoc LSD tests were applied for significant differences. Findings were evaluated at a 5% significance level. According to the study results, the virtual environment loneliness of university students who participate in sports becomes more significant depending on their age, department, class level, and the type of sport they participate in. It was observed that students aged 18-19 had higher virtual socialization subscale and SOY scale total scores; sports sciences students had higher virtual sharing scores than other departments; 4th-year students had lower virtual socialization, virtual sharing, and SOY scale total scores than others; and those who participate in team sports had higher scores than those who participate in individual sports.

**Keywords** Sharing, Virtual environment, Sports, University student, Loneliness.

<https://www.ijoss.org/Archive/v3-i1/ijoss-Volume3-issue1-01.pdf>

## Giriş

Sanal ortamlar, bireylerin sosyal kaygılardan uzaklaşarak daha rahat ve özgür bir şekilde iletişim kurmalarına olanak tanımaktadır. Bu ortamlar, kişilerin sınırlarını kendilerinin belirleyebildiği ve anonim olabildikleri platformlar sunarak, özellikle gerçek hayatta karşılaştıkları yalnızlıklarını azaltma yolunda bir mekanizma işlevi görmektedir (Şensoy, Kurttaş Çolak ve Doğan, 2020). Sanal gerçeklik ortamları, kapalı bir sistem oluşturma yeteneğiyle, sistem içindeki ilişkileri tutarlı ve kontrol edilebilir bir biçimde düzenleyebilme kapasitesine sahiptir (Ekin, 2013). Ancak, sanal ortamda geçirilen zamanın artması, bireylerin toplumdan uzaklaşmalarına ve sosyal ilişkilerinin zayıflamasına yol açabilmektedir (Yeşildal ve Ertaş, 2020). Ümmet ve Ekşi (2016) çalışmalarında yalnızlık yaşayan bireylerin sosyalleşmek için sanal ortamları kullandıklarını ve kurulan ilişkilerin sosyal ilişki bozukluklarına sebep olduğunu belirtmişlerdir. Yalnızlık, niteliksel ya da niceliksel ilişkilerin eksikliği nedeniyle birey için olumsuz deneyimler yaratmaktadır ve genellikle sosyo-ekonomik yapı ile ilişkilidir; aynı zamanda yas, cinsiyet ve sosyal sınıf gibi değişkenlerden de etkilenmektedir (Eroğlu ve Yılmaz, 2015; Yaşar, 2007). Spor ile sağlığı korumanın mümkün olduğu bilinmektedir (Uçan, 2018). Diğer taraftan, spor, bireylerin bedensel ve ruhsal sağlıklarını geliştirmenin yanı sıra kişisel gelişimlerine katkı sağlar, grup çalışması ve karşılıklı dayanışmayı güçlendirir, özgüven kazandırır ve toplumsal dayanışmayı teşvik eder (Kızılakşam, 2006; Turan, Tatlısu ve Uçan, 2021). Spor; bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirmenin ötesinde, ruh hallerini de olumlu yönde etkileyerek stres seviyelerini düşürerek pozitifliğini artırmaktadır (Tatlısu, Uçan ve Gülbahçe, 2024). Spor, sadece bedensel gelişimi desteklemekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin zihinsel yetilerini geliştirmelerine ve toplumsal ilişkiler kurmalarına yardımcı olur (Açıkada ve Ergen, 1990; Atasoy ve Öztürk Kuter, 2005). Sporun sosyalleşme üzerindeki etkisi, bireyler arasında iletişim kurmayı sağlarken, toplumlar arası ilişkilerin güçlenmesine de olanak tanır (Şipka, 2019). Literatürde yer alan spor tanımları dikkate alındığında sporun sadece fiziksel gelişim için bir araç olmadığı sosyolojik ve psikolojik açıdan da oldukça önemli olduğu görülmektedir. Tüm tanımlar ele alındığında araştırma, spor yapan üniversite öğrencilerinin sanal ortamda yaşadıkları yalnızlık durumlarını spor ve farklı değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır.

## Materyal ve Metod

### Araştırma Yöntemi

Bu araştırma, çok sayıda katılımcının yer aldığı bir evrenden hareketle, evren hakkında genelleyici sonuçlara ulaşmayı amaçlayan tarama modellerinden genel tarama modeli kapsamında yürütülmüştür (Karasar, 2005; Creswell, 2013; Karasar, 2020).

### Evren ve Örneklem

Bu çalışmada 2025-2026 güz döneminde aktif öğrenimine devam eden üniversite öğrencileri araştırmanın evrenini oluşturmaktadır.

Örneklem grubunu ise haftada en az üç gün aktif spor yapan çalışmaya gönüllü olarak katılan 431 öğrenci oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada, iki bölümden oluşan bir anket formu kullanıldı. Bu form, "Kişisel Bilgi Formu" ile "Sanal Ortam Yalnızlık" envanterini içermektedir.

