



**T.C.  
SIVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPOR LİSESİ VE DİĞER LİSE ÖĞRENCİLERİNİN  
SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ İLE YALNIZLIK  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**BİRSEN DEMİRTOP**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**TEZ DANIŞMANI  
DR. ÖĞR. ÜYESİ HÜSEYİN FATİH KÜÇÜKİBİŞ**

**SIVAS-2019**

## ONAY

“Spor Lisesi ve Diğer Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmış ve jürimiz tarafından Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor** Ana Bilim Dalında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan



Dr. Öğr. Üyesi Zühal YURTSIZOĞLU

Üye



Dr. Öğr. Üyesi Ersin ESKİLER

Üye (Danışman)



Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ

## ONAY

Bu tez çalışması, .....Tarihinde Enstitü Yönetim Kurulu tarafından belirlenen ve yukarıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Zübeyda AKIN POLAT  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜ

## YÖNERGE



Bu tez, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Senatosu'nun 18.02.2015 tarihli ve 4/4 sayılı kararı ile kabul edilen Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna göre hazırlanmıştır.

## İTHAF

Hayatımın her anında hep yanımda olan ve bana her daim güçlü olmayı öğreten canım annem Fatma BİNİCİ ve canım babam Ahmet Turan BİNİCİ 'ye sonsuz sevgi ve saygılarımla...

## TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın başından sonuna kadar çok değerli fikirleri ile bana yol gösteren ve çalışmamın her aşamasında desteğini, sabrını ve hoşgörüsünü hiçbir zaman esirgemeyen çok değerli hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ' e teşekkürlerimi ve minnet duygularımı sunarım.

Ayrıca, yüksek lisans eğitimim süresince göstermiş olduğu anlayış ve destekler için Okul Müdürüm Dr. Öğr. Üyesi Mehmet GÜL'e, akademik desteğinin ötesinde konuşmalarıyla, önyargısız ve pozitif yaklaşımı ile her zaman beni motive eden değerli hocam Dr. Öğrt. Üyesi Zühal YURTSUZOĞLU' na araştırmamın istatistiksel analizlerini yapmamda emeğini esirgemeyen çok değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Zafer YILDIZ' a ve beni şartlar ne olursa olsun yalnız bırakmayan her daim yanımda olan ve desteğini bir an bile esirgemeyen çok değerli eşim; hayat arkadaşım Okan DEMİRTOP a; canımdan çok sevdiğim kızlarım Azra Hayat DEMİRTOP ve Defne Zeynep DEMİRTOP 'a sonsuz teşekkür ederim.

## ÖZET

### **SPOR LİSESİ VE DİĞER LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ İLE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Birsen DEMİRTOP

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin FATİH KÜÇÜKİBİŞ

2019, 96 Sayfa

Bu araştırma, öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırmamız tarama modelinde betimsel niteliktedir.

Araştırmanın veri toplama grubu oluşturulurken; 2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde Sivas İl Merkezinde Eğitim Öğretim faaliyetini sürdüren 5 lise belirlenmiş olup; bu liselerden Spor lisesi tesadüfi olmayan örneklem yöntemi ile diğer 4 lise ise tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Bu yöntemlerle belirlenen okullardaki 819 öğrencinin seçiminde ise tesadüfi örneklem yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla 8 maddelik “Kişisel Bilgi Formu”, Sosyal kaygılarının belirlenmesi için ise LaGreca ve Lopez (1998) tarafından geliştirilen “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği”(EİSKÖ) ve Araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeylerinin belirlenmesi için UCLA Yalnızlık Ölçeği (Universty of California Los Angeles Loneliness Scale) kullanılmıştır.

Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, Türkiye’de 2007 yılında 12-15 yaş arasında Aydın ve Sütçü tarafından yapılmış olup, 2013 yılında Osman Zorbaz tarafından 14-17 yaş aralığı için uyarlaması yapılmıştır..

Bu ölçek beşli likert tipi ve toplam 22 maddeden oluşan bir ölçektir. Bunlardan 18'i ölçek maddesi olup, geriye kalan 4 madde (2, 7, 11, 16) puanlamaya katılmayan maddelerdir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği ise Russel ve arkadaşları (1980) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama ve geçerlilik, güvenirlik çalışmaları ise Demir (1989) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte 10'u düz, 10'u ters yönde puanlanan 20 madde yer almaktadır. Maddelerden elde edilen puanların toplanması sonucunda her birey için bir yalnızlık puanı elde edilmiştir.

Araştırmamızda elde edilen veriler bilgisayar ortamında analiz edilmiş değişkenlerin yüzde (%), frekans ve ortalama değerler açısından tanımlayıcı istatistikleri yapılmıştır. Diğer taraftan değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testlerinden faydalanılmış olup, hangi grubun diğerlerinden farklı olduğunu belirlemek için homojenlik varsayımını sağlayanlarda Tukey, homojenlik varsayımını sağlayamayanlarda Tamhane's T2 testleri kullanılmıştır. Varsayımlardan herhangi biri veya hepsinin sağlanmadığı durumlarda ise bağımsız iki grup için Mann Whitney U, ikiden fazla bağımsız grup için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Sayımla elde edilmiş verilerin değerlendirilmesinde Ki kare testi kullanılmış olup, yanılma düzeyi 0,05 olarak alınmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki ise "<http://vassarstats.net/rdiff.html>" internet adresinden ulaşılabilen online hesaplama programı ile hesaplanmıştır.

Araştırmamızın sonucunda demografik verilere göre yapılan faktörlerin analizleri incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetine, lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına, sınıf düzeylerine, anne ve baba meslekleri faktörlerinde yapılan analizlerde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş olup; bireysel yada takım sporu yapma durumlarında ise; anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık bireyin "Olumsuz Değerlendirme Korkusu" alt boyutunda saptanmış olup; bireysel spor yapan bireylere ait ortalamının (16,19), takım sporu yapan bireylerin ortalamasından (14,78) yüksek olması sebebi ile bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre kaygı düzeylerinin daha fazla olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Ayrıca öğrencilerin yaşlarına göre yapılan analizler sonucunda 15 ila 17 yaş gruplarının yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. 15 yaş grubu için kaygı derecesi 37,89 (%47), iken 17

yaş grubu için kaygı derecesi 40,48 (%50) bulunmuştur. Yani öğrencilerin yalnızlık faktöründe kaygı düzeyinin 17 yaş grubunun 15 yaş gurubundan daha yüksek olduğu görülmektedir. Farklılığın tespit edildiği bir başka faktörde aile toplam geliri düzeyinde belirlenmiş olup; 0-1600 gelir grubu için kaygı derecesi 40,58 (%51) iken 1601-3200 gelir grubu için kaygı derecesi 38,40 (%48) bulunmuştur. Yani öğrencilerin yalnızlık faktöründe kaygı düzeyinin 0-1600 gelir grubunun 1601-3200 gelir gurubundan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Değişkenler arasında yapılan ilişki analizinde ise; Lisanslı Spor yapan katılımcıların Yalnızlık ve “Olumsuz Değerlendirme Korkusu”, “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma ”ve Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” alt boyutlarında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. ( $p<0.01$ ;  $n=431$ ).

Lisanslı Spor yapmayan katılımcıların ilişki analizinde de, Yalnızlık ve “Olumsuz Değerlendirme Korkusu”, “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” ve Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” alt boyutlarında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (  $p<0.01$ ;  $n=380$ ).

Lisanslı Spor yapan ve Lisanslı Spor yapmayan katılımcılardan elde edilen farklı korelasyon değerleri arasındaki farklılıkların analizinde ise; her iki grup için araştırma değişkenlerinin korelasyon değerleri birbirinden farklı değerler olmasına rağmen bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak; yaşın ilerledikçe kaygı düzeyinin arttığı, gelir düştükçe öğrencilerin kendini daha yalnız hissettiği ve bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara oranla kendilerini daha yalnız hissettikleri durumu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonucun toplumsal düzeni etkileyen sosyolojik bir durum olduğu ve bu nedenle de incelenmesi gerektiği söylenebilir. Ayrıca değişkenler arasında yapılan ilişki analizi sonucunda lisanslı spor yapanlarında lisanslı spor yapmayanlar gibi yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerinin orta düzeyde de olsa pozitif yönde benzerlik göstermesinin nedeninin lisanslı spor yapanların spor yapmayı kendileri için bir görevmiş gibi algılamalarında kaynaklı olduğu düşünülebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Öğrenci, Sosyal Kaygı, Yalnızlık



## ABSTRACT

# INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL ANXIETY LEVELS AND LONELINESS OF SPORT HIGH SCHOOL AND OTHER HIGH SCHOOL STUDENTS

Birsen DEMİRTOP

The Post Graduate Thesis

The Department of Physical Education and Sports

The Supervisor: Assist. Prof. Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ

2019, 96 Pages

This study aims to examine the relationship between social anxiety levels and loneliness levels of students. Our research is descriptive in the screening model.

While forming the data collection group of the research in the 2018-2019 academic year, 5 high schools were selected in Sivas City Center. Of these schools, sports high schools were chosen by random sampling method and the other 4 high schools were selected by random sampling method. Random sampling method was used for the selection of 819 students in the schools selected by using these methods.

In order to determine the demographic characteristics of the participants in the study, the 8-article "Personal Information Form" was used and for the determination of social concerns the "Social Anxiety Scale for Adolescents" (SAS-A) prepared by LaGreca and Lopez (1998) was used and for determining their loneliness scale the UCLA Loneliness Scale (University of California Los Angeles Loneliness Scale) was used.

The validity and reliability study of Social Anxiety Scale for Adolescents has been done by Aydın and Sütçü in Turkey for the range of 12-15 year-olds in 2007, and in 2013 it was adapted to the range of 14-17 by Osman Zorbaz. This scale is a five-point Likert type scale with a total of 22 items. 18 of them were part of the scale, and the remaining 4 items (2, 7, 11, 16) were items that were not part of the scoring. The UCLA Loneliness Scale was developed by Russel et al. (1980). Turkish adaptation,

validity and reliability studies were performed by Demir (1989). There are 20 items, where 10 of them are labeled in one direction and 10 in the opposite direction. An individual loneliness score was obtained from the results by collecting the points from each item.

The data obtained in our study have been analyzed in computer environment and descriptive statistics have been made in terms of percentage (%), frequency and average values. On the other hand, independent groups t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) test were used to determine the differences between the variables. Tukey was used in order to determine which group is different from others, and Tamhane's T2 test was used for the ones that did not meet the homogeneity assumption. The Mann Whitney U test was used if any or all of the assumptions were not met and Kruskal Wallis tests was used if there were more than two independent groups. Chi square test was used to evaluate the data obtained by counting and the error level was determined as 0,05. The relationship between the variables has been calculated by using the online calculation program available online at <http://vassarstats.net/rdiff.html>

When the analysis of factors based on demographic data was examined, there hasn't been found a significant difference according to the gender of the students, if they are doing any licensed sports, their class level and the factors of their mothers and fathers profession; but significant difference was found according to the case if they are doing individual sports or team sports. This difference was found in the sub-dimension of "The fear of negative evaluation" scale; where the average of the students who do individual sports was (16,19), while the average of the students who do team sports was (14,78). It was found that the level of anxiety of students who do individual sports was higher than those who do team sports. As a result of the analysis made according to the students' ages, a significant difference was found in the loneliness scale of the 15 and 17 year old groups. The grade of anxiety of 15 year-olds was 37.89 (47%), while the rating of anxiety for the 17 year age-group was 40.48 (50%) In other words, it has been observed that the level of anxiety of the students is higher in the 17 year old group than the 15 year old group according to the loneliness scale. Another factor in which a difference was determined was

according to the Family Total income level; The scale of anxiety for the group with 0-1600 income was 40.58 (51%) while the scale of anxiety for the group with 1601-3200 income was 38.40% (48%). In other words, the level of anxiety of the students of the group with 0-1600 income was higher than the group with 1601-3200 income according to the loneliness factor.

In the analysis of the relationship between the variables, it was found that there was a moderate positive relationship among the participants in certified sports who were afraid of "loneliness" and "negative evaluation", "fear and restlessness in general social situations" and "fear and restlessness perception in new social situations." ( $p < 0.01$ ;  $n = 431$ ).

In the relationship analysis of the participants who weren't certified athletes, it was found that there was a moderate positive relationship between "Loneliness" and "Fear of Negative Evaluation", "Fear and Restlessness in General Social Situations" and "Fear and Restlessness in New Social Situations" ( $p < 0.01$ ;  $n = 380$ ).

In the analysis of the differences between the different correlation values obtained from the certified athletes and non-certified athletes, it was concluded that although the correlation values of the research variables for both groups were different values, these differences were not statistically significant.

As a result, it was determined that the level of anxiety increased as the age progressed, the students felt lonelier as the income decreased, and those who do individual sports felt themselves much lonelier compared to the ones doing team sports. It can be said that this result is a sociological situation affecting the social order and therefore it should be examined. In addition, as a result of the relationship analysis between variables, it is thought that the reason why levels of loneliness and social anxiety of certified athletes and non-certified athletes shows a positive middle-level similarity is that certified athletes perceive doing sport as a task.

**Keywords:** Sports, Student, Social Anxiety, Loneliness

## İÇİNDEKİLER

<b>İÇ KAPAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ONAY</b> .....	<b>ii</b>
<b>YÖNERGE</b> .....	<b>iii</b>
<b>İTHAF</b> .....	<b>iv</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>v</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>xii</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>xv</b>
<b>KISALTMALAR DİZİNİ</b> .....	<b>xvii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi .....	1
1.1.1. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı .....	3
1.3. Araştırmanın Hipotezi .....	3
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>5</b>
2.1. Türk Eğitim Sistemi .....	5
2.1.1. Türk Millî Eğitim Sisteminin Genel Yapısı .....	5
2.1.2. Türk Milli Eğitim Sisteminin Amaçları .....	5
2.1.3. Türk Milli Eğitim Sistemi İçerisinde Örgün Eğitim Kademeleri.....	6
2.1.4. Ortaöğretim Genel Müdürlüğüne Bağlı Okulların Tanımı.....	7
2.2. Yalnızlık.....	11
2.2.1. Yalnızlık Kavramı .....	11
2.2.2. Yalnızlık Türleri .....	12

2.2.3. Yalnızlığın Boyutları .....	13
2.2.4. Yalnızlığın Nedenleri .....	13
2.2.5. Yalnızlığın Sonuçları ve Başa Çıkma Yolları .....	14
2.2.6. Yalnızlıkla ilgili Değişkenler .....	16
2.2.7. Yalnızlık Kavramına İlişkin Kuramlar .....	17
2.2.8. Ergenlerde Yalnızlık.....	19
2.3. Sosyal Kaygı .....	21
2.3.1. Sosyal Kaygı Kavramı.....	21
2.3.2. Sosyal Kaygının Nedenleri.....	21
2.3.3. Sosyal Kaygının Belirtileri .....	22
2.3.4. Sosyal Kaygıya Etki Eden Faktörler .....	23
2.3.5. Sosyal Kaygı Açısından Kuramsal Yaklaşımlar .....	26
2.4. Yalnızlık ve Sosyal Kaygı ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	28
<b>3. MATERYAL VE YÖNTEM.....</b>	<b>31</b>
3.1. Evren ve Örneklem .....	31
3.2. Verilerin Toplanması .....	31
3.3. Veri Toplama Aracı.....	31
3.4. Verilerin Analizi.....	32
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>33</b>
4.1. Verilerin Güvenilirliği.....	37
4.2. Demografik Verilere Göre Faktörlerin Analizi .....	38
4.2.1. Faktörlerin Cinsiyet Durumlarına Göre Analizi.....	38
4.2.2. Faktörlerin Lisanslı Spor Yapıp Yapmama Durumlarına Göre Analizi. 39	
4.2.3. Faktörlerin Yaptığı Spor Türüne Göre Analizi .....	40
4.2.4. Faktörlerin Yaş Dağılımına Göre Analizi .....	41
4.2.5. Faktörlerin Sınıf Düzeylerine Göre Analizi .....	44

