



T.C.

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN YETİŞKİN KADINLARDA YAŞAM
KALİTESİ ALGISI VE YALNIZLIK DUYGUSU ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN KARŞILAŞTIRMALI ANALİZİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REYHAN DAĞ

DANIŞMAN

DOÇ. DR. MEHMET BAYANSALDUZ

TEMMUZ, 2019

MUĞLA



T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN YETİŞKİN KADINLARDA YAŞAM
KALİTESİ ALGISI VE YALNIZLIK DUYGUSU ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN KARŞILAŞTIRMALI ANALİZİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REYHAN DAĞ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. MEHMET BAYANSALDUZ

TEMMUZ, 2019

MUĞLA

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN YETİŞKİN KADINLARDA YAŞAM KALİTESİ
ALGISI VE YALNIZLIK DUYGUSU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
KARŞILAŞTIRMALI ANALİZİ

REYHAN DAĞ

Sağlık Bilimleri Enstitüsünce
“Yüksek Lisans”
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih:
Tezin Sözlü Savunma Tarihi:

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ



Jüri Üyesi: Doç. Dr. Yusuf CAN



Jüri Üyesi: Doç. Dr. Mehmet ÖZDEMİR



Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Feral ÖZTÜRK

TEMMUZ, 2019
MUĞLA

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü'nün 23./05./2019 tarih ve 140/15 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24. maddesine göre, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Reyhan DAĞ'ın "Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Kadınlarda Yaşam Kalitesi Algısı ve Yalnızlık Duygusu Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırmalı Analizi" adlı tezini incelemiş ve aday 01./07./2019 tarihinde saat 13:00 da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 30 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul edildiğine ay birliği ile karar verildi.

Üye
Doç. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ

Üye
Doç. Dr. Mehmet ÖZDEMİR

Üye
Doç. Dr. Yusuf CAN

YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Kadınlarda Yaşam Kalitesi Algısı ve Yalnızlık Duygusu Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırmalı Analizi**” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.



...01/09/2019

Reyhan DAĞ

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

YAZARIN MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.

Soyadı :

Adı:

Kayıt No:

TEZİN ADI

Türkçe: Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Kadınlarda Yaşam Kalitesi Algısı ve Yalnızlık Duygusu Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırmalı Analizi

Y. Dil:

TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans

X

Doktora

O

Sanatta Yeterlilik

O

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Fakülte : Spor Bilimleri Fakültesi

Enstitü : Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Diğer Kuruluşlar :

Tarih :

TEZ YAYINLANMIŞSA

Yayınlayan :

Basım Yeri :

Basım Tarihi :

ISBN :

TEZ YÖNETİCİSİNİN

Soyadı, Adı : BAYANSALDUZ, Mehmet

Ünvanı : Doç.Dr.

TEZİN YAZILDIĞI DİL : Türkçe

TEZİN SAYFA SAYISI: 76

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

1. Spor
2. Yaşam Kalitesi Algısı
3. Yalnızlık Duygusu

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELEER :

1. Spor
2. Yaşam Kalitesi Algısı
3. Yalnızlık Duygusu

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELEER:

1. Sports
2. Perception of Quality of Life
3. Sense of Loneliness

- | | |
|---|---|
| 1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum | X |
| 2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir | O |
| 3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir | O |

Yazarın İmzası :



Tarih : 01/07/2019

ÖZET

Spor yapan ve yapmayan 20-40 yaş arası yetişkin kadınlarda, yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkilerin karşılaştırmalı analizi amacıyla yapılan çalışmaya, Muğla il merkezinde bulunan, spor merkezine kayıtlı olup en az haftada 2 gün spor yapan (n:120) ve hiç spor yapmayan (n:120) toplam 240 yetişkin kadın katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, Yalnızlık Ölçeği (University of California Los Angeles Loneliness Scale [UCLA]) ve Yaşam Kalitesi Ölçeği (World Health Organization Quality of Life [WHOQOL-BREF]) kullanılmıştır. Verilerin analizinde 2 farklı veri seti kullanılarak istatistik analiz teknikleri uygulanmıştır. 1. Veri Setinde spor yapan ve yapmayan yetişkin kadınların yaşam kalitesi algısına ilişkin ortalama değerleri ve yalnızlık duygusuna ilişkin ortalama değerleri arasında anlamlı farkların bulunup bulunmadığını test etmek için Paired Sample t-Testi uygulanmıştır. 2. Veri Setinde spor yapan ve yapmayan yetişkin kadınların yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkiyi tanımlamak için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Araştırmada ayrıca spor yapan ve yapmayan kadınların yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygularında demografik verileri açısından anlamlı farklılıkların bulunup bulunmadığı, ikili gruplarda Paired Sample t- Testi, ikiden çoklu gruplarda Anova teknikleri kullanılarak test edilmiştir.

Sonuç olarak; çalışmada spor yapan yetişkin kadınların yapmayanlara göre yaşam kalitesi algısının yüksek olduğu bununla birlikte yalnızlık duygusunun da daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Yaşam Kalitesi Algısı, Yalnızlık Duygusu

ABSTRACT

This research is about analysis to sportive and unsportive adult women, who is between 20 to 40 years old, perception of quality life between feeling of loneliness. Two hundred forty woman join this research who lives in Muğla. Half of this women do sports more than two times in a week and the others do any sports. In this research, used to Personal Information Form, UCLA Loneliness scale and WHOQOL BREF life quality scale. For analyzing data to use two different data set and applied data analysis techniques. These techniques; 1. Paired Sample Test: it looks significant differences to sportive and unsportive woman values for quality of life perception between values of loneliness. 2. Person Correlation Analysis: It looks to relationship between perception of life and sense of loneliness. Moreover in this research to see the affect of demographic structure to quality of life and sense of loneliness used to two techniques too. For two groups use to Sample T test more than two groups use to Anova techniques.

As a Result this research has been identified that sportive woman have more perception of quality life than unsportive woman. And adult sportive woman have less sense of loneliness than unsportive woman.

Key Words: Sports, Perception of Quality of Life, Sense of Loneliness.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans yapma fikrimin olduğu zamanlarda başlayan ve eğitim hayatım boyunca devam eden desteği ile her daim yanımda olan, tezimin tamamlanma sürecinde yol gösteren, derin bilgi ve görüşlerinden yararlandığım, değerli danışmanım Doç. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ' a kalben sonsuz şükranlarımı sunarım.

Tezime ait verilerin analizinde destek olan, kapısını bizlere sürekli açık tutan ve bizleri yönlendiren değerli hocalarım Doç. Dr. Yusuf CAN ve Doç. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU' na ne kadar teşekkür etsem azdır.

Adeta pes etme noktasına geldiğim günlerde telkinleriyle, umut dolu sözleriyle ve kurduğumuz hayallerle beni ayakta tutan, her zaman ellerini omuzlarımda hissettiğim arkadaşlarım Arş. Gör. İsa AYDEMİR' e ve İlayda Ayça UÇAR' a teşekkür ederim.

Bu süreçte tabiri caizse bütün yükü sırtına yüklediğim iş ortağım ve arkadaşım Burcu UYSAL' a yüksek sabrı ve desteği için teşekkür ederim.

Hayatım boyunca en büyük destekçilerim olan, kazandırdıkları değerlerle bugünlere gelmemi sağlayan, beni anlayan, dinleyen, her durumda yanımda olan, her şartta destekleyen sevgili annem Fetiye DAĞ' a, babam Mehmet DAĞ' a ve ablam Yasemin DAĞ ÖZDEN' e sevgilerimi sunar, teşekkür ederim.

Son olarak bu başarıyı, bana öğretmenim diye hitap eden ve yakın zamanda kaybettiğim sevgili amcam Celal DAĞ' a armağan ediyorum.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar LİSTESİ.....	iv
KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ	v
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	1
1.2. Araştırmanın Önemi	1
1.3. Problem	1
1.4. Hipotezler	1
1.5. Sınırlılıklar.....	2
1.6. Sayıtlar	2
1.7. Tanımlar	3
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	4
2.1. Spor	4
2.2. Sporun Faydaları	5
2.2.1. Sporun sosyal açıdan faydaları	5
2.2.2. Sporun psikolojik açıdan faydaları	7
2.2.3. Sporun fiziksel açıdan faydaları	8
2.3. Kadın ve Spor	10
2.3.1 Kadınların spora katılım sorunları	12
2.4. Yetişkinlik Dönemi	14
2.5. Yaşam Kalitesi Algısı.....	15
2.6. Yaşam Kalitesini Artıran ve Azaltan Durumlar	17
2.7. Spor ve Yaşam Kalitesi İlişkisi	19
2.8. Yalnızlık Tanımı ve Özellikleri.....	19
2.9. Yalnızlık Çeşitleri.....	21
2.9.1. Sosyal yalnızlık.....	21
2.9.2. Duygusal Yalnızlık	22
2.9.3. Gizli Yalnızlık.....	22
2.9.4. Triad Yalnızlık.....	22
2.10. Yalnızlığın Nedenleri	23

2.11. Yalnızlık İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	24
2.11.1. Psikodinamik Yaklaşım	24
2.11.2. Bilişsel yaklaşım	25
2.11.3. Bilişsel davranışçı yaklaşım.....	26
2.11.4. Varoluşçu yaklaşım.....	26
2.11.5. Danışan merkezli yaklaşım	26
2.12. Spor ve Yalnızlık Duygusu İlişkisi.....	27
3. GEREÇ VE YÖNTEM	28
3.1. Araştırmanın Modeli	28
3.2. Evren ve Örneklem.....	28
3.3. Veri Toplama Araçları.....	28
3.3.1. WHOQOL- BREF Yaşam Kalitesi Ölçeği	28
3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği	29
3.4. Verilerin Toplanması.....	29
3.5. Verilerin Analizi.....	30
4. BULGULAR	31
5. TARTIŞMA	40
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	47
6.1. Sonuçlar.....	47
6.2. Öneriler.....	48
KAYNAKLAR	49
EKLER.....	58
Ek 1: Bilgi Topla Formu	58
Ek 2: WHOQOL-BREF (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği-Kısa Formu).....	59
Ek 3: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ	61
ÖZGEÇMİŞ.....	62

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Kadınlara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler (n=240)....	31
Tablo 2. Araştırmaya Katılanların Yaşam Kalitesi Algısı İle Yalnızlık Duygusu Arasındaki İlişi.....	32
Tablo 3. Araştırmaya Katılanların Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısında Spor Yapma Durumu Açışından Farklılık Analizi	33
Tablo 4. Araştırmaya Katılanların Spor Yapma Düzeylerine Göre Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısı İstatistik Tablosu	33
Tablo 5. Araştırmaya Katılanların Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısında Spor Yapma Düzeyi Açışından Farklılık Analizi	34
Tablo 6. Araştırmaya Katılanların Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısında Yaş Grupları Açışından Farklılık Analizi	35
Tablo 7. Araştırmaya Katılanların Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısında Medeni Durum Açışından Farklılık Analizi	35
Tablo 8. Araştırmaya Katılanların Eğitim Düzeylerine Göre Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısı İstatistik Tablosu.....	36
Tablo 9. Araştırmaya Katılanların Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısında Eğitim Düzeyi Açışından Farklılık Analizi	37
Tablo 10. Araştırmaya Katılanların Fiziksel Görünümden Memnuniyet Düzeylerine Göre Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısı İstatistik Tablosu.....	37
Tablo 11. Araştırmaya Katılanların Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısında Fiziksel Görünüm Memnuniyet Düzeyi Açışından Farklılık Analizi.....	38
Tablo 12. Araştırmaya Katılanların Çalışma Durumuna Göre Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısı İstatistik Tablosu.....	39
Tablo 13. Araştırmaya Katılanların Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısında Aylık Gelir Açışından Farklılık Analizi	39

KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

WHOQOL-BREF : Yaşam Kalitesi Ölçeği “World Health Organization Quality of Life”

UCLA: Yalnızlık Ölçeği “University of California Los Angeles Loneliness Scale”

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, spor yapan ve yapmayan yetişkin kadınlarda yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkilerin karşılaştırmalı analizini yapmaktır.

1.2. Araştırmanın Önemi

İçinde bulunduğumuz modern yaşam, fiziksel aktivite ve spor için daha az seçenek sunmakta ve bunun sonucunda da sağlığı olumsuz etkilemektedir. Teknolojik gelişmelerle birlikte, araba, televizyon, ev aletleri vb. kullanımları giderek artmakta bireyleri hareket etmemeye alıştırmaktadır. Spor yapmak, bireylerin, dolayısıyla da toplumun, sağlığını arttırdığı gibi, bireyin diğer insanlarla, toplum ve çevre ile ilişki kurabilmesine katkı sağlamaktadır. Özellikle kadınların üstlenmiş olduğu bireysel, ailevi ve toplumsal rolleri nedeniyle ortaya çıkan yaşam yorgunlukları onların yaşam kalitesi algısını olumsuz derecede etkilemektedir. Spor yapmak bu çerçevede ele alındığında, yaşam yorgunluğu içinde bulunan kadınların yaşam kalitesi algısını pozitif yönde geliştirebilmek için önem arz etmektedir. Nitekim bu çalışma, yetişkin kadınlarda spor yapmanın yaşam kalitesi algısına pozitif etkisinin bulunup bulunmadığı test edilecektir. Ayrıca, yalnızlık duygusu da yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen faktörlerden birisidir. Bu çalışmada, yalnızlık duygusu ve yaşam kalitesi algısı arasındaki ilişkiler de tanımlanmıştır. Bu çalışma, kadınların aile, iş ve sosyal yaşamında algıladıkları yaşam kalitesinde düzenli egzersiz yapmanın etkisini belirlemek açısından önem arz etmektedir.

1.3. Problem

Spor yapan ve yapmayan yetişkin kadınlarda yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusu düzeyi farklı mıdır?

1.4. Hipotezler

H₁: Spor yapma ile yaşam kalitesi algısı arasında ilişki vardır.

H₀: Spor yapma ile yaşam kalitesi algısı arasında ilişki yoktur.

H₁: Spor yapma ile yalnızlık duygusu arasında ilişki vardır.

H₀: Spor yapma ile yalnızlık duygusu arasında ilişki yoktur.

H₁: Spor yapmanın yaşam kalitesi algısı üzerinde olumlu etkisi vardır.

H₀: Spor yapmanın yaşam kalitesi algısı üzerinde olumlu etkisi yoktur.

H₁: Spor yapmak yalnızlık duygusunu azaltır.

H₀: Spor yapmak yalnızlık duygusunu azaltmaz.

H₁: Düzenli spor yapan ve yapmayan kadınlar arasında yaşam kalitesi algısı açısından fark vardır.

H₀: Düzenli spor yapan ve yapmayan kadınlar arasında yaşam kalitesi algısı açısından fark yoktur.

H₁: Düzenli spor yapan ve yapmayan kadınlar arasında yalnızlık duygusu açısından fark vardır.

H₀: Düzenli spor yapan ve yapmayan kadınlar arasında yalnızlık duygusu açısından fark yoktur.

1.5. Sınırlılıklar

- Muğla İl Merkezinde yaşayan, spor merkezine kayıtlı olup aktif bir şekilde spor yapan 120 yetişkin kadın ile hiç spor yapmayan 120 yetişkin kadın ile sınırlıdır.
- Veriler uygulanan anketin sonuçlarına göre elde edilen bulgular ile sınırlıdır.

1.6. Sayılılar

- Amaçların gerçekleşmesi için anket sorularını yanıtlayan tüm katılımcıların objektif oldukları ve sorulara doğru cevap verdikleri,
- Ulaşılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.7. Tanımlar

Spor: Spor, insanların yarışmak, eğlenceli ve hoş zaman geçirmek, sağlıklı bir vücuda sahip olmak amacıyla belirli kurallar çerçevesinde bilinçli olarak yaptıkları hareketler bütünüdür (Ramazanoğlu ve ark, 2005).

Yaşam Kalitesi: Yaşam kalitesi, bireylerin fiziksel, duygusal, psikolojik, sosyal, toplumsal doyumunu yani kişinin hayatından bütünüyle memnun olma durumunu ifade eder (Demirkaya, 2010).

Yalnızlık: Bireyin yaşantısında devam eden sosyal ilişkileri ile yaşanmasını istediği sosyal ilişkiler arasındaki farklılıkların ortaya çıkması ve birey için rahatsızlık verici psikolojik bir durum olmasıdır (Peplau ve Perlman, 1982).

BÖLÜM 2

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Spor

Spor, günümüz toplum yaşamı içerisinde en temel bedensel etkinliklerin başında gelmektedir. İnsanların dünyanın dört bir yanında düzenli olarak spor etkinliklerine katılmaktadırlar. Bu durum, tarihin her döneminde insanla spor ilişkisi bulunmasının bir sonucu olarak değerlendirilmektedir. Sporun bu yönü dikkate alındığı zaman günlük yaşamdan sporun soyutlanması mümkün değildir (Dever, 2010). Spor kavramıyla ilgili birçok tanım yapılmıştır. Spor tanımlarının bazıları birbiri ile benzerlik gösterirken bazılarında ise sporun farklı açılardan önemi vurgulanmıştır. Literatürde çalışmaya yön verecek ve katkı sağlayacağı düşünülen bazı tanımlar aşağıda verilmiştir;

Spor, insanların yarışmak, eğlenceli ve hoş zaman geçirmek, sağlıklı bir vücuda sahip olmak amacıyla belirli kurallar çerçevesinde bilinçli olarak yaptıkları hareketler bütünüdür. Bu tanıma göre spor sadece bedensel değil, aynı zamanda ruhsal ve zihinsel bir olgudur. Aynı zamanda sporda hareketler belirli kurallar ekseninde ve belirli bir mücadele ruhu dâhilinde gerçekleştirilmektedir (Ramazanoğlu ve ark., 2005).