Kişisel Bilgi Formu: Öğrencilerin demografik bilgilerini almak amacı ile yaş, eğitim gördüğü bölüm, sınıf düzeyi, yapmış olduğunuz spor türü ve spor yapma yılı gibi sorulardan oluşturulmuş 5 maddelik bir formdur.

Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği: Korkmaz, Usta ve Kurt (2014) tarafından geliştirilip geçerlik ile güvenilirlik analizleri yapılan bu ölçek, beşli likert tipinde ve 20 maddeden oluşmaktadır. SOYÖ üç ana faktörde toplanmaktadır. Bu faktörler, bireylerin sanal ortamlarda sosyalleşme düzeylerini ve bu ortamlardaki etkileşimlerin bireylerin sosyalleşmeleri üzerindeki etkilerini ölçmek amacıyla belirlenmiştir. Ölçek, "Sanal Sosyalleşme" (sekiz madde), "Sanal Paylaşım" (yedi madde) ve "Sanal Yalnızlık" (beş madde) olmak üzere üç ana faktöre ayrılmaktadır. Faktörler, içerik analizi ve alan yazın ışığında anlamlı bir şekilde isimlendirilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik analizi için iç tutarlılık katsayıları ve kararlılık düzeyleri hesaplanmış, bu sayede SOYÖ'nin güvenilir ve literatürde geçerli bir ölçüm aracı olduğu belirlenmiştir. Bu analizler, ölçeğin bireylerin sanal ortamlarda yaşadıkları yalnızlık düzeylerini ölçmede etkin bir araç sunduğunu ortaya koymuştur.

### Araştırmanın Güvenirliği

Tablo 1. Sanal Ortam Yalnızlık Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Alt Boyutları	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Sanal Ortam Yalnızlık	Sanal Sosyalleşme	,598	8
	Sanal Paylaşım	,868	7
	Sanal Yalnızlık	,729	5
	S.Y.O. Ölçek Toplam	,660	20

Literatürde bazı kaynaklar Cronbach's Alpha değerlerinin .60 - .70 aralığında olduklarında orta güvenilirlik seviyesinde, .70 değerinin üzerinde olmaları durumunda ise güvenilir seviyede olduklarını belirtmişlerdir (Nunnally 1978, akt: Peterson 1994). Bazı araştırmacılara göre ise .50 ve yukarısı değerlerin güvenilir bir seviye olarak kabul olduğunu bildirmişlerdir (Şimşek 2007; Salvucci vd. 1997).

Bu bağlamda araştırmamızda güvenilirlik değerleri incelendiğinde tüm alt boyutların ve ölçek toplamının yeterli güvenilirlik seviyelerinde olduğu görülmektedir.

### Verilerin Analizi

Bu çalışmada, katılımcıların sanal ortam yalnızlık düzeyleri SPSS 26.0 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra, normallik testleri çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeğine Ait Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Analiz Sonuçları

Boyut / Ölçek	N	X	Sd	Skewness	Kurtosis
Sanal Sosyalleşme	431	23,93	4,82	-,293	,305
Sanal Paylaşım	431	19,66	6,53	-,019	-,354
Sanal Yalnızlık	431	15,05	4,30	,006	,081
S.Y.O. Ölçek Toplam	431	58,65	8,92	-,366	1,095

Yapılan analizler sonucunda, verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1.5$  sınırları içinde kaldığı (Tablo2) ve bu değerlerin literatürde belirtilen referans aralıklarında olduğu (Tabachnick ve Fidell, 2007; George ve Mallery, 2010) için normal dağılım sergilediği kabul edilmiştir. Bağımsız değişkenin kategorik yapısına göre, t-testi (Independent Samples T-Test) ve tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Anova sonrasında anlamlı farkların tespiti amacıyla post-hoc Lsd testi

kullanılmıştır. Tüm istatistiksel değerlendirmeler %5 ( $p<.05$ ) anlamlılık düzeyinde yapılmıştır (Alpar, 2001).

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

		(N)	(%)
Yaş	18-19 Yaş arası	61	14,2
	20-21 Yaş arası	214	49,7
	22 Yaş ve Üzeri	156	36,2
Eğitim Gördüğünüz Bölüm	Spor Bilimleri	341	79,1
	Diğer Bölümler	90	20,9
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	74	17,2
	2.Sınıf	107	24,8
	3.Sınıf	72	16,7
	4.Sınıf	178	41,3
Spor Türü	Bireysel sporlar	268	62,2
	Takım sporları	163	37,8
Spor Yaşı	1-3 Yıl arası	177	41,1
	4-6 Yıl arası	113	26,2
	7 Yıl ve üzeri	141	32,7
	Toplam	431	100

Tablo 3'de; yaş değişkenine göre 18-19 Yaş arası 61 kişi, 20-21 Yaş arası 214 kişi ve 22 Yaş ve Üzeri 156 kişi olduğu; eğitim görülen bölüme göre Spor Bilimleri 341 ve Diğer Bölümlerden 90 kişi olduğu; sınıf düzeylerine göre 1.Sınıf 74, 2.Sınıf 107, 3.Sınıf 72 ve 4.Sınıf 178 kişi olduğu; spor türüne göre bireysel sporlar 268 ve takım sporları yapan 163 kişinin olduğu; spor yapma yılına göre 1-3 yıl arası 177, 4-6 yıl arası 113 ve 7 yıl üzeri 141 kişi; toplamda 431 öğrencinin araştırmaya katıldığı görülmektedir.