4.2.6. Faktörlerin Aile Toplam Gelirine Göre Analizi .....	46
4.2.7. Faktörlerin Anne Mesleğine Göre Analizi .....	49
4.2.8. Faktörlerin Baba Mesleğine Göre Analizi.....	51
4.2.9. Değişkenler Arasındaki İlişki Analizi .....	53
<b>5. TARTIŞMA ve SONUÇ .....</b>	<b>56</b>
<b>6. ÖNERİLER .....</b>	<b>64</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>66</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>74</b>
Ek 1. Yalnızlık Ölçeği.....	74
Ek 2. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği .....	75
Ek 3. T.C. Sivas Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğü İzin Belgesi.....	76
Ek 4. Etik Kurulu Kararı .....	77
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>79</b>

## TABLULAR DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Spor Lisesi Haftalık Ders Çizelgesi .....	10
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Yaş Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikler .....	33
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Cinsiyet Durumlarına Göre Betimsel İstatistikler .....	33
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikler .....	34
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Gelir Düzeyine Göre Betimsel İstatistikler .....	34
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Anne Mesleğine Göre Betimsel İstatistikler .....	35
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Baba Mesleğine Göre Betimsel İstatistikler .....	35
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Lisanslı Spor Yapıp Yapmama Durumlarına Göre Betimsel İstatistikler .....	36
<b>Tablo 9.</b> Katılımcıların Bireysel ya da Takım Sporunu Yapma Durumlarına Göre Betimsel İstatistikler .....	36
<b>Tablo 10.</b> Cronbach $\alpha$ değerlerine göre güvenilirlik düzeyleri .....	37
<b>Tablo 11.</b> Ölçeklerin ve Maddelerin Cronbach $\alpha$ katsayıları .....	37
<b>Tablo 12.</b> Faktörlere ilişkin Cinsiyet Durumlarına Göre Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları .....	38
<b>Tablo 13.</b> Faktörlere ilişkin Lisanslı Spor Yapıp Yapmama Durumlarına Göre Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları .....	39
<b>Tablo 14.</b> Faktörlerin Bireysel Spor ve Takım Sporunu Yapma Durumlarında, Alt Boyutlara Göre Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları .....	40
<b>Tablo 15.</b> Faktörlerin Yaş Dağılımına Göre Analizi.....	41
<b>Tablo 16.</b> Faktörlerin Yaş Dağılımlarına Göre Homojenlik Testi Sonucu .....	42

<b>Tablo 17.</b> Yaş Gruplarına Göre Tukey Testi Sonuçları.....	42
<b>Tablo 18.</b> Faktörlerin Yaş Dağılımlarına Göre Ortalamaları .....	43
<b>Tablo 19.</b> Faktörlerin Sınıf Düzeylerine Göre Analizi.....	44
<b>Tablo 20.</b> Faktörlerin Sınıf Düzeylerine Göre Ortalamaları .....	45
<b>Tablo 21.</b> Faktörlerin Aile Toplam Gelirine Göre Analizi .....	46
<b>Tablo 22.</b> Faktörlerin Aile Toplam Gelirine Göre Homojenlik Testi Sonucu .....	47
<b>Tablo 23.</b> Aile Toplam Gelir Gruplarına Göre Tukey Testi Sonuçları .....	47
<b>Tablo 24.</b> Faktörlerin Aile Toplam Gelire Göre Ortalamaları .....	48
<b>Tablo 25.</b> Faktörlerin Anne Mesleğine Göre Analizi.....	49
<b>Tablo 26.</b> Faktörlerin Anne Mesleğine Göre Ortalamaları .....	50
<b>Tablo 27.</b> Faktörlerin Baba Mesleğine Göre Analizi .....	51
<b>Tablo 28.</b> Faktörlerin Baba Mesleğine Göre Ortalamaları .....	52
<b>Tablo 29.</b> Lisanslı Spor Yapan Öğrencilerin Yalnızlık ve Sosyal Kaygı Alt Boyutları Arasındaki İlişki Analizi.....	53
<b>Tablo 30.</b> Lisanslı Spor yapmayan Öğrencilerin Yalnızlık ve Sosyal Kaygı Alt boyutları arasındaki ilişki Analizi.....	54
<b>Tablo 31.</b> Lisanslı Spor yapan ve Lisanslı Spor yapmayan Katılımcıların Korelasyon Analizi.....	55



## KISALTMALAR DİZİNİ

<b>MEB</b>	Milli Eğitim Bakanlığı
<b>TDK</b>	Türk Dil Kurumu
<b>EİSKÖ</b>	Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği
<b>YÖ</b>	Yalnızlık Ölçeği
<b>APA</b>	American Psychological Association
<b>Akt.</b>	Aktaran

# 1. GİRİŞ

## 1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

İnsan yapısı gereği sosyal bir varlık olup; sosyal çevresi ile iletişim halindedir. Bu iletişim sonucunda birçok eylem ve davranış ortaya çıkabilmektedir. Bu eylem ve davranışlar belirli bir zaman geçtikten sonra, birey için kendisini sosyal çevreye kabullendirme isteğine dönüşebilmekte ve bu isteğin sosyal çevre tarafından kabul görmemesi durumunda ise bireyde yalnızlık duygusu ortaya çıkabilmektedir. Yani yalnızlık kişinin kendi tercihi olabileceği gibi sosyal çevreden kaynaklı olarak da kendisini göstermektedir. Buna bağlı olarak sosyal çevresinden sürekli olumsuz dönütler alan birey, çevresinin kendisini soyutladığı hissine kapılarak yalnız kalacak ve bu döngü tekrar ettiğinde yani kişi sosyal çevresinden devamlı olarak olumsuz dönüt aldığı anda kaygı duygusu ortaya çıkacaktır. Kısacası kaygı, kişinin herhangi bir olumsuz durum karşısında davranışsal, fiziksel ve duyuşsal faktörlerden kaynaklı ortaya çıkan yaşantıları tanımlamak amacıyla kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. (Ayberk, 2011).

Kaygı türlerinden biri olan sosyal kaygı ise; *“Kişinin çeşitli sosyal durumlarda uygun olmayan biçimde davranacağı, kötü bir duruma düşeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından olumsuz bir biçimde değerlendirileceği beklentisiyle yaşadığı bir rahatsızlık ve gerilim durumu”* olarak tanımlanmaktadır (Eren ve Gümüş, 2006). Bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin artması durumu kişinin yalnızlık durumlarıyla ilişkilendirilebilir. Bu durum ise başta toplumsal sorunlar olmak üzere birçok sorunu da beraberinde getirmektedir. Yalnızlık, çağdaş toplumlarda yaşanan en yaygın sorunlardan biridir. Bu duyguya ilişkin düşünceler genelde yaşı ilerlemiş, yalıtılmış ve tek başına kalmış insanları anımsatıyor olsa da aslında yalnızlık insan yaşamının her aşamasında, ister genç, ister yaşlı, herkes tarafından yaşanan bir problemdir (Tarhan, 1998). Fakat sosyal kaygıya bağlı oluşacak yalnızlık duygusunu yaşayan bireylerin başında, kritik dönemde yer alan ergenler gelmektedir. Bu grupta yer alan bireylerin sosyal uyaranlara daha açık oldukları ve yalnızlık durumuna daha duyarlı tepkiler sundukları söylenebilir.

Yapılan araştırmalarda ergenlik döneminde baş edilemeyen yalnızlık duygusu ve sosyalleşme önündeki kaygı engellerinin ilerleyen yaşlarda büyük sorunlara yol

açacağı öngörülmektedir. Bunun aksine spora günlük yaşantısında yer veren bireylerin günlük yaşantısında spora yer vermeyen bireylere göre genel sağlık durumlarının daha iyi durumda olduğu bunun yanında bireyin sosyal gelişimine çok büyük katkılar sağladığı bilinmektedir (Keskin, 2014). Ayrıca insanların bedensel, sosyal, duygusal ve toplumsal yönlerden gelişimlerini destekleyen spor etkinlikleri aynı zamanda hem bireyin grup çalışmalarına katılmasını kolaylaştırmakta hem de grup üyeliği kazanmasına ve bireyin diğer insanlar ile dayanışma duygularının gelişmesine katkı sağlamaktadır (Jones ve Carver, 1991). Spor etkinlikleri zamanla birer bedensel etkinlik olmanın ötesinde insanların kimlik gelişimlerini ve sosyal yönlerini geliştiren bir olgu haline gelmektedir (Peplau ve Perlman, 1982).

Yapılan çalışmada spor lisesinde ve diğer tür liselerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna ek olarak yukarıda da bahsedildiği gibi kaygı düzeyinin düşürülmesinde etken olarak görülen spor etkinliklerinin yapılma ihtimalinin yüksek olduğu spor lisesinden öğrenciler örnekleme dahil edilmiştir. Bu sebeple araştırmamızın temel problemini spor lisesi ve diğer tür lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi oluşturmaktadır. Toplumun önemli bir parçası olan gençlerimizin sosyal kaygı düzeylerinin belirlenmesi ülkemizin geleceği için farklı bir öneme sahiptir. Çünkü gençlerimizin yaşayacağı sosyal kaygı ilerleyen yaşlarda toplumsal kaygıya dönüşebilecek ve geleceğimizin teminatı olan gençlerimiz bir takım sorunlarla boğuşan topluluklar haline gelebilecektir. Bu bağlamda kaygı gençlerin olduğu kadar her bireyin yaşamında rastlayacağı bir kavramda dönüşebilmektedir. Yalnızlık ise özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde sıklıkla karşımıza çıktığı için, eğitim sisteminin birer ferdi olan öğrencilerin sahip olabilecekleri yalnızlık düzeyleri oldukça önem arz etmektedir. Özellikle ortaöğretime devam eden yani ergenlik dönemindeki öğrencilerde karşılaşma ihtimalimizin yüksek olabileceği öngörülmektedir. Bu yüzden araştırmamızın örneklemini bu dönemde yer alan öğrenciler oluşturmuştur. Bu araştırma verilerinden elde edilecek sonuçlar öğrencilerin kaygı düzeylerini ve yalnızlık düzeylerini belirlememiz açısından önemlidir.

### **1.1.1.Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri**

Yapılan bu çalışmada “Spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki nedir?” sorusu araştırma probleminin ana temasını oluşturmuştur. Belirtilen bu ana tema çerçevesinde araştırmada alt problemlerine cevap aranmıştır. Bu alt problemleri şu şekilde sıralayabiliriz;

- 1- Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 2- Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 3- Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyi değişkenine göre sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 4- Araştırmaya katılan öğrencilerin aile aylık ortalama gelir düzeyi değişkenine göre sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 5- Araştırmaya katılan öğrencilerin anne mesleği değişkenine göre sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 6- Araştırmaya katılan öğrencilerin baba mesleği değişkenine göre sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 7- Araştırmaya katılan öğrencilerin bireysel ve takım sporu yapma durumu değişkenine göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- 8- Araştırmaya katılan öğrencilerin lisanslı olarak spor yapıp yapmama durumu değişkenine göre sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın amacı; Spor lisesi ve diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

### **1.3. Araştırmanın Hipotezi**

**H 1-** Yaş değişkenine göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H 2-** Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin sosyal kayęı düzeyleri ile yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık yoktur.

**H 3-** Sınıf Düzeyi değişkenine göre öğrencilerin sosyal kayęı düzeyleri ile yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık yoktur.

**H 4-** Aile aylık ortalama geliri değişkenine göre öğrencilerin sosyal kayęı düzeyleri ile yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H 5-** Anne mesleği değişkenine göre öğrencilerin sosyal kayęı düzeyleri ile yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık yoktur.

**H 6-** Baba mesleği değişkenine göre öğrencilerin sosyal kayęı düzeyleri ile yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık yoktur.

**H 7-** Bireysel ve takım sporu yapma değişkenine göre öğrencilerin sosyal kayęı düzeyleri ile yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H 8-** Lisanslı olarak spor yapıp yapmama durumu değişkenine göre öğrencilerin sosyal kayęı düzeyleri ile yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık yoktur.

## **2. GENEL BİLGİLER**

Araştırmamızın bu bölümde Türk Milli Eğitim Sistemi, Örgün Eğitim kurumları, Ortaöğretim Kurumları ve Spor Liseleri ile yalnızlık ve sosyal kaygı kavramları ve alt boyutları başlığı altında literatür taraması yapılmıştır.

### **2.1. Türk Eğitim Sistemi**

Milletlerin devamının sağlanmasında en önemli etken eğitim sistemidir. Bununla birlikte her milletin kendi değerlerine uygun olarak kurulan ve geliştirilen eğitim sistemleri yine her milletin kendine özgü özellikler taşır.(Duman, 1991). Türk milletinin de kendine özgü geliştirdiği ve geliştirmeye devam ettiği Türk Eğitim Sisteminin genel özellikleri Milli Eğitim Bakanlığı'na açıkça ortaya konulmaktadır. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) Ortaöğretim Genel Müdürlüğü tarafından 2015 yılında basılan Türk Eğitim Sistemi ve Ortaöğretim kitabında, “Türk Eğitim Sistemi Genel Yapısı, amaçları ve ilkeleri, Türk Eğitim Sistemi İçerisinde Örgün Eğitim Kademeleri ve Ortaöğretim Genel Müdürlüğüne Bağlı Okulların Tanıtımı” açıklanmıştır.

#### **2.1.1. Türk Millî Eğitim Sisteminin Genel Yapısı**

Kalkınma Bakanlığı tarafından 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu'na göre 2009 yılında şekillendirilen mevcut Türk Eğitim Sistemi “Örgün Eğitim” ve “Yaygın Eğitim” olmak üzere iki başlık altında kategorize edilmiştir.

**“Örgün Eğitim:** Örgün eğitim; okul öncesi, ilkokul, ortaokul, ortaöğretim ve yükseköğretim kurumlarını kapsar.”

**“Yaygın Eğitim:** Örgün eğitim yanında veya dışında düzenlenen eğitim faaliyetlerinin tümünü kapsar” (Kalkınma Bakanlığı, 2009).

#### **2.1.2. Türk Milli Eğitim Sisteminin Amaçları**

Eğitim sisteminin amacı; toplumun normlarına uygun erdemli ve bilgiyi öğrenmenin yanında öğrendiklerini gündelik hayata uygulayan bireyler yetiştirmektir. Eğitim vasıtasıyla kazandırılması beklenen bu nitelik ya da özellikler eğitimin genel amaçlarını oluşturmaktadır. Yukarıda da belirtildiği üzere 1739 sayılı Millî Eğitim

Temel Kanunu'nun da Türk Millî Eğitiminin temel amaçları ve bu amaçları besleyen ilkeler açıkça belirtilmektedir.

**2.1.2.1. “ Genel Amaçlar:** *Türk Millî Eğitiminin genel amacı, Türk milletinin bütün fertlerini,*

- 1. Atatürk inkılap ve ilkelerine ve Anayasada ifadesini bulan Atatürk milliyetçiliğine bağlı; Türk Milletinin millî, ahlaki, insani, manevi ve kültürel değerlerini benimseyen, koruyan ve geliştiren; ailesini, vatanını, milletini seven ve daima yüceltmeye çalışan, insan haklarına ve Anayasanın başlangıcındaki temel ilkelere dayanan demokratik, laik ve sosyal bir hukuk Devleti olan Türkiye Cumhuriyeti' ne karşı görev ve sorumluluklarını bilen ve bunları davranış haline getirmiş yurttaşlar olarak yetiştirmek,*
- 2. Beden, zihin, ahlak, ruh ve duygu bakımlarından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş bir kişiliğe ve karaktere, hür ve bilimsel düşünme gücüne, geniş bir dünya görüşüne sahip, insan haklarına saygılı, kişilik ve teşebbüse değer veren, topluma karşı sorumluluk duyan; yapıcı, yaratıcı ve verimli kişiler olarak yetiştirmek,*
- 3. İlgi, istidat ve kabiliyetlerini geliştirerek gerekli bilgi, beceri, davranışlar ve birlikte iş görme alışkanlığı kazandırmak suretiyle hayata hazırlamak ve onların, kendilerini mutlu kılacak ve toplumun mutluluğuna katkıda bulunacak bir meslek sahibi olmalarını sağlamaktır.”*

**2.1.2.2. “Özel Amaçlar:** *Türk Eğitim ve öğretim sistemi, bu genel amaçlarla gerçekleştirilecek şekilde düzenlenir ve çeşitli derece ve türdeki eğitim kurumlarının özel amaçları, genel amaçlara ve aşağıda sıralanan temel ilkelere uygun olarak tespit edilir”* (Millî Eğitim Temel Kanunu, 1973).