Hergüner (2016) sporu; “çeşitli amaçları olan, bireysel ya da takım olarak, araçlı ya da araçsız olarak yapılan, planlı bir çalışma gerektiren ve belli bir kuralları olan, zihinsel ve fiziksel rekabete dayalı, performansı, sosyalleşmeyi arttıran psiko-motor faaliyetler” şeklinde ifade etmiştir.

Spor, insanların fiziksel ve psikolojik sağlık düzeyini arttırmak, kişilik ve karakter oluşumuna ve gelişimine katkıda bulunmak, yaşanan çevreye uyumunu kolaylaştırmak ve insanlara bilgi, beceri ve yetenek kazandırmak amacıyla belirli kurallar çerçevesinde yarışmak, heyecan duymak ve yarışmalarda üstün gelmek için yapılan faaliyetler bütünüdür (Aytan, 2010).

Spor, sadece fiziksel aktivite veya yarışmalardan ibaret değildir. Spor etkinlikleri uygulanma şekillerine ve insanların katılma amaçlarına göre spor okul sporları, rekreasyon ve verim sporu olmak üzere üç grupta incelenmektedir.

Öğrencilerin ders içi ya da ders dışı zamanlarında katıldıkları spor etkinlikleri “okul sporları” olarak adlandırılır. İnsanların boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla katıldıkları spor etkinlikleri “rekreasyon” olarak adlandırılır. Verim sporu ise, herhangi bir spor dalında yarışmalara katılmak amacıyla amatör ya da profesyonel düzeyde gerçekleştirilen sporları ifade etmektedir (Heper, 2012).

Spor, insanların psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklarını geliştiren, sosyal davranış şekillerini düzenleyen, zihinsel ve motorsal özelliklerinin gelişimini sağlayan, sosyal, pedagojik ve biyolojik bir olgudur (Yetim, 2005).

Spor genel olarak birtakım fiziksel aktiviteler bütünü olup, insanların duygusal, fiziksel ve toplumsal açıdan gelişimlerini dağlayan, grup çalışmasını kolaylaştıran, karşılıklı dayanışma duygularını geliştiren ve insanlara toplum üyeliği kazandıran bir olgudur (Küçük ve Koç, 2004).

Günümüzde spor etkinlikleri insan yaşamının ayrılmaz bir parçası olmuş, spor etkinlikleri insanların fiziksel, zihinsel ve motorsal performanslarını ortaya koydukları bireysel ve toplumsal bir olgu haline gelmiştir (Polat, 2009).

2.2. Sporun Faydaları

Spor çoğu insan için, yaşam kalitesini artıran ve günlük aktiviteler içinde yer alması gereken doğal bir olgudur. Bireylerde spor yapma isteği uyandıran sebepler sadece hareket etmek ve bedensel alanla sınırlı değildir. Başka bireylerle ilişki ve iletişim kurma isteği, sosyal bir varlık olma ihtiyacı ve yalnız kalma korkusu da en az sportif ve sağlıklı bir bedene sahip olma isteği kadar etkilidir. Sporun faydaları sadece fizikî ve psikolojik açıdan değildir. Bununla birlikte bireylerde, işbirliği yapma ve sorumluluk sahibi olma gibi özelliklerin gelişimine de yardımcı olmaktadır. Spor bireyin şekillenmesinde büyük öneme sahip bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Şahan, 2007).

2.2.1. Sporun sosyal açıdan faydaları

Bireylerin gündelik yaşamlarında başarılı olabilmeleri ile onların sosyal durumları arasında bağlantı vardır. Özellikle son yıllarda önemi giderek artan spor kavramı sosyal hayatın düzenlenmesinde önemli bir faktördür (Şahan, 2007).

İnsanların sahip oldukları yeteneklerini geliştirmeleri ve sağlıklı bir yaşama sahip olabilmeleri için spor yapma alışkanlığının kazanılması oldukça önemlidir. Toplumsal açıdan oldukça önemli bir sosyalleşme aracı olan spor etkinlikleri, birey ve toplum ilişkisinin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Ramazanoğlu ve ark., 2005). Spor etkinlikleri insanların hem içsel hem de dışsal gelişimlerini doğrudan etkilemektedir. Spor etkinliklerinin bireyde kabullenme, paylaşımcılık, yardımlaşma ve gönül alış veriş gibi duyguların gelişimine katkı sağladığı bilinmektedir (Aytan, 2010). Kale ve Erşen' e (2003) göre, spor faaliyetleri insanların kaynaşmalarına ve insancıl değerler kazanmalarına katkı sağlamaktadır.

Yetim'e (2005) göre, spor etkinlikleri toplumların sosyal yaşamında itibarlı bir yere sahiptir. Sporun sosyalleşme aracı olması onun insanları birleştirici bir gücü olmasından kaynaklanmaktadır. Spor hem sosyalleşme hem de sosyal değişim aracı olarak toplumlarda önemli bir yere sahiptir. Spor etkinlikleri oluşan sosyal değerlerin sürekli hale gelmesine katkıda bulunur. Bu kapsamda spor etkinlikleri toplumların istikrarına, değer ve davranışların oluşmasına yön vermektedir. Spor etkinliklerine iştirak etmek insanların diğer kişiler ile sosyal ilişkiler kurmasına katkı sağlamaktadır. Bu kapsamda insanların spor etkinliklerine sadece sporcu olarak değil, aynı zamanda taraftar ve izleyici olarak katılmalarının da sosyal gelişimi desteklediği belirtilmektedir.

Tükenmez'e (2009) göre, spor etkinlikleri insanların bedenlerine ve ruhlarına hitap eden bir olgudur. Sporda hareketlerin sahip olduğu güç, hareketlerin biçimleri, yoğunlukları, belirli normlara uygun olarak uygulanması insanların davranışlarını etkilemektedir. Genellikle kontrol yoluyla insanlar üzerinde sporun etkileri araştırılabilir. İnsanlar tarafından yapılan ve belli normlara göre gerçekleştirilen spor hareketleri insanlarda dikkate değer bir etki gücünün dinamiğini oluşturmaktadır. Böylece spor etkinlikleri insanların sosyal açıdan değişmelerine katkı sağlamaktadır.

Spor etkinlikleri insanlarda sosyal değer algılarının oluşmasını ve sürekli hale gelmesini birçok yolla başarabilen bir olgudur. Spora katılım ile insanlarda oluşan sosyal değerlerin başında fedakârlık, hakkaniyet, sadakat, sorumluluk, hoşgörü, güvenilirlik ve disiplin gibi sosyal değerler gelmektedir. İnsanlar spor ortamı içerisinde kendilerini ifade edecekleri alanlar bulabilmektedirler. Bu durum

sosyalleşme açısından oldukça önemlidir. Sporun sahip olduğu güç insanları birleştirici gücü ile ölçülebilmektedir. İnsanların sosyalleşme sürecini rol öğrenme ile tamamladığı göz önünde bulundurulduğu zaman, insanlar spor ortamında kendisine uygun sosyal rolleri öğrenirler. Bu durum özellikle çocukluk yıllarında sosyalleşmenin tamamlanması açısından önemlidir. Spor ortamında sergilenen aktiviteler iyi bir vatandaş, iyi bir arkadaş, iyi bir öğrenci olma, birlikte çalışma ve liderlik gibi rolleri öğrenme konusunda hazırlayıcılık görevi görmektedir (Küçük ve Koç, 2004).

Gelişmiş ülkelerde sportif amaçla düzenlenen yarışmaların önemli birer sosyalleşme aracı olduğu kabul edilmektedir. Çocukluk döneminde bireyin temel gelişiminin desteklenmesi için sürekli olarak oyun oynamaya ihtiyacı vardır. Bu dönemde çocukların gelişim özellikleri dikkate alınarak iyi organize edilmiş oyun etkinlikleri çocukların akranları ile bir arada olmasına, kazanma ve kaybetmeyi kabullenme, karar ve kurallara uyma becerisinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Ancak çocukların sosyal gelişimlerini desteklemek adına yöneldikleri spor etkinliklerinde çocukların insani yönleri üzerinde durulmalı, bu kapsamda çocukların sporcu yönleri ön plana çıkartılmamalıdır. Çocuklarda spor etkinlikleri kendinden zayıf olanları küçük görmemeyi ve kendinden iyi olanları takdir etme gibi becerilerin gelişmesine de katkı sağlamaktadır (Aytan, 2010). Bunun yanında çocukların katıldıkları spor türünün sahip olduğu özellikler çocukların sosyal gelişimlerinin farklı yönlerde gelişmesine katkı sağlamaktadır. Örneğin; takım sporları ile ilgilenmek insanlarla iletişim kurma, birlikte kazanma, yardımlaşma ve ekip çalışması gibi sosyal yönleri güçlendirmektedir. Buna karşılık ferdi spor dalları ise irade gelişimi ve özgüven gibi unsurların gelişimine katkı sağlamaktadır (Salar ve ark., 2012).

2.2.2. Sporun psikolojik açıdan faydaları

Spor etkinliklerine katılımın psikolojik sağlık ve ruh hali üzerinde pozitif etkileri olduğu bilinmektedir (Ströhle, 2009). Hatta aerobik egzersizlerin bazı psikolojik sorunların önlenmesinde ve psikolojik sorunların ortaya çıkardığı zararlı unsurların en aza indirilmesinde antidepressant görevi gördüğü belirtilmektedir (Salmon, 2001). Spor aktivitelerinin insanların psikolojik sağlıkları üzerinde birçok faydası olması nedeniyle sporun psikolojik sorunların tedavisinde kullanılabilecek bir araç olduğu belirtilmektedir. Örneğin; çocukluk yıllarında çocukların sıklıkla depresif

davranışlar sergiledikleri, bu durumun çocukların davranışlarına olumsuz yansıdığı bilinmektedir. Çocukluk döneminde gözlenen söz konusu depresif belirtilerin mutlaka tedavi edilmesi gerekmektedir. Bu noktada bireyin fiziksel, ruhsal ve zihinsel açıdan sağlıklı olmasına katkı sağlayan spor etkinlikleri depresif belirtilerin azaltılmasında bir ilaç rolü üstlenmektedir (Aslan ve ark., 2011).

İnsanlar spor etkinliklerine düzenli katıldıkları zaman kendini kontrol etme, dikkat yoğunlaşması ve dar alanlarda kıvrak zekâsını kullanabilme gibi zihinsel becerileri gelişmektedir. Bunun yanında psikolojik gelişim açısından ele alındığı zaman spor etkinlikleri sinir sisteminin daha dengeli ve düzenli çalışmasına, sinirlilik, aşırı heyecanlanma, saldırganlık ve kaygı eğilimlerinin azalmasına katkı sağlamaktadır (Aytan, 2010).

Psikolojik açıdan değerlendirildiği zaman spor yapmak öz saygının gelişmesine, ruhsal stres yaratan unsurların azalmasına, hayata daha mutlu bakmaya, endişeli psikolojik yapının azalmasına, asabi veya hiperaktif yapıdan daha sakin yapıya dönmeye katkı sağlamaktadır (Zorba, 2006). Spora katılımın insanların ruhsal uyum ve nevrotik eğilim düzeylerinin de gelişmesine katkı sağlamaktadır. Yapılan araştırmalarda ruhsal uyum ve nevrotik eğilim düzeyinin spor yapan bireylerin lehine anlamlı düzeyde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (İlhan ve ark., 2010).

Sporun insan sağlığı üzerindeki psikolojik faydaları insanların ilgilendikleri spor dallarının karakteristik özelliklerine göre farklılık gösterebilmektedir. Söz gelimi takım sporları ile ilgilenen bir birey ile ferdi spor dalları ile ilgilenen bir bireyin psikolojik açıdan konsantrasyon ve motivasyon algıları birbirinden farklı olabilmektedir. Buna karşılık gerek takım gerekse de ferdi spor dallarına katılmak psikolojik sağlığı pozitif yönde etkilemektedir (Salar ve ark., 2012).

2.2.3. Sporun fiziksel açıdan faydaları

İnsanların fiziksel sağlıkları üzerindeki en önemli tehditlerin başında obezite gelmektedir. Obezite vücut yağ oranının artması ile ortaya çıkan bir rahatsızlıktır (Altunkaynak ve Özbek, 2006). Fiziksel sağlığı tehdit eden obezite dünyanın birçok ülkesinde sürekli olarak artan bir rahatsızlık haline gelmiştir (Keskin ve ark., 2005). Bilindiği gibi obezitenin en yaygın nedenlerinin başında alınan enerji ile harcanan enerji arasındaki dengesizlik yatmaktadır (Berberoğlu, 2008). Bu nedenle obezitenin

önlenmesinde alınan ve tüketilen enerji arasındaki dengenin sağlanması oldukça önemlidir. Bu noktada spor etkinliklerinin enerji tüketimine katkı sağladığı ve obezite oluşumunu önlediği belirtilmektedir.

Günümüzde teknolojinin gelişmesi ve insan gücüne duyulan gereksinimin azalması nedeniyle insanlar doğalarına pek uygun olmayan hareketsiz yaşam tarzını benimsemek zorunda kalmışlardır. Hareketsiz yaşam tarzına ek olarak iş hayatından ve sosyal çevreden gelen baskılar, günlük hayatın beraberinde getirdiği stres çeşitli sağlık sorunlarını da beraberinde getirmiştir (Aytan, 2010). Hareketsiz yaşam tarzının beraberinde getirdiği sağlık sorunlarını şu şekilde sıralamak mümkündür;

Vücut kompozisyonu

- Fiziksel görünüşün bozulması
- Kemik erimesinin artması
- Vücut yağlarının artmasına bağlı olarak şişmanlık
- Kas kütlelerinde azalma meydana gelmesi
- Bel ve sırt ağrısı şikâyetlerinin artması

Solunum, dolaşım ve kalp rahatsızlıkları

- Kolesterol ve LDL düzeyinin artması
- Hipertansiyon
- Erken yorulma
- Kalp kasında zayıflama
- Arter duvarlarının yağlanması ve zamanla yıkanması
- Akciğer kapasitesinde düşüş meydana gelmesi
- Dayanıklılık düzeyinin azalması
- Kalp kasının sertleşmesi ve verimsiz hale gelmesi
- Akciğer kaslarının zayıflaması

Diğer sağlık sorunları

- Stres düzeyinin artması
- Sinir sisteminde gerginlik hissinin artması
- Psiko-sosyal bazı dengesizliklerin ortaya çıkması
- Uyku düzensizliklerinin ortaya çıkması

- Diyabet oluşumu
- Bağıışıklık sisteminin zayıf hale gelmesi (Zorba, 2006).

2.3. Kadın ve Spor

Spora aktif katılımın insanların fiziksel, psiko-sosyal ve bilişsel gelişmelerine olumlu katkıları olmasına rağmen, erkeklerle kıyaslandığı zaman kadınların toplumsal yaşam içerisinde spora katılım konusunda bazı sorunlar yaşadıkları bilinmektedir. Hatta kadınların spor ortamında karşılaştıkları sorunlar bazen rahatsız edici boyutlara ulaşmaktadır (Yaprak ve Amman, 2009). Kadın ve erkeklerin spor etkinliklerine katılım konusunda bazı ayrımlar olması, kadın ve erkekler hakkındaki ideolojik düşüncelere dayanmaktadır (Tükenmez, 2009).

İlkel toplumlarda kadınların erkeklerden güçsüz kabul edilmeleri, evi erkeğin geçindirmesi, kadınlara ise evde çocuklara bakmakla yükümlü bir birey gözüyle bakılması nedeniyle kadın ve erkek arasında yıllarca toplumsal bölünme yaşanmıştır. Bu toplumsal bölümde sosyal yaşamın her alanında olduğu gibi spora da sığramıştır. Bu nedenle spordan cinsiyet ayrımı olduğundan söz etmek mümkündür (Dever, 2010).

Spor etkinlikleri içerisinde kadın varlığının olması o toplumun gelişmişlik göstergesi olarak dikkate alınmaktadır. Bu nedenle bir toplumun modern toplum olarak değerlendirilebilmesi için söz konusu toplumda kadınların spora yönelmeleri büyük önem arz etmektedir (Yüksel, 2014). Dünyanın gelişmiş ülkelerinde kadınların spor etkinliklerine katılmaları günlük yaşamın bir parçası haline gelmiş, hatta sıradanlaşmıştır. Gelişmiş ülkelerde kadınları spora teşvik eden unsurların başında fiziksel ve psikolojik olarak kendini iyi hissetme düşüncesinin geldiği belirtilmektedir (Dever, 2010). Buna karşılık kadınların spora katılım oranlarının erkekler kadar yüksek düzeylere ulaşmadığı belirtilmektedir (Öztürk, 1998). Ülkemizde yapılan araştırma bulguları da kadınların spora aktivitelerine katılım düzeylerinin düşük (Hergüner, 1993), erkeklerle kıyaslandığı zaman kadınlarda sedanter yaşam tarzının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Akman ve ark., 2012). Hergüner (1993) tarafından yapılan araştırmada da ülkemizde kitle sporuna katılımın, özellikle kadınların spora yönelme düzeylerinin düşük seviyede olduğu belirtilmiştir.