## Bulgular

Aşağıda bulgular ayrı ayrı verilmiştir.

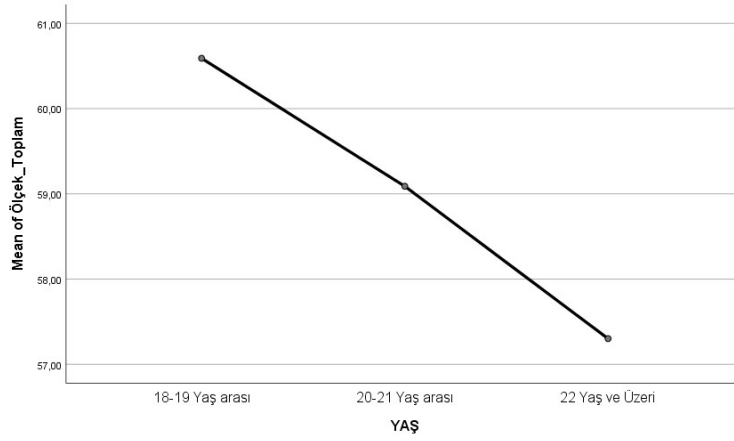
Tablo 4. Sporcuların Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeğine Ait Değerlerinin Yaş Değişkenine Göre One-Way Anova Test Sonuçları Karşılaştırılması

Boyut	Bölüm	N	X	Ss	f	p	LSD
Sanal Sosyalleşme	18-19 Yaş arası	61	24,86	4,77	3,919	,021*	a>c b>c
	20-21 Yaş arası	214	24,25	4,57			
	22 Yaş ve Üzeri	156	23,11	5,09			
Sanal Paylaşım	18-19 Yaş arası	61	20,68	5,92	,947	,389	
	20-21 Yaş arası	214	19,38	6,58			
	22 Yaş ve Üzeri	156	19,66	6,68			
Sanal Yalnızlık	18-19 Yaş arası	61	15,03	3,81	2,085	,126	
	20-21 Yaş arası	214	15,44	4,17			
	22 Yaş ve Üzeri	156	14,52	4,62			
S.O.Y. Ölçek Toplam	18-19 Yaş arası	61	60,59	7,65	3,522	,030*	a>c
	20-21 Yaş arası	214	59,08	8,62			
	22 Yaş ve Üzeri	156	57,30	9,61			

\* $p<.05$

Tablo 4'de öğrencilerin yaşlarına göre Sanal sosyalleşme alt boyu ile ölçek toplamında 18-19 yaş aralığında olanların ortalama puanlarının diğer yaş gruplarında olanlardan yüksek olduğu; Sanal paylaşım ve Sanal Yalnızlık alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Şekil 2: Sporcuların Yaş Değişkenlerine Göre Sanal Ortam Yalnızlık Ölçek Toplam Puan Grafiği



Tablo 5. Katılımcıların Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeğine Ait Değerlerinin Bölüm Değişkenine Göre t-Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Boyut	Değişken	N	X	Ss	t	p
Sanal Sosyalleşme	Spor Bilimleri	341	23,86	4,69	-,522	,602
	Diğer Bölümler	90	24,16	5,30		
Sanal Paylaşım	Spor Bilimleri	341	20,13	6,56	2,930	,004*
	Diğer Bölümler	90	17,88	6,11		
Sanal Yalnızlık	Spor Bilimleri	341	14,87	4,37	-1,710	,088
	Diğer Bölümler	90	15,74	3,98		
S.O.Y. Ölçek Toplam	Spor Bilimleri	341	58,87	8,63	,940	,349
	Diğer Bölümler	90	57,80	9,94		

\*p&lt;.05

Tablo 5'de öğrencilerin eğitim gördükleri bölüm değişkenine göre Sanal paylaşım alt boyutunda spor bilimleri öğrencilerinin ortalamalarının diğer bölümlerde okuyan öğrencilerden yüksek olduğu; Sanal sosyalleşme ve Sanal Yalnızlık alt boyutları ile ölçek toplamında ise anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Şekil 3: Sporcuların Eğitim Gördükleri Bölüm Değişkenlerine Göre Sanal Ortam Yalnızlık Ölçek Toplam Puan Grafiği