### **2.1.3. Türk Milli Eğitim Sistemi İçerisinde Örgün Eğitim Kademeleri**

Örgün Eğitim kademeleri; Okul Öncesi Eğitim, İlköğretim, Ortaöğretim, Genel Ortaöğretim ve Mesleki ve Teknik Ortaöğretim olmak üzere beş kategoriye ayrılmış olup; aşağıda bu kategoriler açıklanmıştır.

**Okulöncesi Eğitim:** Zorunlu olmayıp; 3-5 yaş arasındaki çocukların ilköğretim kademesine hazırlanması için verilen eğitimdir.

**İlköğretim Kurumları:** Zorunlu eğitim olup; 6-13 yaş arasındaki çocuklar bu gruba girer. Dört yıl eğitim öğretim süresi olup; her bir öğrencinin iyi bir vatandaş olmasını ve temel bilgi, beceri ve davranış kazanmasını amaçlamaktadır.

**Ortaöğretim:** Ortaöğretim; ilköğretime dayalı, zorunlu dört yıl eğitim ve öğretim imkanı sunan, örgün veya yaygın öğrenim veren genel, mesleki ve teknik öğretim kurumlarıdır. Öğrencilerin toplumsal sorunları öğrenmesini, bu sorunlara çözüm yolları bulmayı ve yetenekleri ölçüsünde yükseköğretime, hayata veya iş alanlarına hazırlamayı amaç edinen Genel Ortaöğretim ve Teknik Ortaöğretim olarak kategorilere ayrılan eğitim ve öğretim kurumlarıdır (Kalkınma Bakanlığı, 2009).

#### **2.1.4. Ortaöğretim Genel Müdürlüğüne Bağlı Okulların Tanımı**

Orta Öğretim; ilköğretimi bitirdikten sonra eğitim ve öğretim hayatına devam etmek isteyen bireylerin milli eğitim sisteminin amaçlarına uygun bir şekilde bir üst eğitim basamağına hazırlayan öğretim dönemidir.

##### **2.1.4.1. Ortaöğretim Kurumlarının Amaçları**

*“Ortaöğretim kurumları;*

- a) Öğrencileri bedenî, zihnî, ahlâkî, manevî, sosyal ve kültürel nitelikler yönünden geliştirmeyi, demokrasi ve insan haklarına saygılı olmayı, çağımızın gerektirdiği bilgi ve becerilerle donatarak geleceğe hazırlamayı,*
- b) Öğrencileri ortaöğretim düzeyinde ortak bir genel kültür vererek yükseköğretime hazırlamayı,*
- c) Eğitim ve istihdam ilişkilerinin Bakanlık ilke ve politikalarına uygun olarak sağlıklı, dengeli ve dinamik bir yapıya kavuşturulmasını,*
- ç) Öğrencilerin öz güven, öz denetim ve sorumluluk duygularının geliştirilmesini,*
- d) Öğrencilere çalışma ve dayanışma alışkanlığı kazandırmayı,*
- e) Öğrencilere yaratıcı ve eleştirel düşünme becerisi kazandırmayı,*
- f) Öğrencilerin dünyadaki gelişme ve değişmeleri izleyebilecek düzeyde yabancı dil öğrenebilmelerini,*
- g) Öğrencilerin bilgi ve becerilerini kullanarak proje geliştirerek bilgi üretebilmelerini,*
- ğ) Teknolojiden yararlanarak nitelikli eğitim verilmesini,*



*h) Hayat boyu öğrenmenin bireylere benimsetilmesini amaçlar (Kalkınma Bakanlığı, 2009).*

*Ortaöğretim Kurumları; Anadolu Liseleri, Fen Liseleri, Sosyal Bilimler Liseleri, Güzel Sanatlar Liseleri, İmam Hatip Liseleri, ve Spor Liseleri olarak gruplandırılmış olup bu liseler öğrencileri yükseköğretim kurumlarına hazırlamakla görevlendirilmiştir.”*

#### **2.1.4.2. Spor Liselerinin Genel Amaçları**

*“Mevzuatta spor liselerinin genel amaçları 01.02.2005 tarih ve 25714 sayılı resmi gazetede yayınlanan “Milli Eğitim Bakanlığı Spor Liseleri Yönetmeliği’ nin 5. maddesinde belirtilmiştir. Söz konusu yönetmeliğe göre Türkiye” de spor liselerinin genel amaçları şu şekilde sıralanmaktadır;*

- Öğrencilerin beden eğitimi ve spora yönelik olarak temel bilgi ve becerileri kazanmalarını, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda eğitim görmelerini ve başarılı birer sporcu olarak yetiştirilmelerini sağlamak*
- Kendi alanı ile ilgili olarak dünyadaki gelişmeleri takip eden, Türk sporunu geliştirme ve temsil edebilme becerisine sahip gençler yetiştirmek,*
- Öğrenciler iş birliği içinde çalışma ve dayanışma alışkanlıkları kazandırmak, buna paralel olarak öğrencilerin takım ruhu ile hareket etmelerini sağlamak,*
- Sporun centilmenlik ve disiplin özelliklerini iyi özümsemiş örnek bireyler yetiştirmek,*
- Öğrencilerin beden eğitimi ve spor ile ilgili bir üst eğitim kademelerine hazırlanmalarını sağlamak*
- Öğrencilerin spor alanında araştırmalara yönelmelerini sağlamak, bunun yanında spor alanındaki yetenekleri doğrultusunda uygulama yapabilecek düzeye gelmelerini sağlamaktır” (MEB, 2009).*

#### **2.1.4.3. Spor Liselerinin Program Yapısı**

Spor liselerinin öğretim programına ilişkin genel bilgiler Milli Eğitim Bakanlığı Spor Liseleri Yönetmeliği’ nin 12-13“üncü maddesinde belirtilmiştir. Bu maddelere göre, spor liselerinde Bakanlık tarafından uygun görülen ders çizelgeleri ve öğretim programı uygulanmakta olup, program yapısı içerisinde beden eğitimi ve spor ile ilgili derslere ağırlık verilmektedir. Okulun hangi spor dallarına yöneleceği sahip

olunan çevresel şartlar göz önünde bulundurularak zümre öğretmenler kurulu ve okul yönetiminin kararı ile belirlenmektedir. Bireysel ve takım sporlarına katılım konusunda öğrencilerin ilgi ve yetenekleri göz önünde bulundurularak öğretmenlerin gözetiminde serbest çalışmalara ağırlık verilmektedir. Program içerisinde yer alan serbest çalışmalarda öğrencilerin okula ait imkânlardan yararlanabilmeleri için okul yönetimleri gerekli önlemleri almakla yükümlüdür. Öğrenciler öğretmenlerinin gözetiminde, rehber ve sorumluluklarında spor yarışmalarına, uygulama çalışmalarına, panel, konferans ve diğer etkinliklere katılmaktadırlar (MEB,2009).

#### **2.1.4.4. Spor Liseleri Öğretim Programı**

Spor Liseleri; Ortak Dersler, ve Seçmeli Dersler olmak üzere haftalık 40 saat eğitim ve öğretim veren örgün eğitim kurumlarıdır. Haftalık ders çizelgesinden de görüleceği üzere ders programı içeriğinde beden eğitim ve spor derslerine ağırlık verilmekte olup; öğrencilerin bireysel ve takım sporlarına teşvik edilmesi amaçlanmıştır. Aşağıda verilen Tablo 1' de spor liselerinde okutulan derslerin sınıflara göre ders saati dağılımı verilmiştir.

**Tablo 1.** Spor Lisesi Haftalık Ders Çizelgesi

SPOR LİSESİ HAFTALIK DERS ÇİZELGESİ					
DERSLER		9.	10.	11.	12.
		SINIF	SINIF	SINIF	SINIF
ORTAK DERSLER	TÜRK DİLİ VE EDEBİYATI	5	5	5	5
	DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ	2	2	2	2
	TARİH	2	2	2	-
	T.C. İNKILÂP TARİHİ VE ATATÜRKÇÜLÜK	-	-	-	2
	COĞRAFYA	2	2	-	-
	MATEMATİK	6	5	-	-
	FİZİK	2	2	-	-
	KİMYA	2	2	-	-
	BİYOLOJİ	2	2	-	-
	FELSEFE	-	2	2	-
	YABANCI DİL	2	2	2	2
	GÖRSEL SANATLAR/MÜZİK	2	1	2	2
	SAĞLIK BİLGİSİ VE TRAFİK KÜLTÜRÜ	1	-	-	-
	TEMEL SPOR EĞİTİMİ	3	-	-	-
	SPOR ANATOMİSİ VE FİZYOLOJİSİ	-	-	2	-
	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TARİHİ	-	-	-	2
	ANTREMAN BİLGİSİ	-	-	-	2
	SPORCU SAĞLIĞI	-	-	2	-
	SPOR YÖNETİMİ VE ORGANİZASYONU	-	-	-	2
	SPOR PSİKOLOJİSİ VE SOSYOLOJİSİ	-	-	-	2
	SPOR VE BESLENME	-	-	2	-
	EĞİTSEL OYUNLAR	2	-	-	-
	GENEL JİMNASTİK	-	2	-	-
	RİTİM EĞİTİMİ VE HALK DANSLARI	-	-	3	-
	ATLETİZM	-	-	2	2
	ARTİSTİK JİMNASTİK	-	-	-	2
	TAKIM SPORLARI	4	4	4	4
	BİREYSEL SPORLAR*	-	4	4	4
	SPOR UYGULAMALARI **	3	3	3	3

Tablo 1 'deki Spor Lisesi haftalık ders programı Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı tarafından 12.08.2016 tarihinde yayınlanmıştır.

( <http://ttkb.meb.gov.tr/www/haftalik-ders-cizelgeleri/kategori/7>)

## **2.2. Yalnızlık**

### **2.2.1. Yalnızlık Kavramı**

Günümüz dünyasında gelişen teknolojiler, kentleşme gibi birçok durum bireyi kendi başına kalmaya itmiş; bu kendi başına kalma hali ise yalnızlık duygusunu ortaya çıkararak bireyin kendisini toplumdan soyutlamasına neden olmuştur.

Yalnızlık; deneyim olarak çocuklar, gençler ve yetişkinler arasında çok yaygın olan bir durumdur (Davis, 1990). Başka bir ifade ile yalnızlığa, bireyin çevresindeki diğer bireylerle olan iletişimini en aza indirerek kendi iradesi ile yaşadığı duygu durumudur da denilebilir (Yılmaz ve Altınok, 2009). Bu hali ile yalnızlık; kişinin sosyal ilişkilerinde kendini yetersiz hissetmesinden kaynaklanan psikolojik bir ruh hali olarak da tanımlanabilir (Öz, 2010). Yalnızlık bireyler tarafından çoğu kez memnuniyetsizlikle karşılanmakta ve bu durum bireyleri rahatsız edecek yeni durumlara yol açabilmektedir. Böyle durumlarda yalnızlığa; kişinin yaşamak istediği sosyal ilişkileri öngördüğü şekilde yaşayamaması ve beklentisini karşılayacak sosyal iletişimi kuramaması sonucunda ortaya çıkan bir durum ve kişinin bu durumdan memnuniyetsizlik duyması olarak da tanım getirilebilir (Heinrich, ve ark, 2006). Başka bir ifade ile yalnızlık; bireyin duygularının, başkaları tarafından kabul görmediği, yada yanlış anlaşıldığında veya sosyal ilişkilerinde ve duygusal yakınlaşmalarında bireyin kendisine eşlik eden başka bir kişinin olmaması sonucunda ortaya çıkan ve bireyi olumsuz ruh haline sokan duygusal durum olarak da tanımlanabilmektedir (Rook,1984). Bazı araştırmacılara göre ise yalnızlık genellikle olumsuz çağrışımlar yapsa da bu durum her zaman olumsuzluklara sebebiyet vereceği anlamına gelmemektedir. Yani yalnızlık her zaman tek başına kalma hali değildir. Araştırmacılar bu iki kavramı birbirinden ayırmaktadır. Yalnızlık istenmeyen, insana acı veren bir duygu durumu iken, tek başınalık fiziksel soyutlanmadan öte iletişimsel açıdan soyutlanmayı, somut olarak etrafta başka kimsenin olmaması durumudur (Körler, 2011).Yalnız kalma durumunun kişi için kendine dönmeyi içeren, iyileştirici ve büyütücü etkisinin de olduğu düşünülmektedir. Birey planlı olarak iyileşme amaçlı yalnız kalmayı tercih edebilmektedir, sonrasında yalnızlığın geçmesi ile birlikte tekrardan yeni birlikteliklere yönelir (Peplau ve Perlman, 1982).

## 2.2.2. Yalnızlık Türleri

Yalnızlık türleri incelendiğinde literatürde farklı sınıflandırmaların yer aldığı görülmektedir. Weiss (1973), yalnızlığı sosyal boyutlarıyla değerlendirmiş ve ikiye ayırmıştır. Bunlar; bağlanma olmadan meydana gelen ‘duygusal yalnızlık’ ve sosyal ilişkilerin oluşmamasıyla meydana gelen ‘sosyal yalnızlık’ tır (Akt: Karaduman, 2013). Yalnızlık türlerinden ilki olan duygusal yalnızlık; yaşamın ilk yıllarında şekillenmeye başlar ve erken dönemde köklenerek, yetişkinlikteki ilişkilerde de devam edebilir. Bu durum anneyle ya da bakım verenle güvensiz ilişki kurulması sonucunda ortaya çıkmaktadır (Weiss, 1973). Örneğin; bir annenin çocuğuna sunduğu “kucaklayıcı ortam” çocukta desteklenme hissi yaratacaktır. Bu desteklenme hissini yaşantısında içselleştiren çocuk ilerleyen yaşantısında diğer bireylerin yanında veya diğer bireylerin yokluğunda yalnızlık duygusu hissetmeden ya da bu duyguya karşı tahammül sınırlarını genişleterek tek başına rahatça yaşayabilecektir (Winnicott, 1958).

Yalnızlık türlerinden ikincisi olan sosyal yalnızlık ise; genel olarak sıkıntı hissi ve depresyonla beraber görülen yalnızlık türüdür. Bu yalnızlık türünde birey; ortak ilgilerini, aktivitelerini paylaştığı bir gruba/topluma ait olamama hissi yaşamakta ya da içinde bulunduğu topluma, kültüre kendini yabancı hissetmektedir. Genel anlamıyla ise sosyal ilişkilerinin eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Weiss, 1973). Bireyin mensubu olduğu grup, çevre veya sosyal ortamdan kopması durumudur (McWhirter, 1990). Bunlardan farklı olarak Demir, (1990) sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık tanımlarına ilave olarak ‘Derin Yalnızlık’ ve ‘Gizli Yalnızlık’ başlığı ile iki tanımlama daha yaparak yalnızlık türlerini 4 madde ile açıklamıştır. Demir, (1990) ‘ın tanımlamasını yaptığı bu türler şunlardır;

**-Derin Yalnızlık:** Bireyin sosyal çevresi ile iletişimini tamamen keserek ve depresif tutumlar sergileyerek ortaya çıkan durumdur.

**-Sosyal Durum Yalnızlığı:** Bireyin kendisini sosyal ortamdan koparmamasına rağmen bu ortamda kendisini tek başına kalmış hissetmesi durumudur.

**-Duygusal Yalnızlık:** Bireyin sosyal ortamı ve yaşam şartları iyi olsa dahi kendi beklentisinin karşılanmaması halinde ortaya çıkan psikolojik bir durumdur.