Son yıllarda toplumun büyük bir kesimini olumsuz yönde etkileyen hareketsiz yaşam tarzı kadınlar arasında da giderek yaygınlaşmaktadır. Yapılan araştırmalarda

kadınların büyük bir bölümünün fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu, inaktif veya minimum düzeyde aktif bir yaşam tarzına sahip oldukları belirlenmiştir (Arabacı ve Çankaya, 2007). Özellikle teknolojik gelişmelere bağlı olarak ortaya çıkan hareketsiz yaşam tarzının sağlığı birçok açıdan olumsuz yönde etkilediği (Can ve ark., 2014) göz önünde bulundurulduğu zaman, kadınlarda sağlığın korunması ve geliştirilmesi için spora yönelmenin büyük bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Sporun psikolojik sağlık üzerine yararları bilinmekle beraber, yapılan araştırmalarda genç kadınlarda spor ve fiziksel aktiviteye katılımın depresyon gibi duygu durum bozuklukları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Azar ve ark., 2010).

Kadınlarda özellikle annelik yıllarında çocuk bakımı vb. işler nedeniyle serbest zaman etkinliklerine katılım oranı düşük olmaktadır. Bu durum anne olan kadınların sağlıklarının yıpranmasına zemin hazırlamaktadır. Bu noktada çocuk sahibi olan kadınların çocuk bakımı dışındaki zamanlarında kendilerine vakit ayırmaları ve serbest zaman etkinliklerine yönelmeleri sağlıkları ve yaşamları açısından oldukça önemlidir (Currie, 2004).

Aytan (2013) tarafından yapılan araştırmada kadınların spordan beklentilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Spor yapan kadınların görüşlerine göre spordan beklentilerin başında %50 ile zinde olmak ve %43.3 ile kilo vermek amacının geldiği tespit edilmiştir.

Yurtdışında yapılan çeşitli araştırmalarda ise kadınları spora yönelmeye motive eden unsurların başında sağlık kazanma, iyi bir fiziksel görünüme sahip olma ve spor yapmaktan zevk alma gibi unsurların geldiği tespit edilmiştir (Sit ve ark., 2008).

Yüksel'e (2014) göre, kadınlar geçmiş dönemlerden beri bedenlerine ilgi göstermeye başlamış, bedenlerinin fit, güzel ve çekici görünmesi istemişler, bunun yanında bedenlerini korumak için bazı arayışlar içine girmişlerdir. Fiziksel güzellik ve çekiciliği sağlamak için ilk olarak kozmetik ürünlere yönelen kadınlar zaman içerisinde fit, sağlıklı ve düzgün bir vücuda sahip olmak için spora yönelmeye başlamışlardır. Dever'e (2010) göre, kadınlar spor yaptıkları zaman formda kaldıklarını ve daha fazla güzelleştiklerini düşünmektedirler.

2.3.1 Kadınların spora katılım sorunları

Kadınların spor yaşantıları genellikle yaşamlarını devam ettirdikleri yerleşim merkezlerine, sahip oldukları toplumsal statülerine, siyasi yönelimlerine, ailevi, dini veya kişisel inançlarına göre şekillenmektedir. Devletin kadınlara sağladığı anayasal hakları kullanma düzeyleri eğitim düzeylerine ve dini yaşayış biçimlerine göre bazı yerlerde yeterince kullanılmamaktadır. Ekonomik gelişmelere bağlı olarak kırsal alanlarda geleneklerin yönlendirdiği kadınlar ile gecekondü kadını, orta sınıf kadın veya üst sınıf kentli kadınlar arasında yaşam biçimi farklılıkları görülmesi muhtemeldir. Kadınların yaşam standartları ve statülerinden kaynaklanan bu farklılıkların spor alanına yansımaları da doğal bir durumdur (Amman, 2005).

Kadınların spora katılım sorunları içerisinde düşük düzeyde de olsa kadına yönelik cinsiyet ayrımcılığının geldiği söylenebilir (Dever, 2010). Medyada da kadınları spora teşvik edecek yayınların yeterli düzeyde yapılamaması, birçok ülkede medyanın hala kadınların spor uygun olmadıklarını, sporda erkek egemenliğinin olduğunu vurgulamaları da kadınların spora katılımlarında önemli bir engel teşkil etmektedir (Pfister, 2010).

Kadınların spora katılımlarının önündeki diğer engelleri şu şekilde sıralamak mümkündür;

- Basın yayın organlarında genellikle erkeklerin sportif faaliyetlerine yönelik haberler yayınlanmakta olup (Tsai, 2009), spor yapan kadınlar bazı basın yayın organlarında sporcu kişiliklerinden ve sportif başarılarından ziyade cinsel yönleri ile ön plana çıkartılmaktadır. Erkeklerin egemen güç olduğu toplumlarda kadınların asıl görülme istendiği şekliyle yapılan bu haberler kadınlar üzerindeki toplumsal baskının artmasına zemin hazırlamaktadır. Bu baskı sonucunda kadınların spordan soğudukları veya soğutuldukları bilinmektedir (Dever, 2010). Ülkemizde de kadın sporlarının ve kadınların sporda elde ettikleri başarıların basında fazla yer bulmaması, basında en fazla voleybol sporuna yer verilmesi, bu spor dalının basında gösterilme oranının da sürekli olarak azalması gibi unsurlar da kadınların spora katılımları üzerinde olumsuz bir etki oluşturmaktadır (Yaprak ve Amman, 2009).

- Gelişmemiş veya az gelişmiş ülkelerde kadınların geleneksel toplum yapıları göz önünde bulundurularak görevlerinin sadece ailesi ve çocukları ile ilgilenmek olduğu düşünülmektedir. Bu tür toplumlarda kadınların spor etkinliklerine katılmalarına izin verilmediği gibi kadınlarda zaten spor etkinliklerine katılmak istemezler. Bu noktada kadınların spora yönelmelerinde gelenek, görenek ve aile büyüklerinin önemli bir engel teşkil ettiği söylenebilir.
- Kadınların evlenerek aile hayatına atılmaları spor yapmalarını ve spora katılım düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bunun temelinde kadınların evlendikten sonra aile ve çocuklarına daha fazla zaman ayırmaları yatmaktadır (Dever, 2010). Annelik sürecinde yorgunluk, çocuk bakımı ve düşük sosyal destek gibi unsurlar da kadınların özellikle serbest zaman aktivitelerine katılmalarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (McIntyre ve Rhodes, 2009). Bunun yanında annelik hayatının dışında genel olarak aile yapısının da spora katılım konusunda önemli bir belirleyici olduğu bilinmektedir (Ruseski ve ark., 2011).
- Spor ortamında kadınların sıklıkla karşılaştıkları taciz olayları kadınların spora katılımları önünde önemli engellerden birisini teşkil etmektedir. Yapılan çalışmalarda spor yapan kadınların taciz olayları ile fazla karşılaşmadıklarını belirttikleri, buna karşılık spor alanında yaşanan taciz olaylarının genellikle nadiren ortaya çıkartıldığı belirtilmiştir. Spor yapan bazı kadınların spor ortamında kadınlara taciz olaylarını bazen basın yayın organlarından bazen de yakın arkadaş çevrelerinden duydukları ifade edilmiştir (Yaprak ve Amman, 2009).
- Dinsel inançlar kadınların spora yönelmelerinde önemli bir etkidir. İslam ülkeleri incelendiği zaman genellikle İslam ülkelerinin çoğunluğunun olimpiyatlara kadın sporcu ile katılmadıkları görülmektedir. İnançlar kadınların toplum içerisinde vücutlarını sergilemelerine izin vermediği için dini yapının sporun önünde engel olmaya devam edeceği söylenebilir (Tükenmez, 2009). Kadın öğretmenler üzerinde yapılan bir araştırmada, kadınların büyük bir bölümünün dinin spor yapmaya engel olduğunu ve dinin birçok spor dalını yapmayı yasakladığını düşündükleri tespit edilmiştir (Gündüz, 2010). Amman (2005) tarafından yapılan araştırmada ise lisanslı

olarak spor yapan kadınların büyük bir bölümünün dini değerlere bağlılıklarının düşük olduğu belirlenmiştir.

- Dünyanın birçok ülkesinde çeşitli büyüklüklerde gerçekleştirilen spor organizasyonlarında kadınların aldıkları sponsor desteklerinin erkeklere kıyasla daha az olduğu bilinmektedir. Bu durum da kadınların profesyonel olarak sporla ilgilenmelerine engel olmaktadır (Tükenmez, 2009).

Yaprak ve Amman (2009) tarafından yapılan araştırmada en az 10 yıl düzenli spor yapmış olan kadınlar üzerinde yapılan araştırmada kadınların spora katılım sorunlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada katılımcı görüşlerine göre henüz okul çağında iken okul sporlarına katılım konusunda cinsiyet ayrımcılığının ortaya çıktığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılanların görüşlerine göre ekonomik gelir düzeyinin düşük olmasının kız çocuklarının spora yönelmelerinde önemli bir sorun teşkil ettiği tespit edilmiştir. Küçük yaşlarda kadınların spora yönelmelerini olumsuz yönde etkileyen unsurların başında ise hem aile hem de çevreden benimsetilen cinsiyet rollerinin geldiği belirlenmiştir.

2.4. Yetişkinlik Dönemi

Biyolojik ya da fiziksel açıdan yetişkin, tamamen büyümüş kişi olarak tanımlanabilir; fakat fiziksel olgunluk ise kişiden kişiye göre değişiklik gösterebilir (Aiken, 2002). Örneğin, bazı bireyler 18 yaşında fiziksel olarak yetişkinliğe erişmiş olabilirler. Bazı bireyler içinse bu daha erken ya da geç bir yaşta olabilir. Hukuki olarak yetişkinlik, kişilerin kanuni anlamda evlenmek, oy vermek gibi bazı eylemleri yapmaya hak kazandıkları yaş olarak tanımlanabilir ve bu yaş genellikle 18 ile 21 yaş arasında değişmektedir (Bentley, 2007).

Yetişkinliği psikolojik olgunlaşma açısından da tanımlayan araştırmacılar vardır. Whitbourne ve Weinstock (1979)'a göre yetişkinlik, bireyin kendi sorumluluğunu aldığı, mantıksal düşünebildiği, yaşamsal problemlerle duygusal ve mantıksal olarak baş edebildiği ve sosyal rolünü kabullendiği, bir dönemdir (Bentley, 2007). Turner ve Helms (1989), yetişkin bireylerin kendi fiziksel ve psikolojik refahlarını sağladıklarını, kendi değer yargılarıyla yaşadıklarını, ilişkilerinde ve duygularında daha dengeli olduklarını ve gerçekçi bir benlik algısına sahip olduklarını bildirmiştir (Bentley, 2007).

Yetişkinlik dönemi yaklaşık olarak 17 ve 45 yaşları arasında yaşanmaktadır. Bu dönemde bireyler en büyük çelişkileri ve stresleri yaşarken bir yandan da en büyük enerji ve bolluğu yaşamaktadır. İlk yetişkinlik döneminde bireyler toplumda kendilerine toplum içinde bir yer edinmek, yaşamak istedikleri hayat hakkında isteklerini biçimlendirmek, bir aile kurmak, mesleki anlamda ilerlemek ve kendini geliştirmek ve hedeflerini gerçekleştirmek için çabalamaktadır. Ancak bu olumlu yönleriyle birlikte aslında bu dönem kimi zaman büyük stres yaratabilmektedir (Onur, 1995).

2.5. Yaşam Kalitesi Algısı

Kelime olarak yaşam kalitesi ‘‘iyi yaşam’’ adıyla ele alınarak vurgulanmıştır ve iş, barınma, çevre, görsel sanatlar ve sağlık gibi geniş alana yayılmış faktörleri içermektedir. Fakat günümüzde, bireysel değerlerin farklılık göstermesinden dolayı yaşam kalitesi farklı şekillerde tanımlanmıştır (Holmes, 2005).

Yaşam kalitesi, bireylerin duygusal, psikolojik, sosyal, toplumsal, fiziksel doyumunu ve gün içerisindeki ihtiyaçlarını kendi imkânlarıyla tamamlama yetisine sahip olmaları şeklinde tanımlanabilir (Demirkaya, 2010). Yaşam kalitesi kişinin hayatından bütünüyle memnun olma durumunu ifade eder. Kişisel gereksinimlere göre değişebilir. Yaşam kalitesi kişilerin kültürel değerleri, gereksinimleri, kabiliyetleri ve yaşam şekillerini içeren kişinin kendini yeterli görme durumu olarak da açıklanabilir. Yaşam kalitesi, bireyin tecrübeleri, değerleri, hayattan beklentileri ışığında, fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşamın birlikte değerlendirilmesini kapsamaktadır (Mannucci, 1999; Kolotkin, 2011).

Yaşam kalitesine etki eden faktörler, bireyin içinde bulunduğu çevreye ve referans alınan yaşam unsuruna göre farklı derecelerde öneme sahip olabilir ancak, genel anlamda bahsi geçen faktörler esas olarak bireyin yaşamını düzenlemekte olan bir takım etkenleri ifade etmektedir. Bunlar arasında kişinin kendi hayatını kontrol edebilmek, çevresi ile iyi ilişkiler içinde olmak, ekonomik düzeyinin yüksek olması günümüz Türkiye’inde önem verilen yaşam unsurları olarak göze çarpmaktadır. Öte yandan klasik bir sınıflandırma yapılarak yaşam kalitesine etki eden faktörler, kişisel, iş ile ilgili, çevresel ve toplumsal faktörler olarak sınırlandırılabilir. Yaşam kalitesi tanımlamasında da belirtildiği üzere, bireyin yaşamı bir bütün olarak

değerlendirilmelidir. Bu durumda; bireyin içinde yaşadığı ülkedeki özgürlük ve demokrasi ortamı, politik koşullar ve gelişmeler, toplumsal aidiyetler, sosyal statü, medeni durum, fiziksel ve ruhsal sağlık, açık görüşlü ve sosyal faaliyetlere zaman ayırabilir olmak, özgüven ve inisiyatif sahibi olmak, maddi imkanlar ve manevi değerlere sahip olmak gibi pek çok faktör yaşam kalitesi içerisine dahil olmaktadır (Maden, 2010).

Yaşam kalitesi, kişinin umutlarının yaşanan deneyimleriyle eşleştirildiğinde ve kişinin umutlarının yerine getirildiğinde ortaya çıktığı söylenebilir. Umutlar tecrübe ile birleşmediğinde düşük bir yaşam kalitesi oluşur. Yaşam kalitesi zamanla ve normal koşullar altında önemli ölçüde değişebilir. Kişinin öncelikleri ve hedefleri gerçekçi olmalıdır. Çünkü kişinin önceliklerinin ve hedeflerinin zamanla değişmesi, yaşa ve tecrübeye göre değiştirilmesi beklenmelidir. Dolayısıyla, yaşam kalitesini artırmak için, umut ve istek arasındaki boşluğu kapatmaya çalışmak ve gerçekte ne olduğunu anlamaya çalışmak gerekir. Bu nedenle amaç, insanlara kendileri için belirlediği hedeflere ulaşmalarını sağlamaya çalışmaktır. “İyi” olarak ifade edilen yaşam kalitesi genelde doyum, memnuniyet, mutluluk ve yerine getirme ve baş etme becerisidir. Bu tanımda kişisel gelişim önemlidir.

Yaşam kalitesinin bu tanımından, bazı sonuçlar çıkarılmaktadır:

- Yalnızca birey tarafından değerlendirilebilir ve tanımlanabilir.
- Hayatın birçok yönünü hesaba katmalıdır.
- Bireysel amaç ve hedeflerle ilişkili olmalıdır.
- İyileştirme, bu hedefleri belirleme ve gerçekleştirme becerisi ile ilgilidir.
- Hastalık ve tedavi de hedefleri değiştirebilir.
- Amaçlar gerçekçi olmalıdır.
- Potansiyel boşluğu gidermek için harekete geçilmesi gerekir. Bu hasta tarafından tek başına ya da diğerlerinin yardımı ile olabilir.
- Bazı kişiler için beklenti ve gerçek arasındaki boşluk itici güç olabilir.
- Her bir hedefe ulaşıldığında yenileri belirlenir.
- Sürekli değişen bir resimdir.

Dolayısıyla yaşam kalitesi, bireyin umutları ve beklentileri ile bireylerin deneyimlerini sunması arasındaki belirli bir anda, farkı ölçer. Yaşam kalitesi, yalnızca bireysel terimlerle tanımlanabilir ve ölçülebilir; mevcut yaşam biçimine, geçmiş tecrübeye, geleceğe yönelik umutlara, hayallere ve hırslara bağlıdır. Yaşam kalitesi, yaşamın ve tecrübenin tüm alanlarını içermeli ve hastalık ve tedavinin etkisini hesaba katmalıdır (Calman, 1984)

2.6. Yaşam Kalitesini Artıran ve Azaltan Durumlar

Yaşam kalitesi, bir takım etkenler nedeniyle artabilir veya azalabilir. Bireyin yaşam kalitesi algılaması da buna göre değişkenlik göstermektedir. Bu açıdan yaşam kalitesi dört kategori altında sınıflandırılabilir.

Bunları şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Psikolojik Esenlik
- Fiziksel Esenlik
- Sosyal ve Bireysel Esenlik
- Parasal / Maddi Esenlik (Perim, 2007).

Bireyin yaşam dairesini çevreleyen psikolojik, fiziksel, sosyal ve bireysel, parasal refah algısı aynı zamanda yaşam kalitesi anlamına da gelebilmektedir. Bu ana kategoriler aslında bireylerin yaşam dilimlerinin bir anlamda özeti gibidir.