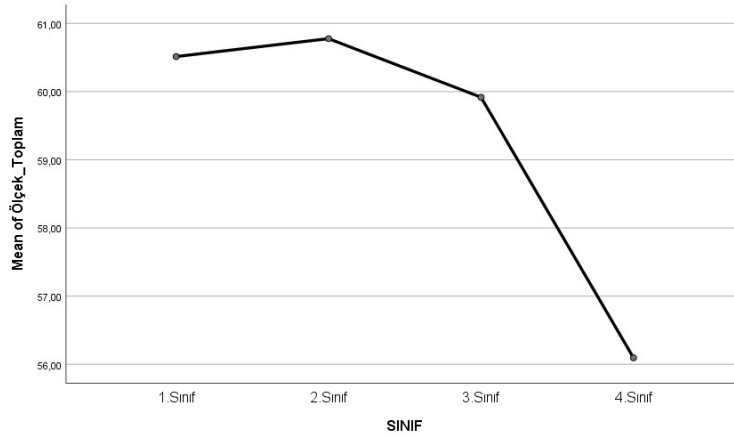
Tablo 6. Sporcuların Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeğine Ait Değerlerinin Sınıf Düzey Değişkenine Göre One-Way Anova Test Sonuçları Karşılaştırılması

Boyut	Değişken	N	X	Ss	f	p	LSD
Sanal Sosyalleşme	1.Sınıf	74	24,93	4,50	5,075	,002*	d<a,b,c
	2.Sınıf	107	24,62	4,54			
	3.Sınıf	72	24,47	4,41			
	4.Sınıf	178	22,87	5,11			
Sanal Paylaşım	1.Sınıf	74	20,75	5,72	7,617	,000*	d<a,b,c
	2.Sınıf	107	21,39	6,70			
	3.Sınıf	72	20,16	6,48			
	4.Sınıf	178	17,97	6,41			
Sanal Yalnızlık	1.Sınıf	74	14,82	4,21	,416	,742	
	2.Sınıf	107	14,75	4,12			
	3.Sınıf	72	15,27	4,78			
	4.Sınıf	178	15,24	4,26			
S.O.Y. Ölçek Toplam	1.Sınıf	74	60,51	7,57	8,907	,000*	d<a,b,c
	2.Sınıf	107	60,77	9,29			
	3.Sınıf	72	59,91	7,28			
	4.Sınıf	178	56,09	9,24			

\*p&lt;.05

Tablo 6'da öğrencilerin sınıf düzeylerine göre Sanal sosyalleşme ve Sanal paylaşım ile ölçek toplamında 1. Sınıf öğrencilerinin ortalamalarının diğer sınıftakilerden yüksek olduğu ve anlamlı farklılıklar ortaya çıkardığı; Sanal Yalnızlık alt boyutunda ise anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Şekil 4: Sporcuların Sınıf Düzey Değişkenlerine Göre Sanal Ortam Yalnızlık Ölçek Toplam Puan Grafiği



Tablo 7. Katılımcıların Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeğine Ait Değerlerinin Spor Türü Değişkenine Göre t-Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Boyut	Değişken	N	X	Ss	t	p
Sanal Sosyalleşme	Bireysel sporlar	268	23,71	4,78	-1,201	,230
	Takım sporları	163	24,28	4,89		
Sanal Paylaşım	Bireysel sporlar	268	19,08	6,61	-2,370	,018*
	Takım sporları	163	20,61	6,30		
Sanal Yalnızlık	Bireysel sporlar	268	15,12	4,14	,417	,677
	Takım sporları	163	14,94	4,56		
S.O.Y. Ölçek Toplam	Bireysel sporlar	268	57,92	8,95	-2,184	,030*
	Takım sporları	163	59,85	8,76		

\*p&lt;.05

Tablo 7’de öğrencilerin spor türü değişkenine göre Sanal paylaşım ile ölçek toplamında takım sporları yapanların ortalamalarının daha yüksek olduğu; Sanal sosyalleşme ve ölçek toplamında ise anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Tablo 8. Sporcuların Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeğine Ait Değerlerinin Spor Yapma Yıl Değişkenine Göre One-Way Anova Test Sonuçları Karşılaştırılması

Boyut	Bölüm	N	X	Ss	f	p	LSD
Sanal Sosyalleşme	1-3 Yıl arası	177	23,87	5,04	,034	,967	
	4-6 Yıl arası	113	24,02	4,71			
	7 Yıl ve üzeri	141	23,92	4,66			
Sanal Paylaşım	1-3 Yıl arası	177	19,71	6,91	1,171	,311	
	4-6 Yıl arası	113	20,33	6,12			
	7 Yıl ve üzeri	141	19,07	6,35			
Sanal Yalnızlık	1-3 Yıl arası	177	14,63	4,37	1,458	,234	
	4-6 Yıl arası	113	15,31	4,32			
	7 Yıl ve üzeri	141	15,37	4,18			
S.O.Y.Ölçek Toplam	1-3 Yıl arası	177	58,22	9,09	1,026	,359	
	4-6 Yıl arası	113	59,68	9,01			
	7 Yıl ve üzeri	141	58,37	8,62			