-**Gizli Yalnızlık:** Bireyin her şeyi kendi içinde ve kendi başına yaşadığı, dış dünyaya hissettirmedeği fakat yaşadığı her şey normalmiş gibi davrandığı duygu durumudur (Demir, 1990).

### 2.2.3. Yalnızlığın Boyutları

Sosyal ve ekonomik boyutları içerisinde barındıran ve bir duygu durumu olan yalnızlık insan ömrünün herhangi bir aşamasında ortaya çıkabilir (Duyan ve ark. 2008). Bu yönüyle yalnızlık farklı araştırmacılar tarafından farklı boyutlarıyla ortaya konulmaya da çalışılmıştır. Bunlardan en kabul göreni yalnızlığı beş boyutta açıklayan Özadaşık (1989)'un açıkladığı beş boyutlu yalnızlıktır.

- 1- **Fiziksel yalnızlık (tek başına oluş):** Bireyin yalnız başına kalarak yaşaması durumudur. Kişinin çevresinden beklediği tepkiyi almaması ya da eksik alması halinde davranış bozukluğu ortaya çıkabilmektedir.
- 2- **Yabancılaşma (toplumu dışlayanlar):** Bireyin içerisinde bulunduğu toplumun normlarını kabul etmediği ve kendisini toplumdaki soyutlayarak kendine özgü tasarladığı yaşam tarzını tek başına devam ettirmeye çalıştığı yalnızlık boyutudur.
- 3- **Kınama (toplum tarafından dışlananlar):** Bireyin toplum tarafından dışlanarak tek başına kalmasına ve kendisini güçsüz, kötü ve istenmeyen biriymiş hissine kapılmasına sebep olan bir durumdur.
- 4- **Kendi tercihi ile gerçekleşen yalnızlık:** Bireyin içerisinde bulunduğu toplumla iletişimini en düşük seviyeye çekerek ve kendi isteği ile yalnız kalmayı tercih ettiği yalnızlık boyutudur.
- 5- **Gerçek yalnızlık:** Kişinin kendisini başkaları tarafından önemsenmediği düşüncesine kapılarak yalnız kaldığını düşündüğü psikolojik bir türdür. Bu tip bireylerin kendilerine güveni en alt seviyede olup; kendi haklarında düşündükleri olumsuz düşünceleri başkalarının da düşündüklerini sanarak bir başına kalmış hissine kapıldıkları yalnızlık boyutudur (Özadaşık, 1989).

### 2.2.4. Yalnızlığın Nedenleri

Literatür incelemelerinde araştırmacılar yalnızlığa neden olan birçok etmen saptamış olup; bunlardan neden olarak kabul edilen ve günümüz dünyasında da kabul gören en

önemli yalnızlık nedenlerini Michela ve ark. (1982) 13 madde ile açıklamıştır. Bu maddeler şunlardır.

- 1- Kötümserlik:** Bireyin sosyal ve duygusal ilişki kuracağı kişinin kendisini tesadüfen bulduğuna inanması ve kendisinde bu ilişkiyi kurma yeterliliğinin olduğuna inanmamasıdır.
- 2- Reddedilmekten Korkma:** Bireyin sosyal ve duygusal ilişkiler kurmaya çalıştığı zaman red cevabı almasından korkmasıdır.
- 3- Çaba Göstermeme:** Bireyin diğer bireylerle iletişim ve ilişki kurmaya yeteri kadar çaba göstermemesidir.
- 4- Şanssızlık:** Bireyin başkaları ile iletişim ve bağ kurmasında kendisine ait bir şansın olmadığı düşüncesine kapılmasıdır.
- 5- Bilgisizlik:** Bireyin sosyal iletişime ilk başlayan taraf olma becerisinin kendisinde olmadığı düşüncesine kapılmasıdır.
- 6- Utangaçlık:** Bireyin utangaçlık duygusunun yüksek olmasıdır.
- 7- Fiziksel Çekiciliği Olmama:** Bireyin dış görünüşünün çekici görünmemesidir.
- 8- Diğer Gruplar/İlişkiler:** Sosyal ortamda bulunan kişilerin yalnızlık duygusuna kapılan bireylere karşı ilgilerinin olmamasıdır.
- 9- Diğerlerinin Korkuları:** Başka insanların yalnızlık duygusuna kapılan bireylerle iletişim kurmaktan korku duyması ve uzak durmasıdır.
- 10- Kişisel Olmayan Durumlar:** Bireyin diğer bireylerle kişisel olmayan şekilde iletişim içerisinde olmamasıdır.
- 11- Fırsat Yoksunluğu:** Bireyin diğer bireylerle sosyal iletişime geçecek imkanları bulamamasıdır.
- 12- Diğerlerinin İsteksizliği:** Diğer bireylerin bu insanlarla iletişim kurma çabası göstermemesidir. .
- 13- Antipatik Kişilik Yapısı:** Bireyin başka bireyler tarafından istenmeyen ve hoş görülme-yen bir yapısının olmasıdır (Michela ve ark. 1982).

### 2.2.5. Yalnızlığın Sonuçları ve Başa Çıkma Yolları

Bireyin yaşadığı yalnızlık sonucu ortaya çıkan sonuçları birçok araştırmacı farklı yorumlamış ve farklı yöntemlerle yalnızlık duygusu ile başa çıkılabileceğini

savunmuştur. Bunlar arasında Duru (2008) ve Köse (2006)'nın çalışmaları önemli yer tutmaktadır. Duru (2008) ve Köse (2006), yalnızlığı tarif etmişler ve bireylerin yalnızlık durumunda ne hissettiklerini buna karşılık yalnızlıkla başa çıkmalarında kullanacakları yöntemlerin önemine vurgu yapmışlardır.

Yalnızlık duygusal ve sosyal ilişkilerde aksamaya sebep olabilir. Bu durum göz önüne alındığında farklı duygusal ve sosyal gereksinimlerini yeterli düzeyde karşılayan bireyin, karışlamayan bireylere kıyasla yalnızlık duygusunu daha az hissetmesi beklenebilir (Duru, 2008). Her ne kadar böyle bir beklenti oluşsa da yalnızlık kimsenin kaçamayacağı bir duygudur. Bireylerin yalnızlıktan kurtulamayacaklarını anlamaları neticesinde de bu duygu ile mücadelelerinde izleyecekleri yol önem arz etmektedir. (Köse, 2006). Araştırmacılarından Rokach (2004), bu bağlamda yalnızlığın sonuçları ve başa çıkma yolları ile ilgili olarak; yalnızlığın inkarının, bastırılmasının veya görmezden gelinmesinin bireyleri olumsuz etkileyeceğini ve bireyin yaşamına zarar vereceğini ve hatta bireyi etrafına zarar verici faaliyetlere sevk edeceğini belirtmektedir. Rocach yalnızlığın sonuçlarını ve başa çıkma yollarını aşağıda belirtilen yedi madde ile özetlemektedir;

- 1) Yalnızlık bireylerin sıkı dostluklar kurmasını engellediği gibi diğer bireylerden de uzaklaştırır.
- 2) Yalnızlık duygusuna sahip bireyler, diğer bireylerle genellikle tutarlı iletişim kuramazlar ve kurmaya çalıştıkları ilişkilerin seviyesini de dengeleyemezler. Bu durum bireyin çevresindeki bireyleri kıskanmasına ve ardından sahip oldukları ilişkilerin kötü duruma düşmesine neden olabilir. Sevgiye ihtiyaç duyan yalnız insanlar ise sevgiyi bulduklarında onu yitirmemek için çaba gösterirler.
- 3) Yalnızlık dikkat dağınıklığına neden olur ve bireyin enerjisini farklı alanlara sevk ederek yaratıcılığı olumsuz etkiler. Bu durum bireye psikolojik açıdan büyük zararlar verebilir.
- 4) Yalnızlık duygusu, baş edilmedikçe bireyin yaşamı olumsuz etkilenir.
- 5) Yalnızlık duygusuna sahip bireyler, geçerli olmayan duygulara kapılarak hatalı kararlar verebilirler. Örneğin; kendilerini evliliğe hazır hissetmedikleri halde üzerinde düşünmeden evlenebilirler ve sorumluluklarını arttırabilirler. Hatta yalnızlık duygusuna sahip bireyler kendi cinsleriyle ve karşı cinsle olan ilişkilerinde tutarsız



davranış sergileyebilirler. Bunun yanında yalnızlık tek başına kişinin sosyal yaşantısının yanında özel yaşantısını ve hatta cinsel hayatını da etkileyebilmektedir.

6) Yalnızlık, baş edilmedikçe ve yüzleşmedikçe problemlili ve aynı zamanda katı insanlar yaratabilir.

7) Yalnızlık bireye acı hissi veren aynı zamanda da duygusal anlamda derin yaralar bırakan bir duygudur (Rokach, 2004).

### **2.2.6. Yalnızlıkla ilgili Değişkenler**

Yalnızlıkla ilgili değişkenler yaşa, cinsiyete, kişisel özelliklere ve aile ilişkilerine göre farklılık göstermekte olup birçok araştırmacı bu konu hakkında görüş geliştirmiştir.

#### **2.2.6.1. Yalnızlık ve Cinsiyet**

Yapılan araştırmalarda ele alınan değişkenlerden bir tanesi cinsiyet değişkeni olmuştur. Yalnızlıkla ilgili değişkenlerden olan cinsiyet faktörünü araştırmacılar farklı boyutları ile ele almış ve bu araştırmaların sonucunda da farklı bulgulara ulaşmışlardır. Bazı araştırmacılar yalnızlık düzeyinin erkekler de daha yüksek düzeyde olduğunu savunurken bazı araştırmacılar ise kızlarda yalnızlık düzeyinin daha fazla olduğunu savunmuştur (Ammaniti ve ark. 1989; Kızıldağ, 2009; Kutlu, 2016).

#### **2.2.6.2 Yalnızlık ve Yaş**

Yalnızlık kavramı üzerine yapılan araştırmalarda sıkça ele alınan diğer bir değişken ise yaş değişkeni olmuştur. Yalnızlık nesnel bir tecrübe olup aynı zamanda bireyin farklı yaş dönemlerinde kişilik özellikleri, yaşantıları ve değişken durumlardan kaynaklandığı düşünülerek farklı yoğunlukla yaşanabileceği ön görülmektedir (Karakurt, 2012).

#### **2.2.6.3 Yalnızlık ve Aile İlişkileri**

Aile insan yaşamında yer tutan önemli bir kavramdır. Aile ilişkileri bağlamında yalnızlık kavramı incelendiğinde bu ilişkilerin yalnızlığı etkileyeceği kaçınılmazdır. Sıkı aile ilişkileri yalnızlığı negatif yönde etkilerken daha seyrek ilişkiler yalnızlık kavramının ortaya çıkıp güçlenmesine imkân sağlayacaktır. Çocuklarda ve ergenlerde görülen yalnızlık duygusu anne, babalarının hem birbirlerine hem de

çocuklarına gösterdikleri tutum ve davranışlarından kaynaklanmakta olup; bu durum sosyal ve duygusal gelişim durumlarını da etkiliye bilmektedir (Kozaklı, 2006; Topçu ve Kabasakal, 2001). Özellikle gençlerde yalnızlık iki farklı aile tipine bağlanmış olup; bu aile tiplerinden biri “Sıkı Sarmalayan Aile” diğeri ise “Karma Karışık Düzensiz Aile” tipidir (Olson,1993). **Sıkı Sarmalayan Aile;** duygusal yönleri baskın olarak çocuklarını sarmalayan aile tipidir. Bu tür ailelerde narsistik müdahaleler vardır. Bireylerin yüksek düzeyde korunması onların sosyal becerilerini geliştirme konusunda onlara engel teşkil eder. Ailelerin çocuklarının kendi benliklerini ortaya koymasına fırsat vermemesi çocukların sürekli olarak ailenin istediği şekilde bağımlı bir birey olarak gelişmesine yol açmakta ve bu bireylerin yalnızlık duygusunu yaşama ihtimalleri kaçınılmaz bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. **Karma Karışık Düzensiz Ailede ise;** ebeveynler arasında ki görüş farklılıklarına çokça rastlanır. Bu durumda çocuklarda doğru olan şeyleri kestirememesine sebep olur ve çocuğun kendi iç dünyasında çatışmalara ve huzursuzluklara neden olur (Olson, 1993).

#### **2.2.6.4. Yalnızlık ve Kişisel Özellikler**

Yapılan birçok çalışmaya göre kişinin kendisine olan güveni, çekingenliği, utangaçlık gibi özellikleri kişilerin yalnızlık düzeylerini etkiler (Wiseman ve ark. 2005; DiTommaso, ve ark. 2003; Cacioppo ve Ernst, 1999). Yapılan bu çalışmalardan özetle; yalnızlık, kişilerin sahip oldukları bireysel özellikleri ve yaşantılarıyla direkt olarak bağlantılıdır. Kişinin kendine olan güvensizliği, çekingenliği, karamsarlığı ve utangaçlığı gibi olumsuz özellikleri çalışmalarda bireylerin yalnızlık düzeyleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Kozaklı 2006; Sungur ve Bozdoğan 2011).

#### **2.2.7. Yalnızlık Kavramına İlişkin Kuramlar**

##### **2.2.7.1. Psikodinamik Yaklaşım**

Psikodinamik yaklaşım kuramını savunan araştırmacılar yalnızlığın bebeklik, erken çocukluk, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerindeki önemini farklı bakış açıları ile açıklamışlardır. Bu farklı dönemlerin her birinde aile ile kurulan ilişkiler farklı öneme sahiptir. Bebeğin dokunma ihtiyacı ile ilk olarak başlayan bu süreç, ergenliğin ilk safhalarında dost edinme şekline dönüşür. Örneğin; çocukların ve

ergenlerin ebeveynleri ile kurduğu ilişkiler ve iletişimi veya iletişimsizliğin yalnızlık düzeyi üzerinde etkisi oldukça fazladır (Karaduman, 2013). Ebeveynleriyle tutarlı ilişkileri olmayan çocuklar arkadaşlık ilişkilerinde de olumsuzluklarla karşı karşıya gelmektedirler. Bu durum ergenlik döneminde daha fazla önem kazanmaktadır (Peplau ve Perlman,1982).Yani ilerleyen bir zamanda yaşanılacak yalnızlığın sebeplerini ergenlik döneminde aramak doğru bir karar olabilir.

Bir çok araştırmaya konu olan Erikson' un Psiko-Sosyal Gelişim dönemleriyle ilgili olarak şöyle genel bir kanıya ulaşmak da mümkün olabilir. Erikson 'nun gelişim dönemleri kavramına göre ergenlik dönemine giren genç, kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası ve yakınlığa karşı yalnızlık dönemini yaşamaktadır. Erikson kimlik kazanımının gerçekleşmesinden sonra kişilerin diğer kişilerle bağlılık yaşamaya ve yakınsal ilişkiler kurmaya hazır hale geldiklerini ifade etmiştir. Kişi başarılı bir kimlik kazanımında bulunmamışsa bu birey yalnızlık ve yalıtılmışlık yaşamaktadır (Köse, 2009).

#### **2.2.7.2. Varoluşçu Yaklaşım**

Yalnızlık kavramına ilişkin yaklaşımlardan diğer biri varoluşçu yaklaşımdır. Burton'a göre varoluşçu yaklaşım ergen yalnızlığını anlamamıza yardımcı olmaktadır. Bu kavram bireysel farklılıkların ortaya çıktığı durumlarda ve kişinin kendi verdiği kararlarının sorumluluğunu aldığında ortaya çıkar (Brennan, 1982).Kişinin kendisini özgür hissedebilmesi için diğer bireylerden ve sosyal ortamlardan kendisini soyutlamayı başarabilmesi gerekmektedir. Bu durumun gerçekleşmesi ise; yalnızlık durumunun ortaya çıkmasına sebep olur (Yaloom, 1999).