Yaşam kalitesi birey tarafından olumsuz biçimde değerlendiriliyorsa, algılama negatif yönlü ise, birey yaşam kalitesinin düşük olduğunu düşünüyorsa yaşam kalitesini etkileyen unsurların bireyin yaşam kalitesini azaltan unsurlar olduğunu ifade etmek mümkündür. Bu doğrultuda yaşam kalitesini azaltan durumlar şu şekilde sıralanabilir:

- Temel ihtiyaçların beklentiler oranında karşılanamaması yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir.
- Bedensel olarak kişinin kendisini olumsuz biçimde değerlendirmesi de yaşam kalitesini düşürmektedir.
- Kişinin kendisi ile ilgilenememesi, kendisini günlük yaşamda idame ettirememesi yaşam kalitesi algısını olumsuz yönde etkilemektedir.

- Kişinin kendisini sürekli biçimde yorgun hissetmesi, akut ve kronik sağlık sorunları yaşaması yaşam kalitesi algısını olumsuz yönde etkilemektedir.
- Kişinin cinsel yaşamı bozursa, sağlık ve psikolojik gerekçelerle bu yönde olumsuzluklar yaşıyorsa yaşam kalitesi algısı düşmektedir.
- Kişinin gelecek kaygısı varsa ve beklentileri hakkında umutsuzluklar taşıyorsa yaşam kalitesi algısı düşmektedir.

Bu sorunlar ve unsurlar yaşam kalitesinin olumsuz değerlendirilmesine sebep olabilmektedir. Özellikle bireyin olağan seyrin dışında bir takım sağlık sorunları yaşaması veya yaşamını kökten etkileyecek bir takım bedensel ve psikolojik sorunlarla karşılaşması, akut ve kronik rahatsızlıklarla uğraşması yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (Perim, 2007).

Yaşam kalitesini olumsuz etkileyen unsurların aksine yaşam kalitesini artıran, bireyin memnuniyet düzeyini yükselten durumlar da mevcuttur. Bu yönde düşünüldüğünde yaşam kalitesini olumlu etkileyen nedenler şu şekilde sıralanabilir:

- Ekonomik ve sosyal açıdan kişinin kendisini güvende hissetmesi yaşam kalitesi algısını yükseltmektedir.
- Güvenlik endişesi taşımadan gündelik hayatı idame ettirebilme yaşam kalitesi üzerinde olumlu etki oluşturmaktadır.
- Yaşamın rahat ve konforlu biçimde sürdürülmesi yaşam kalitesini yükseltmektedir.
- Kişinin yaşamını anlamlandırması ve aktif bir yaşam sürdürmesi çoğu zaman yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir.
- Akraba ve arkadaş çevresi ile kurulan olumlu ilişkiler yaşam kalitesini yükseltmektedir.
- Kişinin yaşamını eğlenceli hale getirmesi yaşam kalitesi üzerinde olumlu etki oluşturmaktadır.
- Kişinin toplumsal açıdan itibar görmesi yaşam kalitesi algısını yükseltmektedir.

- Mahremiyet açısından kişinin değer gördüğünü bilmesi yaşam kalitesini artırmaktadır.
- Kişinin kendisini rahatlıkla ifade edebilmesi ve buna olumlu tepki alması yaşam kalitesini yükseltmektedir.
- Kendi yaşamsal faaliyetlerini rahatlıkla yerine getirebilmesi ve özgün bir kişi olarak toplumda kabul görmesi kişinin yaşam kalitesini artırmaktadır.
- İnanç dünyasına saygı gösterildiğinin bilinmesi kişinin yaşam kalitesi algısını olumlu etkilemektedir.

Yaşamdan memnuniyetin veya yaşam kalitesinin artmasını sağlayan bu unsurlar bireyin gönenç düzeyini de artıran unsurlardır. Bireyin tatmin duygusuna hitap eden, refah algılamasını pekiştiren, en temel ihtiyaçlardan en üst düzey manevi ihtiyaçlara kadar bireyin memnuniyetini sağlayan unsurlar yaşam kalitesinin artmasını sağlamaktadır (Perim, 2007).

2.7. Spor ve Yaşam Kalitesi İlişkisi

Kişinin yaşamında sağlıklı olması, yaşam kalitesini etkileyen en önemli hususlardan bir tanesidir. Egzersiz ve spor yaşam kalitesini artırmaktadır. Bu sebeple düzenli olarak spor yapmaya muhakkak gündelik yaşamda yer açılmalıdır. Spor yapmak her şeyden önce sağlıklı bir şekilde yaşam kalitesinin artmasına katkıda bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda genel olarak spordan uzak bir yaşam tarzına sahip olan bireylere göre düzenli spor yapma alışkanlığı olan ve fiziksel aktivite düzeyleri yüksek bireylerin daha iyi bir yaşam kalitesine sahip oldukları tespit edilmiştir (Casey, 2016).

2.8. Yalnızlık Tanımı ve Özellikleri

Kişinin sosyal ilişkilerinin ve kişilerarası ilişkilerinin istediği gibi olmaması ve bununla birlikte gerçek ya da algılanan yoksunluğa psikolojik zorlanma belirtilerinin eşlik etmesi olarak tanımlanır (Heinrich ve Gullone, 2006).

Yalnızlık, başkaları ile yakın ilişki içerisinde olma isteğinin bilişsel, duygusal ve davranışsal sentezleri ile hissedilen bir duygu halidir; bütün bu duygularda bireyin fizyolojik, psikolojik ve sosyo kültürel yapısından etkilenmektedir (Gün, 2006; Ünlü, 2015).

Bireylerin yetersiz ve doyurucu olmayan sosyal yaşantılar içerisinde olmaları yaşamlarını belirli ölçütlerde etkileyebilmekte, toplumdan soyutlamalarına ve kendilerini yalnız hissetmelerine sebep olabilmektedir. Yalnızlık toplumun genelinde fiziksel olarak tek başına olma durumu olarak görülsede, kişi diğerleriyle bir arada olduğu zamanda yalnızlığı yaşayabilmektedir; dolayısıyla yalnızlığın zeminini oluşturan nedenler yaşanan sosyal ilişkilerin yetersiz olması ve bu ilişkilerden alınan doyum seviyesinin düşük olmasıdır (Buluş, 1997).

Weiss (1973) yalnızlığı, duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki kategoriye ayırmıştır. Duygusal yalnızlık, birincil derecede yakın biriyle (eş, sevgili, anne-baba veya çocuk) olan bağın kopması veya azalması şeklinde oluşur, kaygı ve endişe ile kendini gösterir. Sosyal yalnızlık ise, bireyin dünya görüşü ve ilgilerini paylaştığı sosyal ağ ile bağlantısının kesilmesi ile oluşan bir durum olarak ifade edilmektedir (Duyan ve ark., 2008).

Yalnızlığa ilişkin üç ayırıcı ve önemli özellikten bahsedilmektedir. Bu özellikler; kişinin sosyal ilişkilerindeki yetersizlikten doğması, öznel bir olgu olması (her zaman sosyal izolasyonla aynı anlama gelmemekte ve kişi kalabalık bir ortamda kendini yalnız hissedebilir), tatsız ve acı verici bir duygu olması şeklinde sıralanmaktadır (Peplau ve Perlman, 1982).

Yalnızlığın boyutları incelenirken, yalnızlık duygusunun süresi, hissedilme yoğunluğu ve yalnızlığın hissedildiği yaşam alanları ölçüt olarak alınmıştır ve buna göre, insanlar yalnızlığı farklı şekillerde yaşayabilmektedir (Özatça, 2009).

Elevli'nin (2012) aktarımıyla Young ise yalnızlığı zamana bağlı olarak geçici, durumsal ve kronik yalnızlık olarak gruplandırmıştır.

Mc Whirter (1990), yalnızlığı kişilerarası, psikolojik, sosyal, kültürel ve evrensel olmak üzere beş ayrı boyutta ele almıştır:

- Bireylerarası Yalnızlık: Kişinin kendisini diğer insanlardan uzak hissetmesidir.
- Psikolojik Yalnızlık: Benliğin farklı bölümlerinin birbirleri ile ilişki kurmaması neticesinde meydana gelen bir yalnızlık durumudur.
- Sosyal Yalnızlık: Kişinin sosyal gruptan veya toplumdan uzaklaşma durumudur.

- Kültürel Yalnızlık: Bireyin kültürel kaybı veya kültürel değişimler sebebiyle diğerlerinden uzaklaşma duygusudur.
- Evrensel Yalnızlık: Dinsel bağlılığın yok olması sebebiyle yabancılaşma ya da tanrıdan uzaklaşma duygusudur (Mc Whirter, 1990).

Yalnızlık insanların hayatlarında can sıkıntısı, depresyon, amaçsızlık, kendi kendine konuşma, alkoliklik gibi birçok davranışsal problemlere ve soruna sebebiyet vermektedir (Körler, 2011). Ayrıca yalnızlık ile depresyon arasında ilişki olduğu, depresyonda olan ve intihar düşüncesine sahip olan kişilerin % 25'inin çok yalnız olduklarını ifade ettikleri bildirilmiştir. Öğrencilerde de sosyal destek algısı ile birlikte akademik başarıyı etkileyen unsurlardan birinin yalnızlık olduğu belirtilmiş ve yalnızlığın tek başlıktan farklı bir durum olduğu aktarılmıştır (Stravynski ve Boyer, 2001).

2.9. Yalnızlık Çeşitleri

Yalnızlık konusundaki literatür, psikoloji ve sosyoloji alanlarında görülmektedir. Sosyolojik araştırmalar sıklıkla yalnızlıkların sosyal paylaşım ağlarındaki boşluklardan kaynaklandığını ileri sürmektedir. Yalnızlık, yakın kişisel bağların ya da sosyal bağların bulunmaması ve daha az samimi bir türde toplumsal entegrasyonun sonucudur. Kişisel yalnızlık ile sosyal yalnızlık arasındaki ayrımın yapılmasında fayda olduğu belirtilmiştir. Örnek olarak erkek arkadaş/kız arkadaş durumu sosyal-duygusal yalnızlık sınırında olan bir konu olarak görülürken, belirli sosyal ve kurumsal ilişkiler yarı ebeveynlik ilişkileri şeklinde işlev görebilmektedir (Sawir ve ark., 2008).

2.9.1. Sosyal yalnızlık

Bireyin kendisini yaşadığı topluma ait hissedememesidir (Danış 2009). Sosyal yönden bütün etkinliklerden uzaklaşmış ve içinde yaşadığı topluma yabancılaşmıştır (Memiş, 2012). Sosyal yalnızlık, bir bireyin endişelerini veya dünya görüşünü tamamen/kısmen paylaşan akranlarıyla ilgi çekici bir sosyal ağın eksikliğidir (Sawir ve ark., 2008). İnsanların sosyal yaşamındaki eksiklikleri içermekte ve sosyal ilişkileri içerisinde barındıran sosyal ağın oluşmamasından sebeple depresyon ve sıkıntıyla birlikte ortaya çıkan yalnızlık türüdür. Diğer bir ifadeyle kişilerin ortak ilgi ve

alanlarını paylaştığı bir topluluğa ait olduğu sosyal ilişkilerin eksikliğinden ötürü ortaya çıkmaktadır (Weis, 1975).

2.9.2. Duygusal Yalnızlık

Yakın ilişkilerden yoksun olan ve ruhsal beklentilerine karşılık bulamayan kişilerin yaşadığı yalnızlıktır (Yaşar, 2007). Duygusal yalnızlık, başka birine karşı yakın, samimi bir bağlanmanın olmaması durumunda ortaya çıkmakta ve kaygı, boşluk duygularına neden olmaktadır. Duygusal yalnızlık, bir eş, sevgili, ebeveyn veya çocuk gibi gerçekten samimi bir bağın kaybindan veya eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Sawir ve ark., 2008).

Weiss (1975), duygusal yalnızlığın ancak önemli bir ilişkiye yeniden bağlanarak hafifletilebileceğine inanmaktadır. Fakat bu ilişki yüzeysel olmayan ve samimi olmayan davranışlardan uzak bir şekilde kurulmalıdır. Ayrıca Weiss (1975), duygusal yalnızlığı, çocukluk dönemine ait terk edilme korkusunun güçlü bir anımsaması olarak da ortaya çıktığını belirtmektedir.

2.9.3. Gizli Yalnızlık

Kişinin iç dünyasındaki üzüntülerden kaynaklanan ve dışarıya yansıtılmayan yalnızlıktır (Danış, 2009). Gizli yalnızlık kavramı, bireylerin geçmişte yaşadıkları önemli kayıplar ya da üzüntülerin ardından meydana gelen ve kişilerin bu üzüntülerini dışarıya yansıtmadan normal görüldüğü ancak iç dünyalarında yaşamış oldukları duygular olarak tanımlanmaktadır. Gizli yalnızlık, kişilerin hayatlarındaki acı verici olaylara karşı bakış açısını değiştirmemesi durumunda, kişileri derin yalnızlığa doğru sürüklenme potansiyeline sahiptir (Aktaş, 2017).

2.9.4. Triad Yalnızlık

Depresyon, korku gibi duygularla birlikte ortaya çıkar ve kişinin ruh halinde dalgalanmalar yaratır. Bu sebeple baş etmesi en zor olan yalnızlık türüdür. Kişilerin içinde bulunduğu olumsuz duygularla birlikte yaşamış olduğu yalnızlığın kişiyi esir alabileceği ifade edilmiştir. Aniden yaşanan öfke patlamaları ve çökkünlük durumu kişinin çevresindekileri kendinden uzaklaştırarak daha fazla yalnızlaşmasına sebep olmaktadır.

Profesyonel şekilde yardım almak gerekir. Kişinin tek başına bu durumdan kurtulabilmesinin neredeyse mümkün olmadığı ve psikoterapi desteğiyle birlikte ilaç kullanılması gerektiği belirtilmektedir (Aktaş, 2017).

2.10. Yalnızlığın Nedenleri

Pek çok kuram ve kuramcıya göre yalnızlığın ifade edilmesi farklılığa sebep olabilmektedir. Yalnızlığın anlaşılabilmesi için yalnızlığı ortaya çıkaran sebeplerin bilinmesi, yalnızlığı yaşayan kişilerin bu duruma neyin ya da nelerin sebep olduğunu ifade etmeleri bu kavramın daha iyi anlaşılması açısından önemli bulunmuştur (Bullock, 1993).

Ebeveyn ve çocuk arasındaki bağlılık ve iletişimin olumsuz bir duruma dönüşmesi, yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasında iki etkili neden olarak görülmektedir. Çocuğun kendisini güvenli bir bağlılık duygusu içerisinde hissetmesi olumlu duygular içerisine girmesini sağlar ve bu durum çocuğun bağlılığının artmasını sağlar; ancak ayrılık ve boşanma gibi durumlar çocukların kaygı hissetmelerine ve sosyal ilişkilerinde benlik saygılarının düşmesine neden olabilmektedir. Çocuğun, boşanma ve ayrılık durumlarında yüksek seviyede yalnızlık hissettiği belirtilmektedir (Bullock, 1993).

Yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasında sebep olan diğer bazı etkenler ise; İnsan hayatında dönüm noktası olabilecek değişikliklerin yalnızlık duygusunun yaşanmasında etkili olduğunu belirtmektedir. Örneğin; romantik bir ilişkinin bitmesi, yeni bir yerleşim bölgesine taşınma, işten çıkarılma, farklı kültürden bir topluma girme, boşanma, emekli olma gibi olaylar yalnızlığın tetikleyici etmenleri olarak belirtmiştir (Bilgen,1989).

Perlman ve Peplau (1982) yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasının birbirini etkileyen üç temel öğeden kaynaklandığını öne sürmektedir. Bir grup ya da topluluktan dışlanma gibi hoş olmayan üzücü bir deneyim, bireyin sevilmediğini hissetmesi gibi olumsuz bilişsel deneyim ve bireyin ilişki kurup sürdürmesinde güçlük çekmesi gibi bireyin sosyal ilişkilerindeki yetersizlik durumudur (Koçak, 2008). Michela ve ark., (1982), yalnızlığın sebeplerini bireyin başkalarıyla ilişki kurmaya odaklı olduğunu belirterek, kişinin ilişki kurmasını sağlayan sosyal beceri yetersizliğine ve kendini görüş şekline bağlamıştır (Körler, 2011).

Tarım toplumundan sanayi toplumuna geçişin ve nüfus artışının getirdiği rekabetle birlikte sosyal yaşam biçimlerinde ve çalışma saatlerinde değişiklikler meydana gelmiştir. Özellikle kentleşmeyle birlikte oturlan konut yapısının apartmana dönüşmesi, sanayileşme ile birlikte istihdam sorunları ve iş bulma kaygısının getirdiği rekabetle birlikte insan ilişkilerinde de değişimler olmuştur. Bütün bu sorunlar içerisinde bireylerin kendilerine ve sosyalleşmeye ayırdıkları zamanın azalması sonucu yaşanan yalnızlık, pek çok psikolojik sorunun da temeli olduğu belirtilmiştir (Duy, 2003).

2.11. Yalnızlık İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Bu bölümde yalnızlık ile ilgili temel yaklaşımlar ele alınmıştır. Etkileşim Kuramı, Psikodinamik Yaklaşım, Bilişsel Yaklaşım, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, Varoluşçu Yaklaşım ve Sosyokültürel Yaklaşım değerlendirmelerine yer verilmiştir.