\*p<.05

Tablo 8’de öğrencilerin spor yapma yıl değişkenine göre Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği incelendiğinde tüm alt boyutlarında ve ölçek toplamında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

## Tartışma ve Sonuç

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin sanal ortam yalnızlık ölçeği alt boyutlarında çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların yaş değişkenine göre sanal sosyalleşme alt boyutunda ve ölçek toplamında 18-19 yaş aralığında olanların puan ortalamalarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu tespit edildi. Sanal paylaşım ve sanal yalnızlık alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmasa da, aynı yaş grubundaki öğrencilerin ortalamalarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde bu bulguların büyük ölçüde desteklendiği görülmektedir. Nitekim Tosun ve Kaya Beşler’in (2022) spor bilimleri öğrencileri üzerine gerçekleştirdikleri araştırmada, 26 yaş ve üzerinelere kıyasla 18-21 yaş aralığındaki öğrencilerin daha fazla sanal paylaşımında bulunduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Güvenç (2022) 18-24 yaş aralığındaki bireylerin sanal ortam yalnızlık puanlarının 25-36 yaş aralığındakilere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Çimen (2018) çalışmasında genç yaş grubundaki öğrencilerin daha fazla sanal paylaşımında buldukları saptanmıştır. Özdemir ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmama ile birlikte, 20 yaş altı öğrencilerin sanal paylaşım ve sanal yalnızlık puanlarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Çömlekçi ve Başol (2019) da benzer şekilde üniversite çağındaki gençlerin, kendilerinden daha büyük yaş gruplarına kıyasla sosyal medyada daha fazla zaman geçirdiklerini vurgulamıştır.

Bununla birlikte, bazı araştırmalar farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Örneğin, Yeşildal ve Ertaş (2020) yaş ile sanal ortam yalnızlık arasında anlamlı bir farklılık bulamamış; Serdar ve arkadaşları (2018) ise yaş arttıkça sosyal amaçlı sohbet sitelerinin kullanımının da arttığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Şensoy’un (2020) sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada da sanal ortam yalnızlık ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olmadığını rapor etmiştir.

Elde edilen bu sonuçların, genç yaş grubundaki bireylerin dijital teknolojilere daha yatkın olmaları, sosyal ilişkilerini çevrim içi platformlar üzerinden sürdürmeye daha fazla eğilim göstermeleri ve günlük yaşamda sosyal etkileşimlerinin büyük ölçüde sosyal medya aracılığıyla gerçekleşmesiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Özellikle üniversiteye yeni başlayan 18-19 yaş aralığındaki öğrencilerin hem sosyal çevrelerini genişletme ihtiyacı hem de kimlik geliştirme süreçleri, onları sanal paylaşım ve sosyalleşmeye daha fazla yöneltmiş olabilir.

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre sanal paylaşım alt boyutunda spor bilimleri öğrencilerinin ortalama puanlarının, diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, sanal sosyalleşme, sanal yalnızlık alt boyutları ve ölçek toplamında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Literatür incelendiğinde, elde edilen bulguların büyük ölçüde desteklendiği anlaşılmaktadır. Nitekim Tatlısu ve Akman'ın (2025) spor bilimleri öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, öğrencilerin öğrenim görülen bölüme göre sanal ortam yalnızlık ölçeği toplam puanı ve sanal paylaşım alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya konulmuştur.

Öte yandan, bazı araştırmalar mevcut bulgularla örtüşmemektedir. Demir (2018) öğretmenler üzerinde yürüttüğü çalışmada, mezun olunan bölüm değişkeninin sanal ortam yalnızlık düzeyleri üzerinde etkili olmadığını bildirmiştir. Benzer şekilde, Yeşildal ve Ertaş (2020) da öğrenim görülen bölüm ile sanal ortam yalnızlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ifade etmiştir.

Bu sonuçlar, spor bilimleri öğrencilerinin eğitim süreçlerinin doğrudan sosyal iletişim, takım çalışması ve etkileşim odaklı olmasıyla açıklanabilir. Spor bilimleri alanında eğitim gören öğrencilerin hem akademik hem de sportif faaliyetler nedeniyle çevrim içi ortamları daha aktif kullanmaları, sanal paylaşım puanlarının diğer bölümlerdekilere göre daha yüksek çıkmasına sebep olmuş olabilir.

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların sınıf düzeyi değişkenine göre sanal sosyalleşme, sanal paylaşım ve ölçek toplamında birinci sınıf öğrencilerinin ortalamalarının diğer sınıf düzeydekilere göre daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılıklar ortaya çıkardığı görülmektedir. Buna karşın, sanal yalnızlık alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bulgular, literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin, Buluş (1997) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada sınıf düzeyi arttıkça yalnızlık düzeylerinin de arttığını tespit etmiştir.