#### **2.2.7.3. Danışan Merkezli Yaklaşım**

Hümanist yaklaşımın kurucularından ve en önemli temsilcilerinden olan Carl Rogers 1940 yılında birey merkezli yani danışan merkezli kuramı ile insanın kendine olan inancını ve insanın kendini tanıması ile isterse her şeyi başarabileceği düşüncesini ortaya atmış ve insanın sorunları çözmek için kendi gücünün farkına varması ile çözülemeyecek sorun olmadığı tezini savunmuştur.

Rogers' ın yaptığı çalışmalar genel olarak yalnızlık kavramına dayanmaktadır. Rogers, bireylerin uyumsuzluklarının bir göstergesi olarak yalnızlığı işaret

etmektedir. Bireyin davranışlarının sınırlanması durumunun toplumsal baskıdan kaynaklandığını ve bunun sonucu olarak bireyi toplum tarafından onaylanan bir yola soktuğunu belirtmektedir. Bu durum, kişinin sosyal ortamlarda kendisini topluma karşı kısıtlaması şeklinde ortaya çıkmaktadır. Böylece birey birden farklı kişilik özelliği sergileyebilmektedir. Rogers, bu duyguya sahip kişilerin toplum tarafından kabul görmeyeceği düşüncesiyle kişinin yalnızlık yaşamasına sebebiyet vereceğini belirtmektedir (Hoglund ve Collison, 1989).

#### **2.2.7.4. Bilişsel Yaklaşım**

Piaget'in öncülüğünü yaptığı bilişsel yaklaşıma göre insanı diğer canlılardan ayıran bazı özellikler vardır. Bu özelliklerin başında düşünme, algı ve zihin gelmektedir. Zihinsel süreçler adı verilen bu süreçler sayesinde insan davranışları şekillenmektedir ve bu süreçler aşamalı olarak ortaya çıkmaktadır.

Bilişsel alanda yalnızlık faktörünü baz alarak çalışma yapan araştırmacıların başında L. A. Peplau ve Perlman (1981) gelmektedir. Onlara göre 'Yalnızlık, kişinin yaşadığı ilişkiler ile yaşamayı istediği ilişkiler arasında bir tutarsızlık, farklılık hissettiklerinde yaşanmaktadır. Burada bireylerin algılamaları ile değerlendirmelerine önem verilir. Bireylerin değerlendirmelerinde ele aldığı ölçütler çarpıtılmış ve gerçek dışı olabilir. Bilişsel kuramcılara göre, bireylerin yalnızlıklarının sebebine dair yüklemeleri ve olumsuz benlik algıları da önemli bir faktördür ' (Duy, 2003).

Piaget'e benzer olarak bilişsel kuramla ilgili araştırma yapan bir diğer araştırmacı ise Young'dur. Ona göre 'Yalnızlığın önlenmesi yalnızlık duygusu yaşayan kişilerin akla uygun olmayan düşüncelerinin ön plana çıkması ile başlar ve yaptıkları çalışmalar içerisinde bu tarz düşünce yapılarını benimseyen kişilerin, iç dünyalarını sorgulamaları gerektiğini ve inandıkları her şeyin tekrardan şekillendirmelerini amaçlamıştır'(Young,1982).

#### **2.2.8. Ergenlerde Yalnızlık**

Yalnızlık yaşamın her döneminde görülebileceği gibi farklı dönemlerde farklı sorunları da beraberinde getirdiği gözlemlenmiş olup; yapılan araştırmalar incelendiğinde yalnızlığın neden olduğu sorunların en çok etki ettiği dönemin özellikle son çocukluk ve ergenlik dönemi olduğu; sosyal ve duyuşsal açıdan

bireylerin bu dönemde çok fazla etkilendiği söylenebilir. Hatta birçok araştırmacı anaokulu dönemindeki çocuklarda bile yalnızlığın sorun olduğu gözlemlenmiş ve risk olarak kabul edilmiştir. 'Yalnızlığın bu yaş gruplarında anksiyete, agresyon ve sosyal ortamların dışında kalmasıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Coplan ve ark. ,2007). Bu bağlamda bireysel farklılıkların önemli rol aldığı söylenebilir. Bireysel farklılıklardan dolayı kişiler ergenlik dönemlerini kişisel özelliklerine göre yaşar ve eğer birey; çocukluk dönemini iyi, mutlu ve sağlıklı geçirmişse bu kritik dönemi daha sorunsuz ve rahat atlama olasılığı artar. Eğer çocukluk döneminde sıkıntı ve zorluklar yaşamış ve sevgiden mahrum kalmışsa bu dönemde ciddi zorlanmalar yaşayabilir (Solak, 2010).

Ergenler için yalnızlık; yaşlıları ile sosyal iletişimde yeteri kadar başarılı olmamalarından kaynaklı, kaygı ve olumsuz dönütler sonucu kendini gösteren bir duygu durumu olarak tanımlanabilir. Bazı zamanlarda ortaya çıktığında patolojik etkileri olmasa da sık sık ortaya çıkması durumunda, bireyin adaptasyon sürecine yönelik bir sorun olarak hayatının diğer alanlarını da etkilemektedir (Asher ve ark. 2003). Bahsedilen diğer alanlar arasında kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası ve yakınlığa karşı yalnızlık dönemi önem arz etmektedir. Erikson' nun gelişim dönemleri kavramına göre ergenlik dönemine giren genç, kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası ve yakınlığa karşı yalnızlık dönemini yaşamaktadır. Erikson kimlik kazanımının gerçekleşmesinden sonra bireylerin diğer insanlarla bağlılık yaşamaya ve yakın ilişkiler kurmaya hazır olduklarını ifade etmiştir. Kişi başarılı bir kimlik kazanımında bulunmamışsa bu birey yalnızlık ve yalıtılmışlık yaşamaktadır (Köse, 2009). Böyle durumlarda bireyin arkadaşları veya aile bireyleriyle olan ilişkilerinin ne düzeyde olduğu, onlara karşı olan hisleri yaşanan yalnızlığın belli başlı sebepleri arasında yer almaktadır. Richaud De Minzi ve Sacchi (2004), ergenlerde görülen yalnızlık duygusunun iyi bir biçimde ele alınması konusunda bireyin sosyal ilişkilerini devam ettirdiği arkadaşlarının, aile bireylerinin ilişkilerinin kişi tarafından nasıl hissedildiğine odaklanılmalıdır (Richaud De Minzi ve Sacchi, 2004).

## 2.3. Sosyal Kaygı

### 2.3.1. Sosyal Kaygı Kavramı

Kaygı terimi dilimize anksiyete sözcüğünün karşılığı olarak girmiştir. Türk Dil Kurumuna göre kaygı; “*Üzüntü, endişeli düşünce, tasa ve genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu*” şeklinde tanımlanmaktadır. (TDK, 2019). Kaygı; nedeni belli olmayan korku, huzursuzluk ve sıkıntı ile kendini göstermeye başlar. Bireyde üstesinden gelemeyeceğini düşündüğü olumsuz bir durum ortaya çıkacağına dair bir veya daha çok fikrin oluşması ile meydana gelir (Anthony ve Swinson, 2000). Toplumsal yaşamda ise kaygı, bireyde korku ve endişe durumu yaratmakla beraber gündelik yaşantıda da vazgeçilmez bir durum halini almaktadır (Öner, 1997).

İnsanlar hayatlarının bazı dönemlerinde içerisinde buldukları sosyal ortamlardan rahatsızlık duymaya ve bazı korkular yaşamaya başlayabilirler. Bu kaygılar sosyal kaygı olarak adlandırılmakta olup; Sosyal Kaygıya (Fobi), Marks ve Gelder tarafından 1966 yılında tanım getirilmesine rağmen ilk kez Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın 3. baskısında (DSM III) yer verilmiştir. “Sosyal Kaygı (Fobi)” kavramı, “*Konuşurken, piyano çalarken veya yazı yazarken başkaları tarafından gözlenme korkusu duyan kişileri tanımlamak için ilk kez 1903'te Janet tarafından kullanılmıştır.*” (Dilbaz, 1997).

Diğer bir tanıma göre sosyal kaygı, kişinin girmiş olduğu sosyal ortamlarda yanlış davranış sergileyeceği buna bağlı olarak da diğer bireyler tarafından kötü eleştiri alacağı, hatta aşağılanacağı düşüncesi ile yaşadığı tedirginlik hali ve korku duyma düşüncesi olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013).

### 2.3.2. Sosyal Kaygının Nedenleri

Sosyal kaygının birçok nedeni olabileceği gibi sosyal kaygı ergen ve yetişkinlerde tek bir nedenle ortaya çıkmamış olup; bireyin maruz kaldığı biyolojik ve psikolojik etkenler sosyal kaygının temelini oluşturduğu düşünülmektedir (Türkçapar, 1999).

Clark ve Wells (1995) ise sosyal kaygının artmasının bir sebebi olarak, “*Çarpıtılmış ve işlevsel olmayan bilişsel süreçlerin, olumsuz benlik algısı değerlendirmeleri ile olan ilişkisini göstermiştir*” (Gümüş, 2006).

Bireylerin hem günlük yaşamlarında hem de gelecekte olmasını istedikleri yaşantıları için ulaşmak istedikleri hedefleri ve hayalleri vardır. Bu hedef ve hayalleri gerçekleştirebilmeleri için bireyin belli bir düzeye gelmesi gerekmektedir. İşte bireyin hedeflediği bu düzeye gelemediği durumlarda sosyal kaygı faktörü ön plana çıkmaktadır (Aygencel ve Öztürk, 2001).

### 2.3.3. Sosyal Kaygının Belirtileri

Literatür incelendiğinde sosyal kaygının en önemli ve dikkat çeken belirtileri ana hatları ile üç başlık altında açıklanmıştır. Bunlar; fiziksel, davranışsal ve bilişsel belirtiler olup;

- Fiziksel belirtiler: Konuşma güçlüğüne yaşanması, yüzde kızarma, kalp çarpıntısı ve ishal durumunu ortaya çıkması
- Bilişsel belirtiler: Çevreden olumsuz dönüt alma korkusu, bireyin kendisini yetersiz hissetmesi ve aşılacağı hissine kapılma
- Davranışsal belirtiler: Kalabalık ortamlardan kaçma ve kaçınma durumu, sosyal iletişimde ve ilişkilerde bozulma davranışı sergilemesi olarak tanımlanmıştır (Baltacı ve Hamarta, 2013).

Ayrıca Sosyal Kaygı Bozukluğunun belirtilerini daha geniş kapsamı ile DSM-V-TR (APA,2013) on başlık altında açıklamış olup bu belirtiler şunlardır;

1. *“Kişi, başkalarınınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da anksiyete yaşar. Örnekler arasında toplumsal etkileşimler (örn. Karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. Yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn, Bir konuşma yapma) vardır.”*

2. *“Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da anksiyete duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkaları tarafından dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).”*

3. *“Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da anksiyete doğurur.”*

4. *“Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da anksiyete ile bunlara katlanılır.”*
5. *“Duyulan korku ya da anksiyete, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma ve toplumsal-kültürel bağlama göre orantısızdır.”*
6. *“Korku, anksiyete ya da kaçınma sürekli bir durumdur, 6 ay veya daha uzun sürer.”*
7. *“Korku, anksiyete ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında düşmeye neden olur.”*
8. *“Korku, anksiyete ya da kaçınma bir maddenin (örn. Kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.”*
9. *“Korku, anksiyete ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar -Current Approaches in Psychiatry 205 Sosyal Anksiyete Bozukluğu Alt Tipleri da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.”*
10. *“Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, anksiyete ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı düzeydedir” (APA,2013).*

#### **2.3.4. Sosyal Kaygıya Etki Eden Faktörler**

Sosyal kaygıya etki eden faktörlerin başında genetik ve kültürel faktörler gelmektedir. Bu faktörlerin hangisinin daha ağır bastığı konusunda kesin bir sonuca ulaşılmamış olmasına rağmen bazı araştırmacılar bu faktörleri genetik ve çevresel Faktörler ana başlığında açıklamıştır.

##### **2.3.4.1. Genetik Faktörler**

Yapılan çalışmalar genetik faktörlerin sosyal kaygının oluşmasında büyük rol aldığı ortaya koymaktadır. Bu sebeple sosyal kaygıya sahip bireylerin bu durumlarını genetik faktörlerle açıklamak mümkün olmaktadır. Bunun yanında davranışlar, düşünceler ve duygular bireyin ana-babasından kalıtsal olarak geçmese



de, sinir sisteminin yapılanmasında bazı tepkilerin diğerlerinden daha kolay ve daha hızlı oluşmasına neden olmaktadır. Bu nedenle, birey sosyal kaygıyı kalıtsal olarak almıyorsa da sosyal kaygıya yatkınlığı kalıtsal olarak almaktadır (Leary ve Kowalski, 1995).

#### **2.3.4.2. Çevresel Faktörler**

Sosyal Kaygıya etki eden faktörler birçok alt başlıkta açıklanmış olup en önemli faktörler ise;

##### **2.3.4.2.1. Sosyal Kaygı ve Kişilik**

Kişilik bireyin davranışlarını yöneten önemli olgulardan biridir. Kişiliği gelişmiş bir bireyin diğer bireylerle olan ilişkilerinde sorun yaşamaması kişiliği gelişmemiş bireylere kıyasla düşük olasılıklıdır. Bireylerin sosyal ve arkadaşlık ilişkilerinde yaşadıkları sorunlarda sergiledikleri davranışlar genellikle kendisini suçlamaya dayalı olup bu sorunlarla başa çıkmanın yöntemini de içedönüklükte ve sosyal ortamdan kaçmada bulmaktadır. İçedönüklük ise bireyin ergenlik döneminde kazandığı bir sosyal kaygı bozukluğunun ilk aşamasıdır, çünkü içedönük bireyler, kaygıdan kaynaklı kaçmaya daha yatkınlardır (Öztürk, 2004).

##### **2.3.4.2.2. Sosyal Kaygı ve Aile**

Sosyal kaygıyı etkileyen bir diğer faktör de ailedir. Doğumdan ölüme kadar bireyin sosyal kaygısını etkiler. Bebekliklerinde annelerinden yeteri kadar güven duygusu alamamış çocukların, ergenlik dönemlerinde de sosyal kaygı veya sosyal kaygıyı içeren kaygı bozuklukları yaşadıkları görülmektedir. Kaygı anne babadan çocuklara aktarılabilir. Örneğin; evlat edinen ebeveynlerde, anne ve babanın utangaç yapıda olması, evlat edinilen çocuklarda da doğru orantılı olarak utangaçlığın ortaya çıkardığı yapılan araştırmalarda saptanmıştır. Utangaç ebeveynlere sahip çocukların, sosyalleşme girişimlerinde daha az başarılı olduğu ve karmaşık durumlarla karşı karşıya kaldıklarında ebeveynlerinin sergilediği kaçınma yolunu uygulayarak onlarla aynı eğilimleri göstermektedirler (Öztürk, 2004).

##### **2.3.4.2.3. Sosyal Kaygı ve Beceri**

Sosyal beceri ve sosyal kaygı yakından ilintilidir. Sosyal kaygısı olan bireyler ile normal bireyler arasında gözlemlenen davranış farklılıklarının en belirgin örneği,

kaygıya sahip bireylerin sosyal becerilerin düşük seviyede olmasıdır. Eksik veya yeterli sosyal becerilere sahip olan çocuk ve yetişkinler, sosyal bir durumda nasıl etkili ve uygun davranmaları gerektiğini bilmediklerinden ciddi anlamda problem yaşayabilmektedirler. Bunun yanı sıra sosyal becerilerini iyi nitelendiren ama gerekli olan performansı sergilemede sorun yaşayan bireylere de rastlanabilmektedir (Karakaş, 2008).

#### **2.3.4.2.4. Sosyal Kaygı ve Arkadaş Grupları**

Arkadaş grupları, aileden sonra bireyin sosyal çevresindeki en önemli etkilere sahip sosyal ortamdır. Çocuğun akranların oluşturduğu arkadaşları sosyalleşme aşamasında olan bir çocuğun en önemli sosyal çevresi kabul edilebilir. Arkadaş grupları da çocuğun o dönemde ve daha sonrasında kuracağı ilişkileri büyük çapta etkilemektedir (Yeniçıktı, 2010).