2.11.1. Psikodinamik Yaklaşım

Freud'un yapıtlarında yalnızlık ile ilgili doğrudan fikirlerini belirttiği görülmektedir. Mijuskovic (1980) Freud'un çocukların iki temel korkularından bir tanesinin yalnızlık olduğunu ve bu korkunun çocuğun bakımından sorumlu kişinin yokluğu durumunda ortaya çıktığını ileri sürdüğünü belirtmemektedir (Duy, 2003). Freud kişiliğin temel yapısının oluşmasında bebeklik ve çocukluk dönemlerinde gösterilen davranışların, ilişkilerin bireyin yaşamının ilerleyen dönemlerinde güven ve sosyalleşme becerilerini etkilemesi gibi mutlak yansımalarının olacağını belirtmektedir. Bireyin gelişiminin sağlıklı şekilde sağlanabilmesi için gelişiminin her döneminde temel ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında o döneme karşı aşırı bağımlılık ortaya çıkar ve sonraki aşamada kişilik gelişimini olumsuz etkileyerek ileri yaşlarda anormal bazı davranış biçimleri sergilenmesine sebep olur (Senemoğlu, 2011).

Yalnızlığın psikolojik açıdan analizi ilk olarak Zilboorg (1938) tarafından yapılmıştır. Zilboorg yalnız olmak ve yalnızlık ve tek başına olmayı birbirinden ayırmış ve bu durumu belirtmek için "lonesome" ifadesini kullanmıştır. Lonesome kavramı geçici normal bir yalnızlık yaşantısı iken yalnızlık hissi daha ağır, bunaltıcı ve süregelen bir yaşantı durumunu ifade etmektedir. Zilboorg yalnızlığı narsisizm,

megolamanya, düşmanlık gibi kişilik özelliklerinin yansıması olarak nitelendirmektedir (İmamoğlu, 2008).

Sullivan'da yetişkinlik dönemindeki yalnızlığın temelinde çocukluk yıllarında edinilen tecrübenin etkili olduğunu görmüştür. Sullivan çocukluk döneminde anne, babası ile sağlıklı etkileşim içerisinde olmasından dolayı sosyal becerileri zayıf olan gençlerin ilişkilerinde yakınlık ihtiyacını gidermekte güçlük çektiğini belirtmektedir. Yalnızlığa sebep olan sosyal beceri eksikliği en olumsuz hali ile ergenlikten itibaren önem kazanmaktadır (Peplau ve Perlman, 1982).

Fromm-Reichmann (1959)'da yalnızlığın meydana gelmesinde erken çocukluk ve çocukluk sonrası olgunlaşma öncesi döneme vurgu yapmıştır. Ona göre yalnız kişi, öznel yaşantısı ile çevre yaşantısı arasında ayırım yapabilme yeteneğini kaybetme potansiyeli ile yalnız kaldığında kendisini tehdit altında hisseder. Fromm ve Reichmann yalnızlığın temelini çocukluk döneminde yaşanan aile içi iletişimle ilişkilendirmiştir (Karaduman, 2013).

2.11.2. Bilişsel yaklaşım

Bilişsel yaklaşıma göre yalnızlık bilişsel ve ilişkisel süreçler üzerinde odaklanmaktadır. Sermat (1980) yalnızlığı kişinin sahip olduğu mevcut ilişkileri ile gerçekleştirmeyi istediği ilişkiler arasındaki farklılık olarak değerlendirmekte ve bu fark ne kadar açılırsa yalnızlık katsayısının da o oranda artış göstererek yaşanılacağını ifade etmektedir. Bireyin duygu ve davranışları veri kabul edilen bilişsel yaklaşımda yalnızlık, kişinin algı, tutum ve içsel yaşantıları kapsamında araştırılmakta aynı zamanda toplumsal hayattaki ilişkilerinde geçerli olan bireysel standartları ve normları yalnızlığı nasıl devam ettireceğini belirlemektedir (Armağan, 2014).

Bilişsel yaklaşımın vurguladığı noktalarından bir diğeri de yalnızlık yaşayan kişinin yalnızlıklarının sebeplerine yapmış olduğu yüklemelerdir. Bireyin yalnızlıklarına ve bireylerarası ilişkilerine yönelik olumsuz yüklemeler yaptıklarını belirten Peplau ve arkadaşları (1982) yalnızlıklarının temelini kişilik özelliklerine veya durumsal faktörlere bağladıklarını bu durumu değişmez olarak algılayan bireylerin yalnızlıkla mücadele etmede pasif hale gelirken geleceğe dair umutsuzluk içerisinde olmalarına ve benlik algısının düşmesine neden olduğunu ortaya koymuşlardır (Körler, 2011).

2.11.3. Bilişsel davranışçı yaklaşım

Young (1982) yalnızlığın farklı biçimlerde yaşanabildiğini ve yalnızlığın önlenmesinde bireyin akılcı olmayan inançlarının incelenmesi gerektiğini öne sürmüştür. Young'a göre yalnızlığa sebep olan otomatik düşünceler; tek başına olmaktan mutsuzluk duyma, düşük benlik kavramı, sosyal kaygı, sosyal uyumsuzluk, güvensizlik, sınırlama, eş seçiminde problemler, yakınlığı reddetme, cinsel kaygı, duygusal bağlanma ile ilgili kaygı, pasiflik, gerçekçi olmayan beklentiler olmak üzere 12 alt maddeden oluşmaktadır (Koçak, 2008).

2.11.4. Varoluşçu yaklaşım

Varoluşçular yalnızlığı insanın var olan gerçekliği olarak kabul etmekte ve yalnızlığı olumlu bir yaşam şekli olarak değerlendirmektedir. Bu görüşe göre doğası gereği yalnız olan bireyin kendisini özgür ve bağımsız kılabilmesi için diğerlerinden ayrılabilmesi gerekmekte bu da bireylerarası yalıtımı ardından da yalnızlığı getirmektedir. Yalom'a göre varoluşçu yaklaşımın bakış açısında bireyin kendini özgür ve mutlu hissetmesi diğerlerinden kendini yalıtarak yalnızlığında kendisi ile yüzleşmesiyle mümkün hale gelmekte yaşamı anlam kazanabilmektedir. Peplau ve Perlman'a göre varoluşçular yalnızlığın temelinde ne olduğu ile ilgilenmezler zira yalnızlık varoluşun gerçeğidir (Koçak, 2008).

2.11.5. Danışan merkezli yaklaşım

Danışan merkezli yaklaşımın öncüsü olan Rogers (1994), yalnızlığı kişinin başkalarıyla gerçek bir ilişkisinin olmadığını hissettiğinde meydana gelen bir durum olarak değerlendirmiştir. Toplum tarafından davranışları sınırlandırılmış bireyin, toplum içindeyken kendi başına yaptığı davranışlardan bir kısmının engellenmesiyle ortaya çıkmış; bireyin gerçek benliği ile diğerlerine gösterdiği benlik arasında farklılıklar olmasına yol açmıştır. Rogers yalnızlığın en belirgin sebebini, bireyin gizli yanının ortaya çıkması halinde kimsenin bireyin gizli yanını anlamayacağına ve özenmeyeceğine ilişkin sahip olduğu inancı olarak incelemektedir (Kaplan, 2011). Rogers kişinin yalnızlıktan kurtulmasının tek yolunun değerli olmadığı ve bundan dolayı sevilmeyeceği, çevresindekiler tarafından kabul edilmeyeceği gibi inançların değiştirilmesiyle olası hale gelebileceğini belirtmektedir (Koçak, 2008).

2.12. Spor ve Yalnızlık Duygusu İlişkisi

Ergenlik dönemindeki gelişim görevlerinin başaramamış olması, bireyin sıkıntılı bir biçimde yetişkinlik yıllarına girmesine neden olmaktadır. Erikson, ergenlik döneminde öz-kimliğe (self-identity) ulaşma sorununu çözmemiş bir bireyin altıncı dönem olan, genç yetişkinlik döneminde başkalarına yaklaşımdan korktuğu, yakın dostluklar kuramadığı, yalnız olma eğilimi gösterdiği ve aynı duygusal yalıtımın yetişkinlik yıllarına da aktarıldığı görüşündedir. Genç yetişkinlik döneminde birey yakın insan ilişkileri kurabilme olgunluğuna erişemezse, bu dönem yalnızlık ve diğer insanlardan yalıtılma ile sonuçlanmaktadır (Kılıççı, 1988).

Spor aktiviteleri, bireylere ortak bir faaliyet yapma imkânı sunmaktadır. Bireyler bu ortamda, rekabet, çalışma disiplini, mücadele azmi kazanır. Kazanmayı, kaybetmeyi kabullenmeyi, kendilerini ifade etmeyi ve başkalarının inanç ve düşüncelerine saygı duymayı öğrenerek insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmektedirler ve yalnızlık duygusu en aza inmektedir (Şahan, 2007).

BÖLÜM 3

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Spor yapan ve yapmayan yetişkin kadınlarda yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkilerin karşılaştırmalı analizi araştırmanın konusunu oluşturmaktadır. Konuya bağlı olarak çalışmada nitel araştırma teknikleri kapsamında betimsel tarama modeli kullanılmış ve katılımcılar kolay erişilebilir örnekleme yöntemi ile Muğla İl Merkezinde yaşayan spor yapan ve yapmayan yetişkin kadınlardan seçilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini; Muğla İl Merkezinde yaşayan spor yapan ve yapmayan yetişkin kadınlar oluşturmaktadır. Bu çalışmanın örneklemini ise; en az 2 aydır spor merkezine kayıtlı olup, düzenli olarak en az haftada 2 gün spor yapan 120 yetişkin kadın ile hiç spor yapmayan 120 yetişkin kadın ile sınırlıdır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, WHOQOL- BREF Yaşam Kalite Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini tespit edebilmek amacıyla 9 sorudan oluşan Kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu bilgi formu yaş, medeni durumu, eğitim durumu, aylık gelir, ilgi alanları gibi özellikleri öğrenmeye yönelik uygulanmaktadır.

3.3.1. WHOQOL- BREF Yaşam Kalitesi Ölçeği

World Health Organization Quality of Life Assessment, (WHOQOL): Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından kişinin iyilik halini ölçen ve kültürler arası karşılaştırmalara olanak veren geniş kapsamlı WHOQOL geliştirilmiştir. Dünya çapında 15 merkezde yapılan pilot çalışmalar sonucu, 100 soruluk WHOQOL-100 ve arasından seçilen 26 sorudan oluşan WHOQOL-BREF oluşturulmuştur. WHOQOL-BREF ölçeği, biri genel algılanan yaşam kalitesi, diğeri algılanan sağlık durumunun sorgulandığı iki soruyla birlikte toplam 26 soru, fiziksel, psikolojik, sosyal ilişkiler ve çevresel alanlar olmak üzere 4 alandan meydana gelmiştir (Perim, 2007).

WHOQOL ölçeğinin WHOQOL-100 (uzun form) ve WHOQOL-BREF (kısa form) olmak üzere 2 sürümü mevcuttur. WHOQOL-100 orijinal ölçeği 100 sorudan oluşmaktadır. Ölçek 6 alan (domain) ve her bir alanda farklı sayılarda olmak üzere biri genel bölüm olmak üzere 25 bölümden (facet) oluşmaktadır. Her bir bölüm 4'er sorudan oluşmaktadır. Sorular 5'li Likert tipi ordinal yanıt ölçeğine sahiptir. Ölçeğin toplam skoru yoktur. Her bir bölüm ve alan maksimum 20 puan veya 100 puan üzerinden skor alır. Yüksek puan daha iyi yaşam kalitesini ifade eder. WHOQOL-BREF Yaşam Kalitesi Ölçeğinin güvenilirlik katsayısı (α) 0,91'dir. Türkçe uyarlanması Eser ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir (Eser ve ark, 1999). Bu ölçeğin Türkçe sürümünde (WHOQOL-100 TR) ayrı bir 'Sosyal Baskı' fasetini oluşturan Türkiye'ye özgü 3 ek soru daha vardır (36,37).

3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiş ve Yaparel (1984) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği 4'lü likert tipi ölçek olup 20 maddeden meydana gelmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksek oluşu, yalnızlık düzeyinin de yüksek olduğunu gösterecektir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 20 iken en yüksek puan ise 80 olarak belirtilmiştir. 20-31 puan aralığı "Hiç yalnızlık çekmiyor", 32-41 puan aralığı "Çok hafif düzeyde yalnızlık çekiyor", 42-53 puan aralığı "Hafif düzeyde yalnızlık çekiyor", 54-67 puan aralığı "Yalnızlık çekiyor" ve 68-80 puan aralığı "Tamamen yalnızlık çekiyor" ifadelerini temsil etmektedir. 1, 4-6, 8, 10, 15, 16, 20, sorularında kişi seçtiği tercihin tam tersi puanını almaktadır. Geride kalan sorular ise normal puanlandırılmaktadır. Sorularda en yüksek puan 80 iken en düşük puan 20 olarak belirtilmiştir. 20-80 arasında artış görüldükçe yalnızlık duygusu ortaktır, azaldığı görülürse yalnızlık duygusu azalmaktadır. Demir (1989)'a göre ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik araştırmaları sonucunda ölçeğin iç tutarlık katsayısı .96; test-tekrar test yöntemi ile iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı ise .94 olarak saptanmıştır (Dereli ve ark., 2010).

3.4. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada 20-40 yaş grubu spor yapan ve spor yapmayan yetişkin kadınların yalnızlık algısını ölçmek için UCLA Yalnızlık Ölçeği, yaşam kalitesi algısını belirlemek için ise WHOQOL-BREF Yaşam Kalite Ölçeği kullanılmıştır.

Anketler, belirlenen spor merkezlerinde araştırmaya katılmaya gönüllü olan yetişkin kadınlara ve hiç spor yapmayan yetişkin kadınlara uygulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada 2 farklı veri seti kullanılarak istatistik analiz teknikleri uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için Shapiro-Wilk Normallik Testi uygulanmış ve veriler normal dağılım göstermiştir ($p>0.05$). 1. Veri seti spor yapan ve yapmayan yetişkin kadınların yaşam kalitesi algısına ilişkin ortalama değerleri ve yalnızlık duygusuna ilişkin ortalama değerleri arasında anlamlı farkların bulunup bulunmadığı Paired Sample t-Test analizi kullanılmıştır. 2. Veri setinde ise spor yapan ve yapmayan yetişkin kadınların yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkiyi tanımlamak için ise Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmada ayrıca spor yapan ve yapmayan kadınların yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygularında demografik verileri açısından anlamlı farklılıkların bulunup bulunmadığı ikili gruplarda Paired Sample t- Test ikiden çoklu gruplarda Anova teknikleri kullanılarak test edilmiştir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Kadınlara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler (n=240)

Demografik Özellikler	Frekans ve Yüzdeler		
	Frekans	Yüzde(%)	
Yaş	20-24 Yaş Arası	127	52,9
	25-29 Yaş Arası	50	20,8
	30-34 Yaş Arası	29	12,1
	35 Yaş ve Üzeri	34	14,2
Medeni Durum	Evli	72	30
	Bekâr	168	70
Çalışma Durumu	Çalışıyor	111	46,3
	Çalışmıyor	129	53,8
Aylık Gelir	1000 TL ve daha az	129	53,8
	1001-2500 TL arası	47	19,6
	2501-5000 TL arası	60	25
	5001 TL ve üzeri	4	1,7
Eğitim Durumu	İlköğretim	5	2,1
	Lise	11	4,6
	Ön Lisans	17	7,1
	Lisans	181	75,4
	Yüksek Lisans	22	9,2
	Doktora ve Üzeri	4	1,7
Düzenli Spor Yapma Durumu	Evet	120	50
	Hayır	120	50
Spor Yapma Süresi	2-3 ay	30	12,5
	4-6 ay	22	9,2
	7-9 ay	26	10,8
	10-12 ay	23	9,6
	1 yıldan fazla	19	7,9
Spor Yapma düzeyi	Spor yapmıy	120	50
	Düşük düzey	48	20
	Orta düzey	50	20,8
	Yüksek düzey	22	9,2
Fiziksel Görünümden Memnuniyet Durumu	Hiç Memnun Değil	10	4,2
	Memnun Değil	46	19,2
	Kararsız	62	25,8
	Memnun	107	44,6
	Çok Memnun	15	6,3

Tablo 1’de görüldüğü üzere, 240 katılımcının yaş değişkenine göre %52,9’unun 20-24 yaş arasında, %20,8’inin 25-29 yaş arasında, %12,1’inin 30-34 yaş arasında, % 14,2’sinin ise 35 yaş ve üzeri yaşlarında olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %30’u evli, %70’i ise bekârdır. Çalışma durumuna göre katılımcıların %46,3’ü çalışmakta, 53,8’i ise çalışmamaktadır. Aylık gelir durumuna göre katılımcıların %53,8’i 1000 TL ve daha az, %19,6’sı 1001-2500 TL arasında, %25’i 2501-5000 TL arasında, %1,7’si ise 5001 TL ve üzeri gelire sahiptir.

Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde %2,1’inin ilköğretim, %4,6’sının lise, %7,1’inin ön lisans, %75,4’ünün lisans, %9,2’sinin yüksek lisans ve %1,7’sinin doktora mezunu olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılanların %50’si spor yapmaktadır ve bu katılımcıların spor yapma süreleri incelendiğinde %12,5’inin 2-3 ay, %9,2’sini 4-6 ay, %10,8’inin 7-9 ay, %9,6’sının 10-12 ay, %7,9’unun ise 1 yıldan fazla süredir spor yaptığı görülmektedir. Katılımcıların %50’si ise hiç spor yapmamaktadır.