Öte yandan, lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Ünal ve Korkmaz (2022), Balcı (2018) ve Döner (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin sınıf türü veya sınıflarına göre anlamlı farklılık ortaya çıkarmadığı rapor edilmiştir. Benzer şekilde, Duyan ve arkadaşları (2008), Erözkan (2009) ve Solak (2012) da lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde sınıf düzeyine bağlı anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuşlardır.

Bu sonuçların, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yeni bir sosyal çevreye girme, arkadaş edinme ve aidiyet geliştirme çabaları nedeniyle sanal paylaşım ve sosyalleşmeye daha fazla yönelmeleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Özellikle üniversiteye uyum sürecinde öğrencilerin çevrim içi ortamları yoğun biçimde kullanmaları, onların diğer sınıf düzeylerine kıyasla daha yüksek puanlar elde etmelerini açıklayabilir. Buna karşılık, üst sınıflardaki öğrencilerin sosyal çevrelerini daha çok yüz yüze ilişkilerle pekiştirmeleri sanal etkileşime duyulan ihtiyacı azaltmış olabilir.

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların yaptıkları spor türü değişkenine göre sanal paylaşım alt boyutunda ve ölçek toplamında takım sporlarıyla ilgilenen öğrencilerin ortalama puanlarının, bireysel spor yapanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşın, sanal sosyalleşme ve sanal yalnızlık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Literatürdeki bazı araştırmalar mevcut bulgularla farklılık göstermektedir. Örneğin, Tatlısu ve Akman'ın (2025) spor bilimleri öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, öğrencilerin yaptıkları spor türüne göre sanal ortam yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığı bildirilmiştir.

Bu bulgular, takım sporlarının doğası gereği sosyal etkileşimi teşvik etmesi ve öğrencilerin çevrim içi ortamda da grup içi iletişimlerini sürdürme eğilimini artırmasıyla açıklanabilir. Takım sporları yapan öğrenciler, hem saha içinde hem de sosyal medyada grup bilincini ve paylaşımı daha güçlü şekilde deneyimlemekte; bu da onların sanal paylaşım puanlarının yüksek çıkmasına neden olmaktadır. Buna karşın bireysel spor yapan öğrencilerin çevrim içi iletişim ihtiyaçlarının daha sınırlı kalması, anlamlı bir farklılık oluşmamasına yol açmış olabilir.

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların spor yapma yılı değişkenine göre Sanal Ortam Yalnızlık Ölçek toplamı ve bütün alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir. Elde edilen bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla da örtüşmektedir. Nitekim Tatlısu ve Akman'ın (2025) spor bilimleri öğrencileri ile yürüttükleri araştırmada, öğrencilerin spor yapma sürelerinin sanal ortam yalnızlık düzeylerinde etken bir değişken olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuçlar, spor yapma süresinin tek başına öğrencilerin sanal ortam yalnızlık düzeylerini açıklamada yeterli bir değişken olmadığını göstermektedir. Bireylerin çevrim içi yalnızlık düzeylerinin, daha çok kişilik özellikleri, sosyal destek algıları, teknoloji kullanım alışkanlıkları ve arkadaşlık ilişkilerinden etkilendiği düşünülebilir. Dolayısıyla, spor yapma süresi uzun olsa bile sosyal etkileşimlerini çevrim dışı ortamlarda sürdüren öğrencilerde sanal ortam yalnızlığında belirgin bir farklılık ortaya çıkmaması doğal bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

## Sonuç

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin sanal ortam yalnızlık düzeyleri yaş, sınıf düzeyi, öğrenim görülen bölüm, spor türü ve spor yapma süresi değişkenleri açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular, sanal ortam yalnızlığının bazı demografik ve sportif değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Özellikle 18-19 yaş grubundaki öğrencilerin, birinci sınıf öğrencilerinin ve takım sporlarıyla ilgilenenlerin sanal paylaşım ve sosyalleşme düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor bilimleri öğrencilerinin de diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla sanal paylaşımında daha aktif oldukları görülmüştür. Buna karşın, spor yapma süresinin sanal ortam yalnızlığına bir etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, öğrencilerin çevrim içi yalnızlık düzeylerinin daha çok sosyal ihtiyaçlar, eğitim bağlamı ve sporun türüyle ilişkili olduğunu; ancak spor yapma süresi gibi değişkenlerin belirleyici olmadığını göstermektedir.

## Öneriler

### Uygulamalara Yönelik Öneriler:

Üniversitelerde özellikle birinci sınıf öğrencilerine yönelik sosyal uyum programları ve çevrim içi/dijital iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik etkinlikler düzenlenebilir.

Takım sporlarının öğrencilerin sosyal etkileşimlerini güçlendirdiği dikkate alınarak, bireysel spor yapan öğrencilerin de sosyal paylaşımlarını artırabilecek kulüp ve grup etkinlikleri teşvik edilebilir.