#### **2.3.4.2.5. Sosyal Kaygı ve Çekingenlik**

Sosyal kaygı ile çekingenlik arasında nedensellik ve davranım benzerlikler olmasına rağmen eşit koşullar içerisinde incelenmemektedirler. Bunun nedeni ise, çekingenliğin bir bozukluk olmamasına rağmen sosyal ilişkilerden kaçınma eğilimi ile sosyal kaygıya benzemektedir. Aradaki fark şu şekilde açıklanabilir; çekingenlik, davranışsal bir yapıya sahipken, sosyal kaygının yapısında öznel bir bilişsel özellik yatmaktadır (Yeniçıktı, 2010).

#### **2.3.4.2.6. Sosyal Kaygı ve Cinsiyet**

Cinsiyet rolü, sosyal kaygının ilk aşamada ortaya çıkmasını hızlandıran ve kaygı düzeyini oldukça fazla artıran bir faktördür. Bundan ötürü yapılan birçok araştırmada araştırmacılar cinsiyet ögesinin etkisine yoğunlaşmışlardır. 1940-1992 yılları arasında cinsiyet farklılıklarını üzerine yapılan meta-analiz uygulamaları sonucunda sosyal kaygı faktöründe cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır (Feingold, 1994). Buna karşın Toplumumuzda kızların erkeklere oranla daha çekinken ve içe kapanık olması ve yine toplum tarafından bu durumun destek görmesi kızlarda sosyal kaygı düzeyini artırdığı da söylenebilir.

### **2.3.5. Sosyal Kaygı Açısından Kuramsal Yaklaşımlar**

Araştırmacılar sosyal kavramı üzerine birçok kuramsal yaklaşım geliştirmişlerdir. Bunlardan en önemlilerini şu şekilde sıralayabiliriz.

#### **2.3.5.1. Öz Sunum Kuramı**

Bu kuram daha çok sosyal yaşamla ilişkilidir. Sosyal yaşamda bulunan bireyler genellikle bu yaşantılarında başkalarını ya etkilerler ya da etkilenirler. Bu bireylerin büyük kısmı buldukları ortamda kabul görmek, kendilerini değerli hissetmek ve ödüllendirilmek için çaba sarf etmektedirler. Mesela bireyler maddi ya da manevi ödüllere ihtiyaç hissetmekte bunun içinde kendilerini başka bireyler ile iletişim halinde olmak ve bu bireyleri etkilemek zorunda hissetmektedirler. Bunun yanında bireylerin toplumdan dışlanması, cezaya tabi tutulması ve rezil olma gibi negatif duygularda sosyal yaşamda diğer insanlar ile kurulan iletişimden kaynaklanmaktadır (Leary ve Kowalsky, 1995). Kısacası Öz Sunum kuramına göre kişinin kendisini çevresine kabullendirme, onaylatma ve takdir görebilmek için yaptığı davranışlar bütünüdür denilebilir.

#### **2.3.5.2. Bilişsel Kuram**

Bireyler kaygı yaratan durumlardan genellikle kaçınmaktadırlar. Kaçınma ise kaygı ve korkuyu beraberinde getirmektedir. Ancak insan, korktuğu toplumsal durumlardan her zaman kaçmaz ve sık sık bu durumlarla karşı karşıya kalır. Sosyal kaygı bozukluğunun en önemli göstergesi modern toplumun doğası gereği kişi korkulan durumlara maruz kalmasına rağmen sosyal kaygı bozukluğunun devam ediyor olmasıdır (Clark and Wells, 1995).

Sosyal kaygının temelinde bulunan, başka bireyler üzerinde bırakılan izlenimlerin olumlu yönde olmasına karşı duyulan isteğin ve beklentinin sağlanabilmesinde belirgin güvensizlik ortaya çıkmaktadır. Bireyin genetik davranış ve geçmiş yaşantı ve tecrübelerden oluşturduğu olumsuz düşünceler ile korktuğu sosyal kaygı durumla karşı karşıya kalması, mevcut etkileşimde tehlike algısının yaratarak birtakım kabullenmeleri de beraberinde getirmektedir (Atarbay, 2017).

### **2.3.5.3. Kendilik Sunum Kuramı**

Bu yaklaşımın temelini kaygı yaşayan bireylerin; sosyal yaşantıları öncesinde ve ya sonrasında diğer bireyleri etkilemek için odaklanmaları oluşturmaktadır. Fakat bunu başarabilecekleri konusunda da tereddütte düşerler. Bu bireyler için önemli olan başkaları üzerinde bıraktıkları etkidir. Bunun nedeni ise; bırakılan bu etkinin bireylerin gündelik yaşantılarında belirli etkiye sahip olmasıdır. Eğer bireyde kendine güven sorunu varsa diğer bireyleri etkilemede yetersiz kalabilir bu da sosyal kaygının artış göstermesine neden olacaktır. Sosyal kaygıda yaşanan bu artış ileride sosyal kaygı yaşayan kişilerin insanları etkilemede başarısız olacaklarına kanaatine vardırırlar. Bu düşüncede kendilerini yetersiz, çirkin ve beceriksiz görmelerine neden olur (Leary ve Kowalsky, 1995).

### **2.3.5.4. Sosyal Öğrenme Kuramı**

Tanımlayacak olursak Sosyal öğrenme, bireylerin kendi beklenti ve değerlerinin kişinin davranışlarını yönlendirecek şekilde düzenlemesi, kişinin standartlarının bütününde kendisine ait özgü bir durumdur. Bu kuramın temelini bireylerin kendi davranışları ve diğer bireylerin davranışlarına karşı tutumları oluşturmaktadır. Bireyler davranışlarının tümü, kişilerin bir durumu ve o durum karşısında oluşturduğu davranışlarına dair neler düşündüğü ile pekiştirme, ceza ve model alma gibi geçmiş yaşantı ve deneyimleriyle öğrendikleri, onun daha sonrasında sosyal çevredeki etkileşim ve iletişiminin nasıl olabileceğini etkilemektedir (Morris, 2002).

### **2.3.5.5. Psikanalitik Kuram**

Psikanalitik kuram sosyal kaygıyı, kişinin gelişim evrelerini geçirirken bağlanma durumunun sağlıklı mı yoksa sağlıklı mı geçirdiğini araştırıp açıklayan kuramdır. Bu kurama göre bakımdan sorumlu olan birey ile geçirdiği erken yaşantılar “*nesne ilişkileri*” şeklinde anlamlandırılır. Zamanından önce yaşanan ilişkilerin kalitesi ve devamlılığı nesne ilişkilerinin temelini oluşturur. Devamlı olarak yaşanan ve belli bir doyum eşiğine ulaşan bağlanma şekli bireyin karşısına çıkan tehlikelere karşı güven duygusunun geliştirilmesini sağlar. Buradaki emniyet ve güven duygusu kişisel güvenlik ve bunun da ötesinde sosyal kaygıyla yakından ilişkilidir. “*Nesne ilişkilerindeki bozukluklar kişisel güvenliği sarsar ve sosyal kaygıya yatkınlığı artırır*” (Dilbaz, 1997).

Freud'a göre, otomatik endişenin belirleyicisi olarak ortaya çıkan travmatik durum, benliğin baş edemeyeceği dış veya iç kaynaklı olan bir uyaran birikiminin yarattığı çaresizlik durumu ifade etmektedir. Travmatik bir durumun meydana gelme tehlikesine karşı kaygı hali, benliğin bir yanıtıdır. İçsel kaynaklı tehlikelerin yaşam içerisindeki değişken yapısına rağmen ortak özelliklere de sahiptir. Bu özellikler, sevilen bir nesnenin kaybı, ayrılma ve sevginin yitmesini içermektedir (Tanık, 2010).

#### **2.3.5.6. Beceri Eksikliği Yaklaşımı**

Beceri eksikliği yaklaşımında sosyal kaygının sosyal becerilerin eksikliğinden veya becerin uygun olmayışından kaynaklandığı düşünülmektedir. Buna karşın sosyal becerisi yüksek bireylerde de sosyal kaygıya rastlanmaktadır. Yapılan araştırmalarda sosyal becerilerin edinilmesinin sosyal kaygıyı azaltmadığı da tespit edilmiştir (Atarbay, 2017).

#### **2.3.5.7. Davranışçı Kuram**

Davranışçı kuram sosyal kaygı durumunun ortaya çıkmasının ve kaygı durumunun ilerlemesinin üç farklı yolla olabileceği düşüncesini savunmaktadır. Bunlardan ilki "Doğrudan Koşullanma" olup; kaygı durumunun kalabalık ortamlarda ortaya çıkan ve stres durumunu artıran olay ya da olaylardan kaynaklandığını savunmaktadır. İkinci yol ise "Gözlemsel Öğrenmedir." Gözlemsel Öğrenme bireyin yaşadığı olumsuz yaşantılar sonucunda korkuya kapılması durumudur. Üçüncü yol "Bilgi Aktarımı" olup, bireye aktarılan bilgilerin olumsuz olması durumunda bireyde ortaya çıkan kaygı durumunu ifade etmektedir (Türkçapar,1999; Hamarta ve ark 2009).

### **2.4. Yalnızlık ve Sosyal Kaygı ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Literatür incelendiğinde yalnızlıkla ve sosyal kaygı ile ilgili birçok çalışmaya rastlanmaktadır.

Yıldırım (2000) ise çalışmasında yalnızlık, sınav kaygısı ve sosyal desteğin akademik başarıyı ne derece etkilediğini incelemiştir. Sosyal desteğin bileşenlerinden olan öğretmen ve aile desteği ile yalnızlık ve sınav kaygısının akademik başarıyı dikkate alacak şekilde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca sosyal desteğin akademik başarıyı pek etkilemediği sonucuna ulaşmıştır.

Duru (2008) 17-23 yaş 198 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada yalnızlığı yordama da sosyal destek ve sosyal bağımlılığın doğrudan ve dolaylı rollerini incelemiştir. Bu araştırmada yalnızlığın sosyal destek ve sosyal bağımlılıkla negatif yönde anlamlı ilişki içinde olduğu belirlenmiştir.

Özodaşık (1989), Üniversitenin farklı bölümlerinde okuyan 171 öğrenci ile yaptığı çalışmasında, akademik başarı düzeyi ile yalnızlık arasında negatif ilişki olduğunu, akademik başarı yükseldikçe yalnızlığın düştüğünü tespit etmiştir.

Kozaklı (2006) da yine üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma yapmış ve bu araştırmada öğrencilerin farklı kaynaklardan algıladıkları yalnızlık ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi araştırmış ve araştırma sonucunda yalnızlık düzeyinin arttıkça sosyal desteğin azalacağı sonucuna ulaşmıştır.

2008-2009 eğitim öğretim döneminde 670 öğrenci ile İzmir'de bulunan ve öğrenci yurdu bulunan okullarda Köse (2009) tarafından yapılan araştırmada yurtda yatılı kalan öğrencilerle ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelemiş çalışma sonucunda öğrencilerin sosyal destek düzeyinin artmasıyla birlikte yalnızlığın azaldığı tespit edilmiştir.

Greca ve Lopez (1998) çalışmalarında, ergenlerdeki sosyal kaygının arkadaşlık ilişkileriyle bağlantısını araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre kız öğrencilerin erkeklere göre daha fazla sosyal kaygı yaşadıkları ve sosyal işlevsellikleriyle erkeklere göre daha fazla bağımlı olduğu bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada sosyal kaygı ile bireyin arkadaş edinme durumunun bağlantılı olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal ortamlarda daha az ilgi gördüğü, arkadaş edinmede zorluklar yaşadıkları ve arkadaş edinseler bile ikili paylaşımlarının alt seviyede olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Türe (2009), araştırmasını tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış ve bu öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini ve sosyal kaygı düzeylerine etki eden etmenleri araştırmıştır. Araştırmasının sonucunda öğrencilerin yaşadıkları yerin, başarı algılarının, sosyal çevresi ve ailesi olan ilişkilerinin, ekonomik durumlarının ve medeni hallerinin sosyal kaygı düzeyi ile ilişkili olduğunu saptayarak, benlik saygısı

düşük ve orta seviyede olan bireylerin benlik saygısı yüksek olan bireylere oranla sosyal kaygı düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varmıştır.

Erözkan (2007), veri grubu olarak üniversite öğrencilerini seçerek bu öğrencilerin “*Reddedilme duyarlılıkları ile Sosyal Kaygı Düzeylerini*” ekonomik durum, cinsiyet ve ana-baba tutumları açısından incelemiştir. Yapılan araştırma sonucunda kızların reddedilme duyarlılığı erkeklere göre daha yüksek; sosyal kaçınma durumu ise erkeklerde kızlardan daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca eleştirilme kaygısı ve bireysel değersizlik alt boyutlarında da kız öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri erkek öğrencilere oranla daha yüksek çıkmıştır.



### **3. MATERYAL VE YÖNTEM**

#### **3.1. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde Sivas İl Merkezinde faaliyet gösteren 5 lisenin 9.10.11 ve 12. sınıf öğrencileri oluşturmakta olup, bu liselerden Spor lisesi tesadüfi olmayan örneklem yöntemi ile diğer 4 ile ise tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmanın katılımcıları ise evren içerisinde tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 203 kadın 616 erkek olmak üzere toplam 819 lise öğrencidir. Araştırmaya katılan bu öğrencilere ait demografik bilgiler Tablo 2, Tablo 3, Tablo 4, Tablo 5, Tablo 6, Tablo 7, ve Tablo 8, Tablo 9 ve Tablo 10’ da sunulmuştur.

#### **3.2. Verilerin Toplanması**

Araştırmanın veri toplama sürecinde anket kullanılmıştır. Araştırma için 850 anket formu dağıtılmış, 31 adet anket formu değerlendirme dışı bırakılmış ve 819 anket formu veri olarak kullanılmıştır. Kullanılan anketin birinci bölümünde katılımcılara ait demografik bilgilerin yer aldığı kişisel bilgi formu, ikinci bölümde “Yalnızlık Ölçeği (YÖ)” ve üçüncü bölümde ise “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (EİSKÖ)” yer almaktadır (Ek 1, Ek 2).

#### **3.3. Veri Toplama Aracı**

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla 8 maddelik “Kişisel Bilgi Formu”, sosyal kaygılarının belirlenmesi için ise Greca ve Lopez (1998) tarafından geliştirilen “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Türkiye’de 2007 yılında 12-15 yaş arasında geçerlilik ve güvenilirliği Aydın ve Sütçü tarafından yapılmış olup, 2013 yılında Osman Zorbaz tarafından 14-17 yaş aralığı için uyarlaması yapılmıştır.

Ölçek, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK), Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma (G-SKHD) ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma (Y-SKHD) olmak üzere üç alt boyutlu bir yapıya sahiptir. ESKÖ’den alınan puanlara göre tüm testin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach alfa katsayısı 0.91 ve maddelerin toplam test puanları ile korelasyonu 0.42 ile 0.72 arasında bulunmuştur (61).



Ergenler için sosyal kaygı ölçeği, beşli likert tipi ve toplam 22 maddeden oluşan bir ölçektir. Bunlardan 18'i ölçek maddesi olup, geriye kalan 4 madde (2, 7, 11, 16) puanlamaya katılmayan "kitap okumayı severim", spor yapmaktan hoşlanırım" gibi farklı konulardan seçilmiş maddelerdir.