Çalışmaya katılanların spor yapma düzeyleri incelendiğinde %50’si spor yapmıyor, %20’si düşük düzeyde, %20,8’i düşük düzeyde, %9,2’si ise yüksek düzeyde spor yapmaktadır. Katılımcıların fiziksel görünümünden memnuniyet durumu incelendiğinde, %4,2’sinin hiç memnun olmadığı, %19,2’sinin memnun olmadığı, %25,8’inin kararsız olduğu, %44,6’sının memnun olduğu, %6,3’ünün çok memnun olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılanların Yaşam Kalitesi Algısı İle Yalnızlık Duygusu Arasındaki İlişki

	Yaşam Kalitesi Algısı	
	Pearson korelasyon	-,590**
Yalnızlık Duygusu	p	,000
	N	240

Araştırmaya katılanların yaşam kalitesi algısı ile yalnızlık duygusu arasındaki ilişki Tablo 2’de yer almaktadır. Yaşam kalitesi algısı ile yalnızlık duygusu arasında negatif yönlü ilişki vardır ($r = -0,590^{**}$). Bu sonuca göre; yalnızlık duygusu, yaşam kalitesi algısını etkileyen bir faktördür.

Tablo 3. Araştırmaya Katılanların Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısında Spor Yapma Durumu Açısından Farklılık Analizi

	Spor Yapma Durumu	N	A.Ort.	Std. Sapma	t	p
Yalnızlık Duygusu	1. Spor Yapıyor	120	35,9667	5,56842	-6,886	,000
	2. Spor Yapmıyor	120	42,7000	9,15102		
Yaşam Kalitesi Algısı	1. Spor Yapıyor	120	95,1750	8,51954	8,552	,000
	2. Spor Yapmıyor	120	84,7583	10,26947		

Katılımcıların spor yapma durumu ile yalnızlık duygusu arasındaki ilişkiye ait bulgular Tablo 3'te yer almaktadır. Spor yapan ve yapmayan kadınlar arasında yalnızlık duygusunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P < 0,05$). Bu sonuca göre, spor yapan kadınların spor yapmayan kadınlardan daha düşük düzeyde yalnızlık duygusuna sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Katılımcıların spor yapma durumu ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye ait bulgular Tablo 3'te yer almaktadır. Spor yapan ve yapmayan kadınlar arasında yaşam kalitesi algısında anlamlı farklılık bulunmuştur ($P < 0,05$). Bu sonuca göre, düzenli spor yapan kadınların yaşam kalitesi algısı, spor yapmayan kadınlara göre daha yüksektir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılanların Spor Yapma Düzeylerine Göre Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısı İstatistik Tablosu

	Spor Yapma Düzeyi	N	A.Ort.	Std. Sapma	Minimum	Maksimum
Yalnızlık Duygusu	1. Spor Yapmıyor	120	42,7000	9,15102	28,00	67,00
	2. Düşük Düzey	48	36,7500	6,02654	26,00	51,00
	3. Orta Düzey	50	35,3400	5,31310	26,00	51,00
	4. Yüksek Düzey	22	35,6818	5,11195	27,00	43,00
	Toplam	240	39,3333	8,27744	26,00	67,00
Yaşam Kalitesi Algısı	1. Spor Yapmıyor	120	84,7583	10,26947	58,00	114,00
	2. Düşük Düzey	48	92,7917	9,69527	77,00	118,00
	3. Orta Düzey	50	98,1400	5,76410	82,00	108,00
	4. Yüksek Düzey	22	93,6364	9,32761	74,00	106,00
	Toplam	240	89,9667	10,76523	58,00	118,00

Araştırmaya katılan kadınların spor yapma düzeylerine göre yalnızlık duygusu ve yaşam kalitesi algısı istatistik tablosu incelendiğinde spor yapmayan kadınların yalnızlık duygusu ortalama değerinin 42,7 düşük düzeyde spor yapan kadınların yalnızlık duygusu ortalama değeri 36,75 orta düzeyde spor yapan kadınların yalnızlık duygusu ortalama değeri 35,34 yüksek düzeyde spor yapan kadınların yalnızlık duygusu ortalama değeri 35,68 bulunmuştur. Diğer taraftan araştırmaya katılan tüm kadınların ortalama yalnızlık değeri 39,3 olarak bulunmuştur. Bu verilere göre spor yapmayan kadınların yalnızlık duygusu değerlerinin ortalamanın üzerinde olduğu, spor yapan kadınların ise yalnızlık duygusu değerinin ortalamanın altında olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan kadınların spor yapma düzeylerine göre yalnızlık duygusu ve yaşam kalitesi algısı istatistik tablosu incelendiğinde spor yapmayan kadınların yaşam kalitesi algısı ortalama değerinin 84,75 düşük düzeyde spor yapan kadınların yaşam kalitesi algısı ortalama değeri 92,79 orta düzeyde spor yapan kadınların yaşam kalitesi algısı ortalama değeri 98,14 yüksek düzeyde spor yapan kadınların yaşam kalitesi algısı ortalama değeri 93,63 bulunmuştur. Diğer taraftan araştırmaya katılan tüm kadınların ortalama yaşam kalitesi algısı değeri 89,96 olarak bulunmuştur.

Bu verilere göre spor yapmayan kadınların yaşam kalitesi algısı değerlerinin ortalamanın altında olduğu, spor yapan kadınların ise yaşam kalitesi algısı değerinin ortalamanın üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Araştırmaya Katılanların Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısında Spor Yapma Düzeyi Açısından Farklılık Analizi

		Toplamın Karesi	Sd	A.Ort.Ka resi	F	p	Fark kayna ğı
Yalnızlık Duygusu	Gruplar Arası	2771,141	3	923,714			
	Grup İçi	13604,193	236	57,645	16,024	,000	1>2,3,4
	Toplam	16375,333	239				
Yaşam Kalitesi Algısı	Gruplar Arası	7274,714	3	2424,905			
	Grup İçi	20423,019	236	86,538	28,021	,000	1<2,3,4
	Toplam	27697,733	239				

Araştırmaya katılanların yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusunda spor yapma düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). Bu sonuçlara göre spor yapma düzeyi yüksek olan kadınların yaşam kalitesi algısı, spor yapma düzeyi düşük olan kadınlara göre daha yüksektir. Yalnızlık duygusu ise spor yapma düzeyi yüksek olan kadınlarda, spor yapma düzeyi düşük olan kadınlara göre daha azdır.

Tablo 6. Araştırmaya Katılanların Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısında Yaş Grupları Açısından Farklılık Analizi

		Toplamın Karesi	Sd	A.Ort.Karesi	F	p
Yalnızlık Duygusu	Gruplar Arası	411,079	3	137,026	2,026	,111
	Grup İçi	15964,254	236	67,645		
	Toplam	16375,333	239			
Yaşam Kalitesi Algısı	Gruplar Arası	668,463	3	222,821	1,946	,123
	Grup İçi	27029,270	236	114,531		
	Toplam	27697,733	239			

Araştırmaya katılanların yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusunda yaş grupları açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuçlara göre yalnızlık duygusu ve yaşam kalitesi algısında yaş faktörünün etkili bir faktör olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 7. Araştırmaya Katılanların Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısında Medeni Durum Açısından Farklılık Analizi

		Medeni Durumu	N	A.ort.	Std. Sapma	T	p
Yalnızlık Duygusu	1. Evli		72	39,4861	8,63010	,183	,855
	2. Bekâr		168	39,2679	8,14720		
Yaşam Kalitesi Algısı	1. Evli		72	91,8472	12,20905	1,645	,103
	2. Bekâr		168	89,1607	10,01516		

Araştırmaya katılanların yalnızlık duygusu ve yaşam kalitesi algısında medeni durum açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuçlara göre yalnızlık

duygusu ve yaşam kalitesi algısında medeni durum faktörünün etkili bir faktör olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 8. Araştırmaya Katılanların Eğitim Düzeylerine Göre Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısı İstatistik Tablosu

	Eğitim Düzeyi	N	A.Ort.	Std. Sapma	Minimum	Maksimum
Yalnızlık Duygusu	1. İlköğretim	5	38,0000	3,74166	34,00	44,00
	2. Lise	11	39,0909	3,59039	33,00	45,00
	3. Ön Lisans	17	42,2941	8,61514	30,00	63,00
	4. Lisans	181	38,4088	7,99018	26,00	66,00
	5. Yüksek Lisans	22	43,5455	10,35893	31,00	67,00
	6. Doktora	4	47,7500	9,50000	43,00	62,00
	Toplam	240	39,3333	8,27744	26,00	67,00
Yaşam Kalitesi Algısı	1. İlköğretim	5	88,0000	11,81101	70,00	102,00
	2. Lise	11	92,8182	9,82668	81,00	106,00
	3. Ön Lisans	17	80,5882	7,91406	63,00	97,00
	4. Lisans	181	90,6464	10,61063	58,00	118,00
	5. Yüksek Lisans	22	91,4545	11,53350	76,00	114,00
	6. Doktora	4	85,5000	9,94987	72,00	93,00
	Toplam	240	89,9667	10,76523	58,00	118,00

Araştırmaya katılanların eğitim düzeylerine göre yalnızlık duygusu ve yaşam kalitesi algısı istatistik tablosu incelendiğinde araştırmaya katılan tüm kadınların yalnızlık duygusu ortalama puan değeri 39,33 olarak bulunmuştur. Diğer taraftan ilköğretim, lise ve lisans mezunu olanların yalnızlık duygusu ortalama puan değerinin ortalama skorunun altında olduğu, buna karşılık ön lisans, yüksek lisans ve doktora mezunu olanların ortalama skordan daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Ayrıca araştırmaya katılanların yaşam kalitesi algısı eğitim düzeylerine göre ortalama skorları incelendiğinde, tüm kadınların eğitim düzeylerine göre yaşam kalitesi algısı ortalama skorunun 89,96 olduğu görülmektedir. Tablo incelendiğinde ilköğretim, ön lisans ve doktora mezunu olanların yaşam kalitesi algısı düzeylerinin ortalama skorun altında olduğu, buna karşılık lise, lisans ve yüksek lisans mezunu olanların yaşam kalitesi algısının ortalama skordan yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Araştırmaya Katılanların Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısında Eğitim Düzeyi Açısından Farklılık Analizi

		Toplamın Karesi	sd	A.Ort.Kare si	F	p	Fark kaynağı
Yalnızlık Duygusu	Gruplar Arası	986,944	5	197,389			
	Grup İçi	15388,389	234	65,762	3,002	,012	1,2,4< 3,5,6
	Toplam	16375,333	239				
Yaşam Kalitesi Algısı	Gruplar Arası	1816,155	5	363,231			
	Grup İçi	25881,579	234	110,605	3,284	,007	1<2<3< 4<5<6
	Toplam	27697,733	239				

Araştırmaya katılanların yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusunda eğitim düzeyi açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). Bu farklılıkların Tukey HSD analizine göre yalnızlık duygusunda 1, 2, 4 grubu ve 3, 5, 6 grubu arasındaki farklılıklardan, yaşam kalitesi algısında ise gruplar arası 1<2<3<4<5<6 ilişkisinden kaynaklandığı anlaşılmaktadır.

Tablo 10. Araştırmaya Katılanların Fiziksel Görünümden Memnuniyet Düzeylerine Göre Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısı İstatistik Tablosu

		Memnuniyet Düzeyi	N	A.Ort.	Std. Sapma	Minimum	Maksimum
Yalnızlık Duygusu	Hiç Memnun Değil		10	43,1000	11,38664	29,00	61,00
	Memnun Değil		46	40,5217	8,97834	26,00	63,00
	Kararsız		62	40,2742	8,60836	27,00	66,00
	Memnun		107	37,8879	7,66064	26,00	67,00
	Çok Memnun		15	38,6000	5,02565	31,00	49,00
	Toplam		240	39,3333	8,27744	26,00	67,00
Yaşam Kalitesi Algısı	Hiç Memnun Değil		10	81,2000	12,28187	58,00	98,00
	Memnun Değil		46	85,3696	10,30072	59,00	102,00
	Kararsız		62	87,7097	10,36765	68,00	104,00
	Memnun		107	93,2430	9,26939	72,00	118,00
	Çok Memnun		15	95,8667	12,46060	80,00	114,00
	Toplam		240	89,9667	10,76523	58,00	118,00

Araştırmaya katılanların fiziksel görünümünden memnuniyet düzeylerine göre yalnızlık duygusu ve yaşam kalitesi algısı istatistik tablosu incelendiğinde araştırmaya katılanların yalnızlık duygusu ortalama skorunun 39,33 olduğu görülmektedir. Fiziksel görünümünden hiç memnun olmayanlar, memnun olmayanlar ve kısmen memnun olanların ortalama skorlarının grup ortalamasından yüksek olduğu, buna karşılık fiziksel görünümünden memnun olanları ve çok memnun olanların yalnızlık duygusunun grup ortalamasının altında olduğu görülmektedir.

Diğer taraftan araştırmaya katılanların fiziksel görünümünden memnuniyet düzeyi ile yaşam kalitesi algısı istatistik ortalama değerlere bakıldığında grup ortalamasının 89,96 olduğu, görülmektedir. Fiziksel görünümünden hiç memnun olmayan, memnun olmayan ve kısmen memnun olanların yaşam kalitesi algısı ortalama değerinin grup ortalamasının altında olduğu, buna karşılık fiziksel görünümünden memnun olanların ve çok memnun olanların yaşam kalitesi algısının grup ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Araştırmaya Katılanların Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısında Fiziksel Görünüm Memnuniyet Düzeyi Açısından Farklılık Analizi

		Toplamın Karesi	sd	A.Ort.Kare si	F	p	
Yalnızlık Duygusu	Gruplar Arası	486,362	4	121,591			
	Grup İçi	15888,971	235	67,613	1,798	,130	
	Toplam	16375,333	239				
Yaşam Kalitesi Algısı	Gruplar Arası	3727,226	4	931,807			
	Grup İçi	23970,507	235	102,002	9,135	,000	1,2,3< 4,5
	Toplam	27697,733	239				

Araştırmaya katılanların yaşam kalitesi algısında fiziksel görünümünden memnuniyet açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu farklılıkların Tukey HSD analizine göre 1,2,3 ve 4,5 grupları arasındaki farklılıklardan kaynaklandığı anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılanların yalnızlık algısında fiziksel görünümünden memnuniyet açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Bu sonuçlara göre yalnızlık duygusunda fiziksel görünümünden memnuniyet faktörünün etkili bir faktör olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 12. Araştırmaya Katılanların Çalışma Durumuna Göre Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısı İstatistik Tablosu

	Çalışma durumu	N	A.Ort.	Std. Sapma	T	p
Yalnızlık Duygusu	1. Çalışıyor	111	40,0991	9,20667	1,310	,192
	2. Çalışmıyor	129	38,6744	7,35820		
Yaşam Kalitesi Algısı	1. Çalışıyor	111	90,9910	11,75159	1,351	,178
	2. Çalışmıyor	129	89,0853	9,79878		

Araştırmaya katılanların yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusunda çalışma durumu açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuçlara göre yalnızlık duygusu ve yaşam kalitesi algısında çalışma durumu faktörünün etkili bir faktör olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 13. Araştırmaya Katılanların Yalnızlık Duygusu Ve Yaşam Kalitesi Algısında Aylık Gelir Açısından Farklılık Analizi

		Toplamın Karesi	sd	A. Ort. Karesi	F	p
Yalnızlık Duygusu	Gruplar Arası	463,647	3	154,549	2,292	,079
	Grup İçi	15911,686	236	67,422		
	Toplam	16375,333	239			
Yaşam Kalitesi Algısı	Gruplar Arası	304,882	3	101,627	,876	,454
	Grup İçi	27392,852	236	116,071		
	Toplam	27697,733	239			

Araştırmaya katılanların yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusunda aylık gelir açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuçlara göre yalnızlık duygusu ve yaşam kalitesi algısında aylık gelir faktörünün etkili bir faktör olmadığı anlaşılmaktadır.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, spor yapan ve yapmayan yetişkin kadınlarda yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkilerin karşılaştırmalı analizini yapmaktır. Araştırmaya 120 düzenli spor yapan ve 120 spor yapmayan olmak üzere 240 yetişkin kadın katılmıştır. Ayrıca, yalnızlık duygusu ve yaşam kalitesi algısını etkileyebilecek olan, medeni durum, çalışma durumu, gibi bazı bağımsız değişkenlere de değinilmiştir. Spor yapan ve yapmayan yetişkin kadınlarda yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkilerin karşılaştırmalı analizinin incelendiği çalışmada;

Araştırmaya katılan 240 katılımcının yaş değişkenine göre %52,9'unun 20-24 yaş arasında, %20,8'inin 25-29 yaş arasında, %12,1'inin 30-34 yaş arasında, %14,2'sinin ise 35 yaş ve üzeri yaşlarında olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %30'u evli, %70'i ise bekârdır. Çalışma durumuna göre katılımcıların %46,3'ü çalışmakta, 53,8'i ise çalışmamaktadır. Aylık gelir durumuna göre katılımcıların %53,8'i 1000 TL ve daha az, %19,6'sı 1001-2500 TL arasında, %25'i 25001-5000 TL arasında, %1,7'si ise 5001 TL ve üzeri gelire sahiptir.

Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde %2,1'inin ilköğretim, %4,6'sının lise, %7,1'inin ön lisans, %75,4'ünün lisans, %9,2'sinin yüksek lisans ve %1,7'sinin doktora mezunu olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılanların %50'si spor yapmaktadır ve bu katılımcıların spor yapma süreleri incelendiğinde %12,5'inin 2-3 ay, %9,2'sini 4-6 ay, %10,8'inin 7-9 ay, %9,6'sının 10-12 ay, %7,9'unun ise 1 yıldan fazla süredir spor yaptığı görülmektedir. Katılımcıların %50'si ise hiç spor yapmamaktadır. Çalışmaya katılanların spor yapma düzeyleri incelendiğinde %50'si spor yapmıyor, %20'si düşük düzeyde, %20,8'i düşük düzeyde, %9,2'si ise yüksek düzeyde spor yapmaktadır. Katılımcıların fiziksel görünümünden memnuniyet durumu incelendiğinde, %4,2'sinin hiç memnun olmadığı, %19,2'sinin memnun olmadığı, %25,8'inin kararsız olduğu, %44,6'sının memnun olduğu, %6,3'ünün çok memnun olduğu görülmektedir (Tablo 1).