Spor bilimleri dışındaki bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal etkileşimlerini desteklemek amacıyla disiplinler arası sosyal etkinlikler planlanabilir.

### **Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler:**

Nitel araştırmalarla öğrencilerin sanal ortam deneyimlerine dair daha derinlemesine veriler elde edilebilir.

Spor yapma süresinin tek başına anlamlı bir farklılık yaratmadığı dikkate alındığında, gelecekte yapılacak çalışmalarda kişilik özellikleri, sosyal destek algısı ve teknoloji bağımlılığı gibi değişkenler modele dahil edilebilir.

## **Kısaltmalar / Abbreviations**

SD	Standart sapma (Standard deviation)
X	Ortalama (Mean)
SPSS	Sosyal bilimler için istatistik paketi (Statistical package for the social sciences)
p value	Anlamlılık değeri (Significant value)
t value	T değeri (T value)
N	Katılımcı sayısı (Number of participant)

## **Beyanlar / Declarations**

### **Etik Onay ve Katılım Onayı / Ethics approval and consent to participate**

Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Çalışma için etik onay, Bayburt Üniversitesi 17.10.2025 tarih ve 317739 sayılı sayılı yazısı gereği, "Spor ve Sanal Yalnızlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme" başlıklı araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir. Tüm katılımcılar bu çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. /

During the preparation and writing process of this study, the scientific, ethical, and citation rules within the scope of the "Guidelines for Scientific Research and Publication Ethics of Higher Education Institutions" were followed; no falsification was made to the collected data, and this study was not submitted to any other academic publication medium for evaluation. The author is responsible for any violations that may arise regarding the article. Ethical approval for the study was granted by Bayburt University on October 17, 2025, with letter number 317739, and the members present at the meeting unanimously decided that the research proposal titled "Sports and Virtual Loneliness: A Study on University Students" complies with ethical principles. All participants participated in this study voluntarily.

### **Veri ve Materyal Erişilebilirliği / Availability of data and material**

Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler, makul talepler üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir. Veri seti yalnızca akademik amaçlar için erişilebilir olacak ve verilerin herhangi bir kullanımı, orijinal çalışmayı referans gösterecek ve katılımcıların gizliliğini koruyacaktır.

The data that support the findings of this study are available from the corresponding author upon reasonable request. The dataset will be accessible only for academic purposes, and any use of the data will recognize the original study and maintain the confidentiality of the participants.

### **Çıkar Çatışması / Competing interests**

Yazarlar, bu makalede sunulan çalışmayı etkileyebilecek herhangi bir çıkar çatışması veya kişisel ilişkiye sahip olmadıklarını beyan etmektedirler.

The authors declare that they have no known competing financial interests or personal relationships that could have appeared to influence the work reported in this paper.

### **Yazar Katkıları / Authors' Contribution Statement**

Çalışmanın tasarımı ve planlanması: B.T.; Veri toplama, analizi veya yorumlanması: B.T.; Makalenin yazımı: B.T.; Veri düzenleme, yöntem belirleme, yazım – özgün taslak, yazım – gözden geçirme ve düzenleme: B.T.; Tüm yazarlar,

makalenin önemli noktalarını eleştirel bir şekilde gözden geçirmiştir. Tüm yazarlar makalenin son halini onaylamıştır.  
/

Design and planning of the study: B.T.; Data collection, analysis or interpretation: B.T.; Manuscript preparation: B.T.; Data organization, methodology development, writing - original draft, writing – review and editing: B.T.; All authors critically reviewed the key points of the manuscript and approved the final version.

### Fon Desteği / Funding

This Bu çalışma, kamu, özel veya kar amacı gütmeyen sektörlerdeki fon sağlayıcı kurumlardan herhangi bir özel destek almamıştır.

**This research received no external funding.**

### Teşekkür / Acknowledgements

None.