Ölçek maddeleri hiçbir zaman (1 puan), nadiren (2 puan), bazen (3 puan), genellikle (4 puan), her zaman (5 puan) olarak puanlanmaktadır. Ölçeği cevaplayanın ölçekten alabileceği en düşük puan 18, en yüksek puan ise 90'dır. Ölçekten alınan yüksek puanlar sosyal kaygının belirtilerinin fazlalığına işaret etmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeylerinin belirlenmesi için UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California Los Angeles Loneliness Scale) kullanılmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği Russel ve arkadaşları (1980) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama ve geçerlilik, güvenilirlik çalışmaları ise Demir (1989) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin ayırt edici geçerliliğinin anlamlı olduğu, benzer ölçekler geçerliliğinin ise  $r = ,50$  ile  $r = ,82$  arasında değiştiği belirtilmiştir. Güvenirlik çalışmalarında; ölçeğin iç tutarlık katsayısı =  $,96$ , test tekrar test güvenirlik katsayısı ise,  $94$  olarak hesaplanmıştır. Araştırmamızda ise güvenirlik katsayısı  $85$  olarak bulunmuştur. Ölçekte  $10$ 'u düz,  $10$ 'u ters yönde puanlanan  $20$  madde yer almaktadır. Maddelerden elde edilen puanların toplanması sonucunda her birey için bir yalnızlık puanı elde edilmektedir. Puan arttıkça, yalnızlık düzeyi artmaktadır.

#### **3.4. Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında analiz edilmiş, değişkenlerin yüzde (%), frekans, ortalama değerler açısından tanımlayıcı istatistikleri yapılmıştır. Diğer taraftan değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testlerinden faydalanılmıştır. Hangi grubun diğerlerinden farklı olduğunu belirlemek için homojenlik varsayımını sağlayanlarda Tukey, homojenlik varsayımını sağlayamayanlarda Tamhane's T2 testleri kullanılmıştır. Varsayımlardan herhangi biri veya hepsinin sağlanamadığı durumlarda ise bağımsız iki grup için Mann Whitney U, ikiden fazla bağımsız grup için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Sayımla elde edilmiş verilerin değerlendirilmesinde Ki kare testi kullanılmış olup; yanılma düzeyi  $0,05$  olarak

alınmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki ise “<http://vassarstats.net/rdiff.html>” internet adresinden ulaşılabilen online hesaplama programı ile hesaplanmıştır.

#### 4. BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilere ait demografik bilgiler aşağıdaki Tablo 2, Tablo 3, Tablo 4, Tablo 5, Tablo 6, Tablo 7, Tablo 8 ve Tablo 9 da verilmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Yaş Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikler

Yaş	Frekans	Yüzde
15 Yaş Grubu	352	43,0
16 Yaş Grubu	252	30,8
17 Yaş Grubu	187	22,8
18 Yaş Grubu	28	3,4
Toplam	819	100,0

Tablo 2’ye bakıldığında ankete katılan sayısı 819 kişi olup bu sayı katılımcıların %43’ü 15 yaş grubu, %30’u 16 yaş grubu, %22’si 17 yaş grubu ve %3 18 yaş grubundan oluştuğu görülmektedir.

**Tablo 3.** Katılımcıların Cinsiyet Durumlarına Göre Betimsel İstatistikler

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	203	24,8
Erkek	616	75,2
Toplam	819	100,0

Tablo 3’e bakıldığında ankete katılan erkek sayısı 616 kişi olup bu sayı katılımcıların %75’ini ve ankete katılan kadın sayısı 203 kişi olup bu sayı katılımcıların %25’ini oluşturmaktadır.

**Tablo 4.** Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Betimsel İstatistikler

<b>Sınıf</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
9. Sınıf	335	40,9
10. Sınıf	152	18,6
11. Sınıf	208	25,4
12. Sınıf	124	15,1
Toplam	819	100,0

Tablo 4'e bakıldığında ankete katılan sayısı 819 kişi olup bu sayı; 335 kişi ile %41'ini 9. sınıf öğrencileri, 152 kişi ile %19'unu 10. sınıf öğrencileri, 208 kişi ile %25'ini 11. sınıf öğrencileri, 124 kişi ile %15 'ini 12. sınıf öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Gelir Düzeyine Göre Betimsel İstatistikler

<b>Gelir Durumu</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
0-1600	241	29,5
1601-3200	408	49,9
3201+	168	20,6
Toplam	817	100,0

Tablo 5'e bakıldığında da ankete katılan sayısı 817 kişi olup bu sayı 241 kişi ile %29'unu 0-1600 gelir aralığı, 408 kişi ile %50'sini 1601-3200 gelir aralığı, 168 kişi ile %21'ini 3201 ve üzeri gelir aralığından oluştuğu görülmektedir.

**Tablo 6.** Katılımcıların Anne Mesleğine Göre Betimsel İstatistikler

<b>Anne Meslek</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
Ev Hanımı	713	89,5
Memur	21	2,6
İşçi	39	4,9
Emekli	1	0,1
Serbest Meslek	23	2,9
Toplam	797	100,0

Tablo 6'ya bakıldığında ankete katılan sayısı 797 kişi olup bu sayı 713 kişi ile %89'unu ev hanımı meslek grubunun, 21 kişi ile %3'ünü memur meslek grubunun, 39 kişi ile %5'ini işçi meslek grubunun 1 kişi ile %0,1'ini emekli meslek grubunun, 23 kişi ile %3'ünün serbest meslek grubunun oluşturduğu görülmektedir.

**Tablo 7.** Katılımcıların Baba Mesleğine Göre Betimsel İstatistikler

<b>Baba Meslek</b>	<b>Frekans</b>	<b>Yüzde</b>
Memur	72	9,3
İşçi	257	33,2
Çiftçi	69	8,9
Emekli	68	8,8
Serbest Meslek	239	30,9
Şoför	58	7,5
Çalışmıyor	10	1,3
	773	100,0

Tablo 7'ye bakıldığında ankete katılan sayısı 773 kişi olup bu sayı 72 kişi ile %9'unu memur meslek grubunun, 257 kişi ile %33'ünü işçi meslek grubunun, 69 kişi ile %9'unu çiftçi meslek grubunun, 68 kişi ile %9'unu emekli meslek grubunun, 239 kişi ile %31'ini serbest meslek grubunun, 58 kişi ile %8'ini şoför meslek grubunun, 10 kişi ile %1'ini çalışmıyor grubunun oluşturduğu görülmektedir.

**Tablo 8.** Katılımcıların Lisanslı Spor Yapıp Yapmama Durumlarına Göre Betimsel İstatistikler

Lisanslı Spor Yapma Durumu	Frekans	Yüzde
Evet (Yapıyor)	431	53,1
Hayır (Yapmıyor)	380	46,9
Toplam	811	100,0

Tablo 8'e bakıldığında ankete katılan sayısı 811 kişi olup bu sayı 431 kişi ile %53'ünü lisanslı spor yapanlar, 380 kişi ile %47'sini lisanslı spor yapmayanlardan oluştuğu görülmektedir.

**Tablo 9.** Katılımcıların Bireysel ya da Takım Sporunu Yapma Durumlarına Göre Betimsel İstatistikler

Bireysel –Takım Sporunu Yapma Durumu	Frekans	Yüzde
Takım Sporunu	237	55,4
Bireysel Spor	191	44,6
Toplam	428	100,0

Tablo 9'a bakıldığında ankete katılan sayısı 428 kişi olup bu sayı 237 kişi ile %55'ini takım sporunu yapanlar, 191 kişi ile %45'sini bireysel spor yapanlardan oluştuğu görülmektedir.

#### 4.1. Verilerin Güvenilirliği

**Tablo 10.** Cronbach  $\alpha$  değerlerine göre güvenirlik düzeyleri

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir,
$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ölçeğin güvenilirliği düşüktür,
$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir,
$0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Ölçeğin iç tutarlılığı hem faktörler olarak hem de ölçeğin bütünü olarak aşağıda Tablo 10' da verilmiştir.

**Tablo 11.** leklerin ve Maddelerin Cronbach  $\alpha$  katsayıları

Faktörler	Madde Numaraları	Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı ( $\alpha$ )
Yalnızlık	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16, 17,18,19,20	,830
Olumsuz Değerlendirme Korkusu	6,8,9, 12,14,17,18	,770
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	15,19,20,21,22	,717
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	1,3,4,5,10,13	,668
Toplam	38	,716

Tablo 11'e bakıldığında kullanılan ölçeğin hem faktörler açısından hem de ölçeğin bütünü olarak Cronbach  $\alpha$  katsayılarına göre güvenilir olduğu ortaya konmuştur.

## 4.2. Demografik Verilere Göre Faktörlerin Analizi

Demografik verilerin alt kategorilerine göre faktörlere bakış açısında farklılık olup olmadığı incelenecektir.

### 4.2.1. Faktörlerin Cinsiyet Durumlarına Göre Analizi

Cinsiyete göre bakış açılarında farklılık olup olmadığını belirleyebilmek için bağımsız gruplar t testi yapılmış ve sonucu Tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12.** Faktörlere ilişkin Cinsiyet Durumlarına Göre Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları

Faktörler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	T	P
Yalnızlık	Kadın	203	36,92	9,95	-3,595	,899
	Erkek	616	39,80	9,88		
Olumsuz Değerlendirme Korkusu	Kadın	203	14,43	5,52	-3,544	,562
	Erkek	616	16,04	5,66		
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Kadın	203	10,09	4,06	-,978	,746
	Erkek	616	10,41	4,12		
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Kadın	203	15,40	5,05	,435	,073
	Erkek	616	15,24	4,57		

Tablo 12’deki t testi bulgularına göre öğrencilerin “Yalnızlık” kaygısı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $t=-3,595$ ;  $p>0,05$ ). “Olumsuz Değerlendirme Korkusu” cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $t=-3,544$ ;  $p>0,05$ ). “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $t=-,978$ ;  $p>0,05$ ). “Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $t=,435$ ;  $p>0,05$ ).

#### 4.2.2. Faktörlerin Lisanslı Spor Yapıp Yapmama Durumlarına Göre Analizi

**Tablo 13.** Faktörlere ilişkin Lisanslı Spor Yapıp Yapmama Durumlarına Göre Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları

Faktörler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Yalnızlık	Evet	431	38,16	10,13	-2,797	,688
	Hayır	380	40,12	9,77		
Olumsuz Değerlendirme Korkusu	Evet	431	15,42	5,58	-1,210	,436
	Hayır	380	15,91	5,79		
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Evet	431	10,08	4,02	-1,820	,285
	Hayır	380	10,60	4,17		
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Evet	431	14,87	4,74	-2,528	,813
	Hayır	380	15,71	4,62		

Tablo 13'deki t testi bulgularına göre öğrencilerin “Yalnızlık” kaygılarının lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $t=-2,797$ ;  $p>0,05$ ). “Olumsuz Değerlendirme Korkusu” lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $t=-1,210$ ;  $p>0,05$ ). “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $t=-1,820$ ;  $p>0,05$ ). “Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $t=-2,528$ ;  $p>0,05$ ).



#### 4.2.3. Faktörlerin Yaptığı Spor Türüne Göre Analizi

**Tablo 14.** Faktörlerin Bireysel Spor ve Takım Sporunu Yapma Durumlarında, Alt Boyutlara Göre Bağımsız Gruplar için t Testi Sonuçları

Faktörler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Yalnızlık	Takım Sporunu	237	37,91	10,09	-,426	,482
	Bireysel Spor	191	38,32	10,09		
Olumsuz Değerlendirme Korkusu	Takım Sporunu	237	14,78	4,89	-2,616	<b>,009</b>
	Bireysel Spor	191	16,19	6,29		
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Takım Sporunu	237	9,99	3,89	-,370	,580
	Bireysel Spor	191	10,13	4,15		
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Takım Sporunu	237	14,63	4,79	-,902	,251
	Bireysel Spor	191	15,04	4,62		

Tablo 14'deki t testi bulgularına göre öğrencilerin "Yalnızlık" düzeyleri yaptığı spor türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $t=-,426$ ;  $p>0,05$ ). "Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma" yaptığı spor türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $t=-,370$ ;  $p>0,05$ ). "Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma" yaptığı spor türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $t=-,902$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 14'deki t testi bulgularına göre öğrencilerin "Olumsuz Değerlendirme Korkusu" faktöründe ilgilendiği spor türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $t=-2,616$ ;  $p<0,05$ ). Bununla birlikte ilgilendiği spor türüne ait ortalamalar dikkate alındığında bireysel spor yapanlara ait ortalamasının (16,19), takım sporu yapanlara ait ortalamasından (14,78) yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda öğrencilerin "Olumsuz Değerlendirme Korkusu" faktöründe bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre kaygı düzeylerinin daha fazla olduğu söylenebilir.

#### 4.2.4. Faktörlerin Yaş Dağılımına Göre Analizi

**Tablo 15.** Faktörlerin Yaş Dağılımına Göre Analizi

ANOVA						
Faktörler		Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	P
Yalnızlık	Gruplar Arası	1024,273	3	341,42	3,460	<b>,016</b>
	Gruplar İçi	80422,220	815	98,67		
	Toplam	81446,493	818			
Olumsuz Değerlendirme Korkusu	Gruplar Arası	19,560	3	6,52	,202	,895
	Gruplar İçi	26243,461	815	32,20		
	Toplam	26263,021	818			
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Gruplar Arası	74,410	3	24,80	1,472	,221
	Gruplar İçi	13728,904	815	16,84		
	Toplam	13803,314	818			
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Gruplar Arası	70,602	3	23,53	1,069	,361
	Gruplar İçi	17934,111	815	22,00		
	Toplam	18004,713	818			

Tablo 15’ deki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Yalnızlık” düzeyleri öğrencilerin yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $F=3,460$ ;  $p<0,05$ )

Tablo 15’ deki ANOVA testi bulgularına göre öğrencilerin “Olumsuz Değerlendirme Korkusu” faktöründen duyulan korkunun öğrencilerin yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F=,202$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 15’ deki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” faktöründen duyulan huzursuzluk öğrencilerin yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F=1,472$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 15’ deki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” faktöründen duyulan huzursuzluk öğrencilerin yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F=1,069$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 15’ deki bulgular doğrultusunda yaş gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilen yalnızlık faktöründeki farklılığın hangi yaş gruplarından kaynaklandığı

belirlemek için çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırma testi Tablo 16’da verilmiştir.

**Tablo 16.** Faktörlerin Yaş Dağılımlarına Göre Homojenlik Testi Sonucu

Faktörler	Levene İstatistiği	s.d. 1	s. d. 2	P
Yalnızlık	,538	3	815	,656

Tablo 16’ daki Levene varyansların homojenliği testi sonuçlarına göre yalnızlık faktörünün puanlarına ilişkin yaş gruplarına ait varyansların homojen olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ). Buna göre söz konusu faktörde görülen farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Yapılan Tukey testi bulguları ve gruplara ait ortalama ve standart sapma değerleri sırası ile Tablo 17 ve Tablo 18’ deki gibidir.

**Tablo 17.** Yaş Gruplarına Göre Tukey Testi Sonuçları

Değişken	1.Grup	2.Grup	Ortalamalar Farkı	P
Yalnızlık	15 Yaş Grubu	16 Yaş Grubu	-1,60115	,207
		17 Yaş Grubu	-2,58640*	<b>,021</b>
		18 Yaş Grubu	-3,24797	,343
	16 Yaş Grubu	15 Yaş Grubu	1,60115	,207
		17 Yaş Grubu	-,98525	,733
		18 Yaş Grubu	-1,64683	,839
	17 Yaş Grubu	15 Yaş Grubu	2,58640*	<b>,021</b>
		16 Yaş Grubu	,98525	,733
		18 Yaş Grubu	-,66157	,988
	18 Yaş Grubu	15 Yaş Grubu	3,24797	,343
		16 Yaş Grubu	1,64683	,839
		17 Yaş Grubu	,66157	,988

**Tablo 18.** Faktörlerin Yaş Dağılımlarına Göre Ortalamaları

Yaş Grupları	N	$\bar{X}$	Ss
15 Yaş Grubu	352	37,89	9,88
16 Yaş Grubu	252	39,49	9,77
17 Yaş Grubu	187	40,48	10,15
18 Yaş Grubu	28	41,14	10,48
Toplam	819	39,08	9,97

Tablo 17’ deki Tukey testi sonuçlarına göre 15 ila 16 yaş gruplarının p değeri 0,05 den büyük ( $p=,207>0,05$ ) olduğundan 15 ila 16 yaş grupları arasında farklılık yoktur. Tablo 18’e bakıldığında, 15 ila 16 yaş Grubu için kaygı düzeyi 38,69 (%49) bulunmuştur. Yani 15 ila 16 yaş guruplarının “*Yalnızlık*” kaygı düzeyleri %49 dur.