Yaşam kalitesi algısı ile yalnızlık duygusu arasında negatif yönlü ilişki vardır ($r = -0,590^{**}$). Bu sonuca göre; yalnızlık duygusu, yaşam kalitesi algısını etkileyen bir faktördür. İnal ve ark., (2003) tarafından “yaşlıların fiziksel kapasitelerinin ve yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi” üzerine yapılan bir çalışmada, yaşam kalitesini etkileyen unsurların fiziksel, psikolojik, sağlık ve sosyal durumların olduğunu ortaya konulmuştur. Buna göre çalışmamızda yalnızlık duygusunun yaşam kalitesini etkileyen bir faktördür sonucunu desteklemektedir. Rokach, Orzeck ve Neto (2004)’e göre yalnızlık, yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Spor yapan ve yapmayan kadınlar arasında yalnızlık duygusunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P < 0,05$). Bu sonuca göre, spor yapan kadınların spor yapmayan kadınlardan daha düşük düzeyde yalnızlık duygusuna sahip oldukları anlaşılmaktadır. Yazıcılar (2004) yapmış olduğu “spor yapan ve spor yapmayan gençlerin yalnızlık düzeylerinin araştırılması” konulu çalışmasında da spor yapan gençlerin yalnızlık düzeylerinin yapmayanlara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu veriler ile çalışmamızın sonucunun örtüştüğü görülmektedir.

Spor yapan ve yapmayan kadınlar arasında yaşam kalitesi algısında anlamlı farklılık bulunmuştur ($P < 0,05$). Bu sonuca göre, düzenli spor yapan kadınların yaşam kalitesi algısı, spor yapmayan kadınlara göre daha yüksektir. Cevada ve arkadaşları (2012) 15 aktif cimnastikçi, 15 eski sporcu ve 30 sedanter üzerinde yaptıkları çalışmalarında; sporun daha iyi bir yaşam kalitesine katkıda bulunduğunu bildirmişlerdir. Değişik egzersiz tipleri ile mental iyilik halinin değerlendirildiği bir başka çalışmada hangi tür aktivite olursa olsun sportif aktiviteye katılan bireylerin yaşam kalitelerinin ve mental iyilik halinin daha iyi olduğu belirtilmiştir (Edwards ve ark., 2004). Bu veriler çalışmamızı destekler niteliktedir. Ancak Ankara ilinde masa başında çalışan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitelerinin incelendiği çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğu ancak bunun bireylerin yaşam kalitesi ile ilişkisi olmadığı saptanmıştır (Vural ve ark., 2010).

Araştırmaya katılanların yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusunda spor yapma düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0,005$). Bu sonuçlara göre spor yapma düzeyi yüksek olan kadınların yaşam kalitesi algısı, spor yapma

düzei düşük olan kadınlara göre daha yüksektir. Yalnızlık duygusu ise spor yapma düzei yüksek olan kadınlarda, spor yapma düzei düşük olan kadınlara göre daha azdır. Page ve Hammermeister (1995)'in üniversite öğrencilerinin utangaçlık ve yalnızlık düzeyleri ile egzersiz sıklığı arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında egzersiz yapmayan ya da düşük düzeyde egzersiz yapanlarda yüksek derecedeki yalnızlık duygusu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca haftanın 7 günü egzersiz yapanların, çok az düzeyde egzersiz yapanlara göre yalnızlık duygusunun daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. McAuley ve ark., (2000) yapmış oldukları bir çalışmada yalnızlık ile yaşam doyumu düzeyleri, devam eden 6 ay boyunca incelenmiştir. Analizler sonunda egzersize katılım sıklığı, hayattan zevk almayı anlamlı bir şekilde artırırken, yalnızlık duygusunu ise azaltmaktadır. Yazıcılar (2004), yapmış olduğu çalışmada, haftada 3 ve daha fazla gün egzersiz yapan gençlerin yalnızlık düzeylerinin, haftada 2 ve daha az gün egzersiz yapan gençlerin yalnızlık düzeylerine göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu veriler ile çalışmamızın sonucunun örtüştüğü görülmektedir.

Yaşam kalitesi algısında ise, “ev hanımlarında fiziksel kapasite ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi” adlı çalışmada da spora başlayan kadınların hareketsiz kadınlara oranla hayatlarında daha enerjik ve ruhsal olarak daha iyi oldukları saptanmıştır (Ateş, 2009). Bu sonuca göre kadınların spor yapma sıklıklarında görülen artış yaşam kalitesi yönünden daha olumlu bir hayat sürdürdükleri anlamına gelmektedir. Häkkinen ve arkadaşlarının 2010 yılında 727 erkek birey üzerinde yaptıkları çalışmada, orta düzey ve üzeri fiziksel aktivitesi olan bireylerin aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasında kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Yapmış olduğumuz çalışma ile benzer sonuçlar elde edilmesi alan yazın ile örtüştüğünü göstermektedir.

Araştırmaya katılanların yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusunda yaş grupları açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuçlara göre yalnızlık duygusu ve yaşam kalitesi algısında yaş faktörünün etkili bir faktör olmadığı anlaşılmaktadır. Literatürdeki bazı çalışmalar bu bulguyu desteklemektedir. Tel ve Sabancıoğulları (2006)'nın yapmış oldukları araştırmada yaşın yalnızlık üzerinde anlamlı fark yaratmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuca karşılık Khorshid ve ark., (2004), Derelli ve ark., (2010) yaşın yalnızlık üzerinde etkili olduğu sonucuna varmışlardır.

Rokach ve Neto (2005), algılanan yalnızlığa yaş ve kültürün etkisini incelemek amacı ile 1347 kişinin gönüllü olarak bir araştırmada, kişinin yaşına bağlı olarak algılanan yalnızlığın farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Çetin ve ark., (2014), genç bireylerin toplumsal ilişkilerde ve yaşam standartlarında yüksek beklentilere sahip olmaları açısından genç bireylerin daha fazla yalnızlık çekebileceğini öne sürmüştür. Yalnızlığın, yaş kısıtlaması yoktur. Gelişimsel dönemler göz önünde bulundurularak yalnızlığın büyük oranda yaşlılarda görüldüğü söylenebilmektedir. Yalnızlık ve kişinin yaş değişkeni arasındaki bağlantıyı araştıran birçok çalışma sonuçlarında farklılara rastlanmaktadır. Yalnızlık farklı yaş dönemlerinde farklı yoğunlukta meydana gelmektedir (Demir,1990).

Yaşam kalitesi algısında ise, Özüdoğru (2013) tarafından yapılan “üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı araştırma sonucunda kadınların yaşı ilerledikçe yaşam kalitesi düzeylerinde artış olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler ile çalışmamızın sonucunun örtüşmediği görülmektedir.

Araştırmaya katılanların yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusunda medeni durum açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuçlara göre yalnızlık duygusu ve yaşam kalitesi algısında medeni durum faktörünün etkili bir faktör olmadığı anlaşılmaktadır. Literatürdeki bazı çalışmalar bu bulguyu desteklemektedir. Huzurevinde kalan 142 kişi ile yaptığı görüşmelerle bir çalışma yürüten Günaydın (1996), katılımcıların medeni durumları ile yalnızlık ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Buna karşılık Selçukoğlu (2001), araştırma görevlileri ile yürüttüğü çalışmasında, evli araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeyinin bekâr araştırma görevlilerinin yalnızlık düzeylerine oranla düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yaşam kalitesi algısında ise, Gülmez (2013) tarafından “çalışanların yaşam kalitesini etkileyen faktörler” üzerine yaptığı bir araştırmada, yaşam kalitesi ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın çalışmamızı desteklediği söylenebilir. Ancak, Sevil’in (2015) yaptığı çalışma ile araştırmamız arasında farklılığın olduğu, evlilerin sosyal ilişkileri geliştirme konusunda daha başarılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılanların yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusunda eğitim düzeyi açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). İlköğretim, lise ve lisans mezunu olanların yalnızlık duygusu ortalama puan değerinin ortalama skorunun altında olduğu, buna karşılık ön lisans, yüksek lisans ve doktora mezunu olanların ortalama skordan daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. İlköğretim, ön lisans ve doktora mezunu olanların yaşam kalitesi algısı düzeylerinin ortalama skorun altında olduğu, buna karşılık lise, lisans ve yüksek lisans mezunu olanların yaşam kalitesi algısının ortalama skordan yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Durak-Batıgün (2005), Ankara ve İzmir’de yaşayan 15-65 yaşlarındaki 683 katılımcı ile çalışmasını yürütmüştür. Araştırma sonucunda, İlköğretim-lise mezunu katılımcıların üniversite mezunu olanlara göre daha yüksek yalnızlık puanları aldığı görülmüştür.

Öğrenim düzeyinin düşük olması bireyin yalnızlık hissetmesine sebep olabilmektedir (Alkan,1996). Akal (2015) tarafından Sivas il merkezinde 65 yaş ve üzeri bireyler üzerinde yapmış olduğu araştırma ile kadınların eğitim düzeyi arttıkça yaşam kalitesi düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine, Ateş (2009) tarafından “ev hanımlarında fiziksel kapasite ve yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi” üzerine yapılan çalışma ile benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırmaya katılanların yaşam kalitesi algısında fiziksel görünümünden memnuniyet açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). Bu sonuca göre, fiziksel görünümünden memnuniyet düzeyi arttıkça yaşam kalitesi algısının arttığı görülmektedir. Cevada ve arkadaşları (2012) ise 18-45 yaş arası, 15 faal cimnastikçi, 15 faal olmayan sporcu ve 30 sedanter üzerinde yaptıkları çalışmalarında, sporun daha esnek ve güzel bir vücut yapısı ile birlikte yaşam kalitesine katkıda bulunduğunu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmaya katılanların yalnızlık algısında fiziksel görünümde memnuniyet açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuçlara göre, yalnızlık duygusunda fiziksel görünümünden memnuniyetin etkili bir faktör olmadığı anlaşılmaktadır. Fiziksel görünüm ve yaşam kalitesi algısını araştırma konusu yapan alan yazının sınırlı olması, çalışmamızın bu konuda diğer çalışmalarla karşılaştırma yapamamasına sebep olmuştur.

Araştırmaya katılanların yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusunda çalışma durumu açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuçlara göre yalnızlık duygusunda çalışma durumunun etkili bir faktör olmadığı anlaşılmaktadır. Meslek, yalnızlık duygusunun oluşumunda herhangi bir belirleyici değildir. Ancak, kişinin çalışabilir konumda olmaması kendini yalnız hissetmesine neden olabilmektedir (Sarihan, 2007). Çalışma durumu ve yaşam kalitesi algısını araştırma konusu yapan alan yazının sınırlı olması çalışmamızın bu konuda diğer çalışmalarla karşılaştırma yapılamamasına sebep olmuştur.

Araştırmaya katılanların yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusunda aylık gelir açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuçlara göre, yalnızlık duygusu ve yaşam kalitesi algısında aylık gelirin etkili bir faktör olmadığı anlaşılmaktadır.

Hancı (2017)'nin yapmış olduğu "bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesi" adlı çalışma bu bulguyu desteklemektedir. Verilerin sonucuna göre, katılımcıların refah düzeyi değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. 'Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi' konulu çalışmada yalnızlık puanlarının ortalamaları gelir düzeyi değişkenine göre incelendiğinde, gelir düzeyi ile yalnızlık duygusu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşılık literatür incelendiğinde, gelir durumunun yalnızlığı etkileyen en önemli faktörlerden biri olduğu belirtilmiştir. Yalnızlık duygusunun gelir durumu yükseldikçe arttığı bunun gelir artışı ile birlikte bilgilenmenin artmasından kaynaklandığı, biliyor olmanın da yaşamı zorlaştırmasıyla sosyal ilişkilerin de etkilendiği bildirilmiştir (Gün, 2006).

Yaşam kalitesi algısında ise "yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi örneği)" konulu bilimsel çalışma sonuçlarına göre; ekonomik durumun zayıflamasının daha fazla etkinliğe katılımı sağlandığı ve etkinliğe katılımın artması ile yaşam kalitesi algısının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Arslan, 2010). Ayrıca, "yaşam kalitesi ve sağlık çalışanları" üzerine yapılan bir araştırma sonunda yaşanan bölgede eğitim, sağlık ve güvenlik hizmetlerinin yetersiz

olması, genel suç oranının yüksek olması, kişi başına düşen yeşil alanın az olması, çevre kirliliği, trafik ve kalabalık gibi sorunlar kişinin yaşam kalitesini düşürdüğü tespit edilmiştir (Demirkıran, 2012). Bu bulgulara göre, yüksek gelir grubunda olan bireylerin çevresel kalite açısından değerlendirildiğinde yaşam kalitelerinden memnun olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar ile çalışmamız sonuçlarının örtüşmediği görülmektedir.

BÖLÜM 6

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, araştırmaya katılan spor yapan yetişkin kadınların yaşam kalitesi algısının, spor yapmayan yetişkin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmaya katılan spor yapan yetişkin kadınların yalnızlık duygusunun, spor yapmayan yetişkin kadınlara göre daha az olduğu bulunmuştur.

Bu bölümde çalışmamızdan elde edilen bulgulara dayanılarak aşağıdaki sonuçlar özetlenmiştir.

6.1. Sonuçlar

- Yalnızlık duygusu ile yaşam kalitesi arasında ilişki olduğu bulunmuştur.
- Spor yapma yaşam kalitesi arasında ilişki olduğu bulunmuştur.
- Spor yapma ile yalnızlık duygusu arasında ilişki olduğu bulunmuştur.
- Spor yapma düzeyi arttıkça yaşam kalitesi algısının arttığı bulunmuştur.
- Spor yapma düzeyi arttıkça yalnızlık duygusunun azaldığı görülmüştür.
- Yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusunda yaş grupları açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır.
- Yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusunda medeni durum açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır.
- Eğitim düzeyi ile yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusu arasında ilişki olduğu bulunmuştur.
- Fiziksel görünümünden memnuniyet düzeyi arttıkça yaşam kalitesi algısının arttığı bulunmuştur.
- Yalnızlık duygusunda fiziksel görünüm açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır.
- Yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusunda çalışma durumu açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır.

6.2. Öneriler

Bu bölümde çalışmamız sonuçlarına dayalı olarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir. Çalışmamızda elde edilen bulgular sonucunda aşağıdaki öneriler verilebilir.

Araştırma sonucuna göre spor yapan kadınların yaşam kalitesi algılarının yüksek olduğu yalnızlık duygusunun ise daha az olduğu tespit edilmiştir. Buna göre her kesimden kadınları aktif sporculuğa özendirerek gerekli altyapı çalışmalarının yapılması önerilir.

Kadınların spor yapma oranlarını arttırmak için gerekli bilgilendirilmelerin yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Düzenli spor yapma ile ilgili yaşam biçimi değişikliği çalışmaları yapılmalı; bu bağlamda evden işe veya işten eve günlük yürüyüş (veya bisiklet); aktif olmak için 2–3 kez spor veya egzersiz yapma gibi yaşam biçimi değişiklikleri yapmaları sağlanmalıdır.

Spor yapmanın insanı sosyalleştirdiği, yaşam kalitesi algısını arttırdığı ve yalnızlık duygusunu azalttığı sonuçlarından yola çıkarak, sadece Gençlik ve Spor Bakanlığının değil, tüm kurum ve kuruluşlar her yaş grubunda ve her kesimden insanımıza spor yapma imkanı sunma konusunda gerekli planlamayı yaparak hayata geçirmelidir.

Bununla birlikte Türk Halkının spor yapma mentalitesini değiştirecek genel spor politikaları hayata geçirilmelidir. Tüm bunlar için de insanların ikametlerine yakın spor tesislerinin inşası sağlanmalıdır.

Yapılacak olan yeni çalışmalarda yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusu farklı değişkenlerle (hamile olma durumu, engelli olma durumu vb.) ilişkilendirilebilir.

KAYNAKLAR

- Aiken, L.R. (2002). *Human Development in Adulthood*. USA: Kluwer Academic Publishers.
- Akman, M., Tüzün, S. ve Ünalın, P.C. (2012). Adolesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. *Nobel Med.*, 8(1), 24-29.
- Aktaş, A.S. (2017). Yetişkin bireylerde sosyal medya kullanım davranışları ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Üsküdar Üniversitesi*, İstanbul.
- Alkan, S. (1996). Hastanede yatan bireylerde yalnızlık. Doktora Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Altunkaynak, B.Z., ve Özbek, E. (2006). Obezite: nedenleri ve tedavi seçenekleri. *Van Tıp Dergisi*, 13(4), 138-142.
- Amman, M. T. (2005). *Kadın ve spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Arabacı, R. ve Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve kişilerarası iletişim ilişkisi: öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 7(30).
- Arslan, S. (2010). Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi ile Rekreasyon Etkinliklerinin Sunumuna ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği). Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, M., ve Koçak, M. S. (2011). Determination of the service quality among sport and fitness centers of the selected universities. *Journal of Human Sciences*, 8(2), 817-833.
- Ateş, B. (2009). Ev Hanımlarında Fiziksel Kapasite Ve Yaşam Kalitelerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla.