## “References / Kaynaklar

- Açıkada, C., ve Ergen, E. (1990). Bilim ve Spor, Büro-Tek. Ofset Matbaacılık, Ankara, 100.
- Alpar, R. (2013). Uygulamalı çok değişkenli istatistik yöntemler (4. Baskı). Ankara: Detay
- Atasoy, B., ve Kuter, F. Ö. (2005). Küreselleşme ve spor. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(1), 11-22.
- Balci, N. (2018). Lise öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve yalnızlık düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(3), 82-90.
- Creswell, J.W. (2013). "Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları Araştırma Deseni". (Hacıömeroğlu, G. Çev.) Ankara: Eğiten Kitap.
- Çimen, L. K. (2018). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Sanal Ortam Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17(68), 1431-1452.
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17(4), 173-188.
- Demir, D. (2018). Bilişim öğretmenlerinin sanal yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Eğitim Enstitüsü, Afyon, Türkiye.
- Döner, M. (2018). Özel lise öğrencilerinin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleriyle internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Duyan, V. Duyan, G. Ç., Çifti, E. G., Sevin, Ç., Erbay, E., & İkizoğlu, M. (2010). Liselerde okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 33(150), 28-41.
- Ekin, V. (2013). Sanal gerçeklik ortamları ve uygulamalar: spor ve sanal ortam göstergeleri. AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi, 4(13), 7-21.
- Eroglu, K., ve Yılmaz, Ö. (2015). Etik liderlik davranışlarının algılanan örgüt iklimi üzerine etkisine yönelik bir uygulama: İş yaşamında yalnızlık duygusunun aracılık etkisi. İşletme Araştırmaları Dergisi, 7(1).
- Erözkan, A. (2009). The predictors of loneliness in adolescents. Elementary Education Online, 8(3), 809-819.
- George, D., & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference (10. Baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc.
- Güvenç, B. N. (2022). Yetişkinlerin beğenilme arzusu ile sanal ortam yalnızlık ve yetersizlik duygusu ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim University (Turkey)).
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 151, 152.
- Karasar, N. (2020). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayıncılık.
- Kızılakşam, E. (2006). Edirne il merkezi ilköğretim okullarındaki 12-14 yaş grubu aktif olarak spor yapan ve yapmayan (beden eğitimi dersine giren) öğrencilerin eurofit test bataryaları uygulama sonuçlarının karşılaştırılması (Master's thesis, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Korkmaz, Ö., Usta, E., & Kurt, İ. (2014). Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği (SOYÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(29-2), 144-159.
- Özdemir, S., Akçakanat, T., İzgüden, D. (2017). İnternet Çağında Sanal Ortam Yalnızlığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 8(19), 125-136.
- Peterson, Robert A. (1994). "A Meta-Analysis of Cronbach's Coefficient Alpha". Journal of Consumer Research (21. September): 381-391.
- Salvucci, S., Walter, E., Conley, V., Fink, S., & Saba, M. (1997). Measurement error studies at the National Center for Education Statistics (NCES). Washington D. C.: U. S. Department of Education.
- Serdar, E., Harmandar Demirel, D., & Demirel, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Facebook Kullanımı İle Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Journal Of International Social Research, 11(60).
- Solak, M. Ş. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu tutumları ile saldırganlık ve yalnızlık eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Şensoy, N., Kurttaş Çolak, P., & Doğan, N. (2020). Sağlık çalışanlarında psikolojik iyi oluş düzeyi ile sanal ortamda yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki. Türk Aile Hekimleri Uzmanlık Derneği, 24(1): 41-50.

- Şimşek, Ö. Faruk (2007). Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş: Temel İlkeler ve Lisrel Uygulamaları. Ankara: Ekinoks Yay.
- Şipka, S. (2019). Mobil Spor Uygulamalarının Sportif Çalışmalara Etkisinin Araştırılması Ve Yeni Bir Mobil Spor Uygulamasının Tasarlanması (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi).
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics (5th ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Tatlısu, B., & Akman, C. (2025). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sanal Ortam Yalnızlık ve Empatik Öfke Durumlarının İncelenmesi. Uluslararası Sağlık, Egzersiz ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(1).
- Tatlısu, B., Uçan, İ & Gülbahçe, A. (2024). Üniversite öğrencilerinin pozitiflik durumlarında sporun etkisi. *Sporda Psiko-Sosyal Araştırmalar*. Editörler: Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU, Prof. Dr. Adem YILMAZ, Öğr. Gör. Zübeyr CİNİSLİ) Gazi Kitabevi Tic. Ltd. Şti. ISBN : 978-625-365-623-2. Ankara.
- Tosun, A., Beşler, H.K. (2022). Sanal Dünyada Yalnız Mıyız? Spor Bilimleri Öğrencileri Üzerine Araştırma. Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6(2): 139-145.
- Turan, M., Tatlısu, B., & Uçan, İ. (2021). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin, Sosyal Görüntü Kaygı Düzeylerinin Özgüvenleri Üzerine Etkisi (Atatürk Üniversitesi Örneği). *Spor ve Sağlık Araştırmaları* (Edit: Eser AĞGÖN, Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN, Öztürk AĞIRBAŞ). Akademisyen Kitabevi A.Ş. ISBN:978-625-7496-05-6. Ankara.
- Uçan, İ. (2018). Aerobik Egzersizin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Kilis 7 Aralık Üniversitesi *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 46-55.
- Ümmet, D. ve Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(1), 29-53.
- Ünal, S., & Korkmaz, Ö. (2023). Ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin dijital okuryazarlık düzeyleri dijital bağımlılık ve sanal ortam yalnızlık düzeyleri. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(37), 218-240.
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260. 280-308.
- Yeşildal, M., & Ertaş, H. (2020). Sanal Ortam Yalnızlığı ve Özgüven Üzerine Bir Araştırma. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 513-526.

## Publishers' Note

**IJOSS** remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.