- Aytan Korucu, G. (2010). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmelerinde Sporun Etkileri*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aytan, G. K. (2013). Kadınların spora olan ilgilerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(2), 776-790.
- Azar, D., Ball, K., Salmon, J. ve Cleland, V.J. (2010). Physical activity correlates in young women with depressive symptoms: a qualitative study. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), 3.
- Batıgün, A. D. (2005). İntihar olasılığı: Yaşamı sürdürme nedenleri, umutsuzluk ve yalnızlık açısından bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 29-39.
- Bentley, E. (2007). *Adulthood*. New York, Routledge: Psychology Press.
- Berberoğlu, M. (2008). Adolesanlarda Obezite. *İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri: Adölesan Sağlığı II, Sempozyum Dizisi*, 63, 78-79.
- Bilgen, S. (1989). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve bazı değişkenlerin uyum düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. *Hacettepe Üniversitesi*, Ankara.
- Bullock, J.R. (1993). Children's loneliness and their relationships with family and peers. *Family Relations*, 46-49.
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90.
- Calman, K.C. (1984). Quality of life in cancer patients an hypothesis. *Journal of medical ethics*, 10(3), 124-127.
- Can, S., Arslan, E. ve Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 12(1), 1-10.
- Cevada, T., Cerqueira, L.S., Moraes, H.S.D., Santos, T.M.D., Pompeu, F.A.M.S. ve Deslandes, A.C. (2012). Relationship between sport, resilience, quality of life, and anxiety. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 39(3), 85-89.
- Currie, J. (2004). Motherhood, stress and the exercise experience: Freedom or constraint?. *Leisure Studies*, 23(3), 225-242.

- Çetin, H. (2014), Türkiye’de Sosyal Hizmetler ve Sosyal Yardımların Yeniden Yapılanması Üzerine Bir Değerlendirme, Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Danış, D. (2009). Irak'tan Uzağa: 1991 Sonrası Dışarı Göç. *Ortadoğu Analiz*, 1(6), 15-22.
- Demir, A. (1990). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler. Doktora tezi, Ankara, Hacettepe Üniversitesi *Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Demirkaya, Y. (2010). Çekmeköy’ün Sosyo-Ekonomik Yapısı ve Kentsel Yaşam Kalitesi. *TC Çekmeköy Belediye Başkanlığı, İstanbul*.
- Demirkıran, S. (2012). *Yaşam kalitesi ve sağlık çalışanları*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Dereli, F., Koca, B., Demircan, S. ve Tor, N. (2010). Bir huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 27(2), 93-97.
- Dever, A. (2010). *Spor sosyolojisi*. İstanbul: Başlık Yayınları.
- Duy, B. (2003). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, *Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Duyan, V., Duyan, G. Ç., Çifti, E. G., Sevin, Ç., Erbay, E., & İkizoğlu, M. (2010). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150).
- Edwards, D. J., Edwards, S. D. ve Basson, C. J. (2004). Psychological well-being and physical self-esteem in sport and exercise. *International Journal of Mental Health Promotion*, 6(1), 25-32.
- Elevli, S. (2012). Ergenlerde intihar olasılığının yordayıcıları: Yalnızlık, öfke ifade biçimleri, suçluluk ve utangaçlık duyguları. Yüksek Lisans Tezi, *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla*.
- Gülmez, H. (2013). Çalışanların yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*. 7 (4):74-82

- Gün, F. (2006). Kent kültüründe yalnızlık duygusu. Yüksek Lisans Tezi, *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*
- Günaydın, N. (1996). *Yaşlı bireylerde yalnızlığın incelenmesi*. Doktora Tezi. TC Genel Kurmay Başkanlığı Gülhane Askeri Tıp Akademisi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Yüksek Okulu.
- Gündüz, D. (2010). İlköğretim okullarında görev yapan kadın öğretmenlerin spora katılımı ve sosyo kültürel problemler (Sarıyer örneği). Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, *Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. İstanbul.
- Häkkinen, A., Rinne, M., Vasankari, T., Santtila, M., Häkkinen, K., ve Kyröläinen, H. (2010). Association of physical fitness with health-related quality of life in Finnish young men. *Health and quality of life outcomes*, 8(1), 15.
- Hancı, S. (2017), Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, *Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Kütahya.
- Heinrich, L.M. ve Gullone, E. The clinical significance of loneliness: a literature review. *Clin. Psychol. Rev.* 26, 695-718.
- Heper, E. (2012). *Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi*. (Editör: Hayri Ertan). Birinci Baskı. Açık Öğretim Fakültesi Yayınları. Eskişehir.
- Hergüner G., Bar M. ve Yaman M. S. (2016). Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan ortaokul öğrencilerinin aile, okul yöneticileri ve öğretmenlerden beklentilerinin belirlenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 13(1),155-168.
- Hergüner, G. (1993). Kadınların spor yapmalarını etkileyen sosyo-kültürel faktörler (Samsun ili örneği). Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi *Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. İstanbul.
- Holmes, S. (2005). Assessing the quality of life—reality or impossible dream?: A discussion paper. *International journal of nursing studies*, 42(4), 493-501.

- İlhan, L. ve Gencer, E. (2010). Çocuklarda nevroitik eğilimler ve badminton eğitimi ilişkisine yönelik bir araştırma. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 137-145.
- İmamoğlu, S. (2008). Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi. Doktora Tezi, *Marmara Üniversitesi*, İstanbul.
- İnal, S. ve diğerleri (2003). Yaşlıların Fiziksel Kapasitelerinin ve Yaşam Kalitelerinin Değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6 (3)3, 95.
- İşcan, M. (1988). *Türklerde spor*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Kale, R. ve Ersen, E. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kaplan, M.S. (2011). Öğretmenlerin işyerinde yalnızlık duygularının okullardaki örgütsel güven düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*. Konya:
- Karacaoğlu, Ö. C. (2008). Öğretmenlerin yeterlilik algıları. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(1).
- Karaduman, M. (2013). İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir uygulama. Yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Bursa.
- Keskin, S., Sayalı, E., Temeloğlu, E. ve Ekizoğlu, İ. (2005). Obezite ve inflamasyon Türkiye Klinikleri. *Journal of Medical Sciences*, 25(5), 636-641.
- Khorshid, L., Eşer, İ., Zaybak, A., Yapucu, Ü., Arslan, G. G. ve Çınar, Ş. (2004). Huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 7(1), 45-50.
- Kılıçcı, Y (1988). *Okulda Ruh Sağlığı*. Ankara: Şafak Matbaacılık.
- Koçak, E. (2008). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.

- Körler, Y. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi *Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Eskişehir.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-141.
- Mannucci, E., Ricca, V., Barciulli, E. (1999). Quality of life and overweight: The obesity related well-being (Orwell 97) questionnaire. *Addictive behaviors*, 24(3), 345-357.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., ve Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive medicine*, 31(5), 608-617.
- McIntyre, C. A., ve Rhodes, R. E. (2009). Correlates of leisure-time physical activity during transitions to motherhood. *Women & health*, 49(1), 66-83.
- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling & Development*, 68(4), 417-422.
- Memiş, M. (2012). Genelden Özele: Marjinal Gençlik Grupları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1(4), 230-256.
- Onur, B. (1995). Gelişim psikolojisi. *İmge Kitabevi*, Ankara, 152.
- Özatça, A. (2009). Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri. *Yüksek Lisans tezi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- Özüdoğru, E. (2013). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Burdur.
- Özüdoğru, E. (2013). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Burdur.

- Page, R. M., ve Hammermeister, J. (1995). Shyness and loneliness: Relationship to the exercise frequency of college students. *Psychological reports*, 76(2), 395-398.
- Peplau, L.A. ve Perlman, D. (1982). *Perspectives On Loneliness*, In L. A.
- Perim, A. (2007). Trakya Üniversitesi Eğitim, Araştırma ve Uygulama Hastanesi'nde Çalışan Hemşirelerin Kaliteli Yaşam Algısının Belirlenmesi (Master's thesis). Trakya Üniversitesi, *Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Edirne
- Pfister, G. (2010). Women in sport–gender relations and future perspectives. *Sport in Society*, 13(2), 234-248.
- Polat, G. (2009). 9–12 yaş grubu çocuklarda 12 haftalık temel badminton eğitimi antrenmanlarının motorik fonksiyonları ve reaksiyon zamanları üzerine etkileri. *Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, 60-61.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu M. F., Demirel E.T., Ramazanoğlu M.O. ve Altungül O. (2005). *Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi*. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 153-157.
- Rokach, A., Orzeck, T., ve Neto, F. (2004). Coping with loneliness in old age: A cross-cultural comparison. *Current Psychology*, 23(2), 124.
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallmann, K. ve Breuer, C. (2011). Family structure, time constraints, and sport participation. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8(2), 57-66.
- Salar, B., Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.123
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical psychology review*, 21(1), 33-61.
- Sarıhan, C. Ö. (2007). Engelli çocuğa sahip olan ve olmayan annelerin aile işlevlerini algılamaları ile yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Ankara Üniversitesi Fen Bilimler Enstitüsü*.Ankara.

- Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C. ve Ramia, G. (2008). Loneliness and international students: An Australian study. *Journal of studies in international education*, 12(2), 148-180.
- Selçukoğlu, Z. (2001). Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya.
- Senemoğlu, N. (2011). Gelişim, Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya. Pegem Akademi, Ankara.
- Sit, C. H., Kerr, J. H. ve Wong, I. T. (2008). Motives for and barriers to physical activity participation in middle-aged chinese women. *Psychology of Sport And Exercise*, 9(3), 266-283.
- Stravynski, A., ve Boyer, R. (2001). Loneliness in relation to suicide ideation and parasuicide: a population-wide study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 31(1), 32-40.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of neural transmission*, 116(6), 777.
- Şahan, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tel, H., Tel, H., ve Sabancıoğulları, S. (2006). Evde ve kurumda yaşayan 60 yaş ve üzeri bireylerin günlük yaşam aktivitelerini sürdürme ve yalnızlık yaşama durumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 9(1), 34-40.
- Tsai, C. T. L. (2009). Media systems and their effects on women's sport participation in Taiwan. *Sport, Education And Society*, 14(1), 37-53.
- Turgut, E. M. (2010). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi ve İstanbul'daki Devlet Üniversitesi Hastanelerinde Çalışan Ameliyathane Hemşirelerine Yönelik Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, *İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Tükenmez, M. (2009). *Toplumbilim ve spor*. Kaynak Yayınları.

- Ünlü, F. (2015). Ebeveyni boşanmış bireylerde benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Master Thesis, *Haliç University, İstanbul*.
- Vural, Ö., Serdar, E. L. E. R. ve Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- Weiss, R. (1975). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Boston: MIT Press.
- Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation.
- Yaprak, P. ve Amman, M. T. (2009). Sporda kadınlar ve sorunları. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 39-49.
- Yaşar, M.R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 17(1), 237-260.
- Yazıcılar, İ. (2004). Spor yapan ve spor yapmayan gençlerin yalnızlık düzeylerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, *Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa*.
- Yetim, A. A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yüksel, M. (2014). Cinsiyet ve spor. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(19), 663-684.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam boyu spor (2. Baskı)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

EKLER

Ek 1: Bilgi Topla Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı;

Bu anket, “Spor Yapan Ve Yapmayan Yetişkin Kadınlarda Yaşam Kalitesi Algısı Ve Yalnızlık Duygusu Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırmalı Analizi” konulu akademik bir çalışma için veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Vermiş olduğunuz bütün bilgiler gizli tutulacak ve sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Sorulara vereceğiniz dürüst ve samimi cevaplar bu araştırma için önemlidir. Araştırmaya gösterdiğiniz ilgi ve katılımınız için teşekkür ederiz.

Hazırlanan aşağıdaki sorularda size uygun olan seçeneğin baş tarafındaki parantezin içine “X” işareti koyunuz.

Yaşınız:

Medeni Durumunuz: () Evli () Bekâr

Çalışma Durumunuz: () Çalışıyorum () Çalışmıyorum

Aylık geliriniz: () 1000 TL ve daha az () 1001-2500 TL arası

() 2501-5000 TL arası () 5001 TL’den yukarı

Eğitim Durumunuz: () İlköğretim () Lise () Ön lisans () Lisans

() Yüksek Lisans () Doktora ve üzeri

Düzenli Olarak Spor Yapıyor musunuz? () Evet () Hayır

Spor merkezine ne zamandan beri katılıyorsunuz?

() 2-3 ay () 4-6 ay () 7-9 ay () 10-12 ay () 1 yıldan fazla

Spor merkezine ne sıklıkla katılıyorsunuz?

() Haftada 2 defa () Haftada 3-4 defa () Haftada 5 ve üzeri

Fiziksel görünümünüzden ne derece memnunsunuz?

() Hiç Memnun Değilim () Memnun Değilim () Kararsızım

() Memnunum () Çok memnunum

Ek 2: WHOQOL-BREF (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği-Kısa Formu)

**WHOQOL-BREF
(Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği-Kısa Formu)**

Bu anket sizin yaşamınızın kalitesi, sağlığınızın öteki yönleri hakkında neler düşündüğünüzü sorgulamaktadır. Lütfen bütün soruları son 2 haftayı göz önünde bulundurarak ve size uygun olanı seçerek cevaplayınız.

1 G1	Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?	Çok Kötü	Biraz Kötü	Ne İyi, Ne de Kötü	Oldukça İyi	Çok İyi
		1	2	3	4	5

2 G4	Sağlığınızdaki ne kadar hoşnutsunuz?	Hiç Hoşnut Değil	Çok Az Hoşnut	Ne Hoşnut, Ne de Değil	Epeyce Hoşnut	Çok Hoşnut
		1	2	3	4	5

3 F1.4 4 F11.3 5 F4.1 6 F24.2	Ağrılarınızın Yapmanız Gerekenleri Ne Kadar Engellediğini Düşünüyorsunuz? Günlük Uğraşlarınızı Yürütebilmek İçin Herhangi Bir Tıbbi Tedaviye Ne Kadar İhtiyaç Duyuyorsunuz? Yaşamaktan Ne Kadar Keyif Alırsınız? Yaşamınızı Ne Ölçüde Anlamlı Buluyorsunuz?	Hiç	Çok Az	Orta Derecede	Çokça	Aşırı Derecede
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5

7 F5.3 8 F16.1 9 F22.2	Dikkatinizi Toplamada Ne Kadar Başarılısınız? Günlük Yaşamınızda Kendinizi Ne Kadar Güvende Hissediyorsunuz? Fiziksel Çevreniz Ne Ölçüde Sağlıklıdır?	Hiç	Çok Az	Orta Derecede	Çokça	Son Derecede
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5

10 F2.1 11 F7.1 12 F18.1 13	Günlük Yaşamı Sürdürmek İçin Yeterli Gücünüz Kuvvetiniz Var mı? Bedensel Görünüşünüzü Kabulünüzü Misiniz? İhtiyaçlarınızı Karşılama Yeterli Paranız Var mı?	Hiç	Çok Az	Orta Derecede	Çokça	Tamamen
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5

F20.1	Günlük Yaşantınızda Size Gerekli Bilgi ve Haberlere Ne Ölçüde Ulaşabiliyorsunuz?					
14	Boş Zamanları Değerlendirme					
F21.1	Uğraşları İçin Ne Ölçüde Fırsatınız Olur?	1	2	3	4	5

15	Bedensel Hareketlilik(etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) Beceriniz Nasıldır?	Çok Kötü	Biraz Kötü	Ne İyi, Ne de Kötü	Oldukça İyi	Çok İyi
F9.1		1	2	3	4	5

		Hiç Hoşnut Değil	Çok Az Hoşnut	Ne Hoşnut Ne de Değil	Epeyce Hoşnut	Çok Hoşnut
16	Uykunuzdan Ne Kadar Hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
F13.3						
17	Günlük Uğraşlarınızı Yürütebilme Becerilerinden Ne Kadar Hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
F10.3						
18	İş Görme Kapasitenizden Ne Kadar Hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
F12.4						
19	Kendinizden Ne Kadar Hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
F6.3						
20	Aile Dışı Kişilerle İlişkilerinizden Ne Kadar Hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
F13.3						
21	Cinsel Yaşamınızdan Ne Kadar Hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
F15.3						
22	Arkadaşlarınızın Desteğinden Ne Kadar Hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
F14.4						
23	Yaşadığınız Evin Koşullarından Ne Kadar Hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
F17.3						
24	Sağlık Hizmetlerine Ulaşma Koşullarından Ne Kadar Hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
F19.3						
25	Ulaşım Olanaklarınızdan Ne Kadar Hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
F23.3						

26	Ne Sıklıkla Hüzün, Ümitsizlik, Bunaltı, Çökkünlük Gibi Duygulara Kapılırsınız?	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Çoğunlukla	Her Zaman
F8.1		5	4	3	2	1

Ek 3: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ				
Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmeniz.	Ben bu durumu HİÇ Yaşamadım	Ben bu durumu NADİREN Yaşarım	Ben bu durumu BAZEN Yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım
1.Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.(-)	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3.Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
4.Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.(-)	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.(-)	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.(-)	1	2	3	4
7.Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8.İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor.(-)	1	2	3	4
9.Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10.Kendime yakın hissettiğim insanlar var.(-)	1	2	3	4
11.Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13.Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15.İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.(-)	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.(-)	1	2	3	4
17.Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.(-)	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ**KİŞİSEL BİLGİLER**

Adı Soyadı : Reyhan DAĞ

Doğum Yeri : Denizli

Doğum Yılı : 1993

Medeni Hali: Bekâr

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lise 2007-2011 : Nevzat Erten Lisesi

Lisans 2011-2015 : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Yabancı Dil : İngilizce