Tablo 17’ deki Tukey testi sonuçlarına göre 15 ila 17 yaş gruplarının p değeri 0,05 den küçük ( $p=,021<0,05$ ) olduğundan 15 ila 17 yaş grupları arasında farklılık vardır. Tablo 18’e bakıldığında, 15 yaş grubu için kaygı derecesi 37,89 (%47), 17 yaş grubu için kaygı derecesi 40,48 (%50) bulunmuştur. Yani öğrencilerin yalnızlık faktöründe kaygı düzeyinin 17 yaş grubunun 15 yaş gurubundan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 17’ deki Tukey testi sonuçlarına göre 15 ila 18 yaş gruplarının p değeri 0,05 den büyük ( $p=,207>0,05$ ) olduğundan 15 ila 16 yaş grupları arasında farklılık yoktur. Tablo 18’e bakıldığında, 15 ila 16 yaş Grubu için kaygı düzeyi 38,69 (%49) bulunmuştur. Yani 15 ila 16 yaş guruplarının “*Yalnızlık*” düzeyleri %49 dur.

Genel olarak bakıldığında yaşın alt gruplarında sadece 15 ila 17 yaş gruplarında farklılığın olduğu görülmektedir. Diğer yaş gruplarında yalnızlık kaygılarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Dikkat çeken diğer bir durum ise 18 yaş grubunun ortalamasının (41,14) yüksek çıkması fakat, farkın olmamasıdır, bunun sebebi ise veri sayısının (28) diğer gruplardan çok az olması olarak tespit edilmiştir.

#### 4.2.5. Faktörlerin Sınıf Düzeylerine Göre Analizi

**Tablo 19.** Faktörlerin Sınıf Düzeylerine Göre Analizi

ANOVA						
Faktörler		Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	P
Yalnızlık	Gruplar Arası	847,876	3	282,62	2,858	,056
	Gruplar İçi	80598,618	815	98,89		
	Toplam	81446,493	818			
Olumsuz Değerlendirme Korkusu	Gruplar Arası	17,373	3	5,79	,180	,910
	Gruplar İçi	26245,647	815	32,20		
	Toplam	26263,021	818			
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Gruplar Arası	59,328	3	19,77	1,173	,319
	Gruplar İçi	13743,986	815	16,86		
	Toplam	13803,314	818			
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Gruplar Arası	89,724	3	29,90	1,361	,254
	Gruplar İçi	17914,989	815	21,98		
	Toplam	18004,713	818			

Tablo 19'daki ANOVA testi bulgularına göre öğrencilerin "Yalnızlık" faktöründen duyulan korkunun öğrencilerin sınıfına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F=2,858$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 19'daki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin "Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma" faktöründen duyulan huzursuzluk öğrencilerin sınıfına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F=1,173$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 19'daki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin "Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma" faktöründen duyulan huzursuzluk öğrencilerin sınıfına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F=1,361$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 19'un bulguları doğrultusunda sınıf gruplarına göre tüm faktörlere anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Tablo 20'de faktörlerin sınıflara göre ortalamalarına bakıldığında ortalamaların birbirine yakın olduğu görülmektedir.

**Tablo 20.** Faktörlerin Sınıf Düzeylerine Göre Ortalamaları

<b>Faktörler</b>	<b>Gruplar</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>
Yalnızlık	9. Sınıf	335	38,02	9,80
	10. Sınıf	152	40,14	9,75
	11. Sınıf	208	40,25	10,12
	12. Sınıf	124	38,70	10,22
	Toplam	819	39,08	9,97
Olumsuz Değerlendirme Korkusu	9. Sınıf	335	15,78	5,79
	10. Sınıf	152	15,46	5,41
	11. Sınıf	208	15,69	5,91
	12. Sınıf	124	15,43	5,23
	Toplam	819	15,64	5,66
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	9. Sınıf	335	10,16	4,00
	10. Sınıf	152	10,09	3,67
	11. Sınıf	208	10,77	4,53
	12. Sınıf	124	10,36	4,10
	Toplam	819	10,33	4,10
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	9. Sınıf	335	15,67	4,42
	10. Sınıf	152	15,07	4,71
	11. Sınıf	208	15,03	5,14
	12. Sınıf	124	14,90	4,55
	Toplam	819	15,28	4,69

#### 4.2.6. Faktörlerin Aile Toplam Gelirine Göre Analizi

**Tablo 21.** Faktörlerin Aile Toplam Gelirine Göre Analizi

ANOVA						
Faktörler		Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	P
Yalnızlık	Gruplar Arası	771,858	2	385,92	3,898	,021
	Gruplar İçi	80586,145	814	99,00		
	Toplam	81358,002	816			
Olumsuz Değerlendirme Korkusu	Gruplar Arası	11,454	2	5,72	,178	,837
	Gruplar İçi	26237,824	814	32,23		
	Toplam	26249,278	816			
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Gruplar Arası	13,704	2	6,85	,404	,667
	Gruplar İçi	13788,732	814	16,93		
	Toplam	13802,436	816			
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Gruplar Arası	59,036	2	29,51	1,339	,263
	Gruplar İçi	17942,215	814	22,04		
	Toplam	18001,251	816			

Tablo 21’deki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Yalnızlık” düzeyleri öğrencilerin aile toplam gelirine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $F=3,898$ ;  $p<0,05$ )

Tablo 21’deki ANOVA testi bulgularına göre öğrencilerin “Olumsuz Değerlendirme Korkusu” faktöründen duyulan korkunun öğrencilerin aile toplam gelirine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F=,178$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 21’deki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” faktöründen duyulan huzursuzluk öğrencilerin aile toplam gelirine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F=,404$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 21’deki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” faktöründen duyulan huzursuzluk öğrencilerin aile toplam gelirine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F=1,339;p>0,05$ ).

Tablo 21’in bulguları doğrultusunda aile toplam geliri gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilen Yalnızlık faktöründeki farklılığın hangi aile toplam gelir gruplarından kaynaklandığı belirlemek için çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırma testi Tablo 22’de verilmiştir.

**Tablo 22.** Faktörlerin Aile Toplam Gelirine Göre Homojenlik Testi Sonucu

Faktörler	Levene İstatistiği	s.d. 1	s. d. 2	P
Yalnızlık	,355	2	814	,701

Tablo 22’deki Levene varyansların homojenliği testi sonuçlarına göre yalnızlık faktörünün puanlarına ilişkin aile toplam geliri gruplarına ait varyansların homojen olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ). Buna göre söz konusu faktörde görülen farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Yapılan Tukey testi bulguları ve gruplara ait ortalama ve standart sapma değerleri sırası ile Tablo 23 ve Tablo 24’ deki gibidir.

**Tablo 23.** Aile Toplam Gelir Gruplarına Göre Tukey Testi Sonuçları

Değişken	1.Grup	2.Grup	Ortalamalar Farkı	P
Yalnızlık	0-1600	1601-3200	2,17575*	<b>,020</b>
		3201 +	2,00768	,111
	1601-3200	0-1600	-2,17575*	<b>,020</b>
		3201 +	-,16807	,981
	3201 +	0-1600	-2,00768	,111
		1601-3200	,16807	,981



**Tablo 24.** Faktörlerin Aile Toplam Gelire Göre Ortalamaları

Aile Toplam Gelir	N	$\bar{X}$	Ss
0-1601	241	40,58	10,15
1602-3200	408	38,40	9,86
3200 +	168	38,57	9,85
Toplam	817	39,08	9,98

Tablo 23’ deki Tukey testi sonuçlarına göre 0-1600 ile 1601-3200 Aile Toplam Gelir gruplarının p değeri 0,05 den küçük ( $p=,020<0,05$ ) olduğundan 0-1600 ile 1601-3200 aile toplam gelir grupları arasında farklılık vardır. Tablo 24’e bakıldığında, 0-1600 gelir grubu için kaygı derecesi 40,58 (%51), 1601-3200 gelir grubu için kaygı derecesi 38,40 (%48) bulunmuştur. Yani öğrencilerin yalnızlık faktöründe kaygı düzeyinin 0-1600 gelir grubunun 1601-3200 gelir gurubundan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 23’ deki Tukey testi sonuçlarına göre 0-1600 ile 3201+ aile toplam gelir gruplarının p değeri 0,05 den büyük ( $p=,111>0,05$ ) olduğundan 0-1600 ile 3201+ gelir grupları arasında farklılık yoktur.

Tablo 23’ deki Tukey testi sonuçlarına göre 1601-3200+ ile 3201+ aile toplam gelir gruplarının p değeri 0,05 den büyük ( $p=,981>0,05$ ) olduğundan 1601-3200+ ile 3201+ gelir grupları arasında farklılık yoktur. Tablo 24’e bakıldığında, 1601-3200+ ile 3201+ gelir grubu için kaygı düzeyi 38,49 (%48) bulunmuştur. Yani 1601-3200+ ile 3201+ gelir guruplarının “*Yalnızlık*” kaygı düzeyleri %48’dir.

Genel olarak bakıldığında aile toplam geliri alt gruplarında sadece 0-1600 ile 1601-3200 gelir gruplarında farklılığın olduğu görülmektedir. Diğer gelir gruplarında yalnızlık kaygılarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Dikkat çeken diğer bir durum ise 0-1600 gelir grubunun ortalamasının (40,58) yüksek çıkması yani öğrencilerin yalnızlık kaygı düzeylerini gelir düşükçe artırdığı düşünülmektedir.

#### 4.2.7. Faktörlerin Anne Mesleğine Göre Analizi

**Tablo 25.** Faktörlerin Anne Mesleğine Göre Analizi

ANOVA						
Faktörler		Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	P
Yalnızlık	Gruplar Arası	273,407	4	68,35	,685	,603
	Gruplar İçi	79039,040	792	99,79		
	Toplam	79312,447	796			
Olumsuz Değerlendirme Korkusu	Gruplar Arası	86,030	4	21,50	,671	,612
	Gruplar İçi	25398,083	792	32,06		
	Toplam	25484,113	796			
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Gruplar Arası	73,241	4	18,31	1,105	,353
	Gruplar İçi	13126,712	792	16,57		
	Toplam	13199,952	796			
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Gruplar Arası	30,736	4	7,68	,349	,845
	Gruplar İçi	17460,148	792	22,04		
	Toplam	17490,883	796			

Tablo 25'deki ANOVA testi bulgularına göre öğrencilerin “Yalnızlık” faktöründen duyulan kaygının öğrencilerin Anne Mesleğine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F=685; p>0,05$ ).

Tablo 25' deki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Olumsuz Değerlendirme Korkusu” faktöründen duyulan huzursuzluk öğrencilerin anne mesleğine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F=,671; p>0,05$ ).

Tablo 25' deki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” faktöründen duyulan huzursuzluk öğrencilerin anne mesleğine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F=1,105; p>0,05$ ).

Tablo 25' deki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” faktöründen duyulan huzursuzluk öğrencilerin anne mesleğine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F=,349; p>0,05$ ).

Tablo 25'in bulguları doğrultusunda anne mesleği gruplarına göre tüm faktörlere anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

**Tablo 26.** Faktörlerin Anne Mesleğine Göre Ortalamaları

Faktörler		N	$\bar{X}$	Ss
Yalnızlık	Ev Hanımı	713	38,82	9,80
	Memur	21	40,90	9,75
	İşçi	39	40,66	10,12
	Emekli	1	47,00	10,22
	Serbest Meslek	23	38,60	9,97
	<b>Toplam</b>	<b>797</b>	<b>38,97</b>	
Olumsuz Değerlendirme Korkusu	Ev Hanımı	713	15,56	5,79
	Memur	21	17,04	5,41
	İşçi	39	15,74	5,91
	Emekli	1	18,00	5,23
	Serbest Meslek	23	16,86	5,66
	<b>Toplam</b>	<b>797</b>	<b>15,65</b>	
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Ev Hanımı	713	10,27	4,00
	Memur	21	11,95	3,67
	İşçi	39	10,07	4,53
	Emekli	1	14,00	4,10
	Serbest Meslek	23	10,30	4,10
	<b>Toplam</b>	<b>797</b>	<b>10,31</b>	
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Ev Hanımı	713	15,26	4,420
	Memur	21	16,14	4,71
	İşçi	39	15,20	5,14
	Emekli	1	19,00	4,55
	Serbest Meslek	23	15,47	4,69
	<b>Toplam</b>	<b>797</b>	<b>15,2923</b>	

Tablo 26'da Faktörlerin anne mesleğine göre ortalamalarına bakıldığında ortalamaların birbirine yakın olduğu görülmektedir.

#### 4.2.8. Faktörlerin Baba Mesleğine Göre Analizi

**Tablo 27.** Faktörlerin Baba Mesleğine Göre Analizi

ANOVA						
Faktörler		Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	P
Yalnızlık	Gruplar Arası	589,106	6	98,18	,996	,427
	Gruplar İçi	75518,268	766	98,58		
	Toplam	76107,374	772			
Olumsuz Değerlendirme Korkusu	Gruplar Arası	167,712	6	27,95	,884	,506
	Gruplar İçi	24216,229	766	31,61		
	Toplam	24383,940	772			
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Gruplar Arası	110,224	6	18,37	1,103	,358
	Gruplar İçi	12752,527	766	16,64		
	Toplam	12862,750	772			
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Gruplar Arası	121,946	6	20,32	,930	,472
	Gruplar İçi	16735,202	766	21,84		
	Toplam	16857,149	772			

Tablo 27’deki ANOVA testi bulgularına göre öğrencilerin “Yalnızlık” faktöründen duyulan kaygının öğrencilerin baba mesleğine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F=996$ ;  $p>0,05$ ). Tablo 27’deki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Olumsuz Değerlendirme Korkusu” faktöründen duyulan huzursuzluk öğrencilerin anne mesleğine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. ( $F=,884$ ;  $p>0,05$ ).

Tablo 27’deki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” faktöründen duyulan huzursuzluk öğrencilerin baba mesleğine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F=1,103$ ;  $p>0,05$ ). Tablo 29’deki ANOVA testi bulgularına göre Öğrencilerin “Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” faktöründen duyulan huzursuzluk öğrencilerin baba mesleğine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $F=,930$ ;  $p>0,05$ ). Tablo 27’ nin bulguları doğrultusunda baba mesleği gruplarına göre tüm faktörlere anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

**Tablo 28.** Faktörlerin Baba Mesleğine Göre Ortalamaları

Faktörler		N	$\bar{X}$	Ss
Yalnızlık	Memur	72	40,40	9,90
	İşçi	257	38,85	9,47
	Çiftçi	69	37,66	8,80
	Emekli	68	40,08	10,36
	Serbest Meslek	239	38,67	10,58
	Şoför	58	38,39	9,22
	Çalışmıyor	10	43,40	13,38
	<b>Toplam</b>	<b>773</b>	<b>38,97</b>	<b>9,92</b>
Olumsuz Değerlendirme Korkusu	Memur	72	16,69	6,08
	İşçi	257	15,55	5,73
	Çiftçi	69	15,04	4,56
	Emekli	68	16,35	5,83
	Serbest Meslek	239	15,30	5,54
	Şoför	58	15,70	5,69
	Çalışmıyor	10	15,60	5,94
	<b>Toplam</b>	<b>773</b>	<b>15,62</b>	<b>5,62</b>
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Memur	72	11,27	4,76
	İşçi	257	10,32	4,08
	Çiftçi	69	9,89	4,18
	Emekli	68	10,20	3,99
	Serbest Meslek	239	10,17	3,86
	Şoför	58	10,31	4,03
	Çalışmıyor	10	8,70	3,83
	<b>Toplam</b>	<b>773</b>	<b>10,29</b>	<b>4,08</b>
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Memur	72	15,16	4,70
	İşçi	257	15,53	4,62
	Çiftçi	69	15,89	4,31
	Emekli	68	14,91	5,07
	Serbest Meslek	239	14,95	4,53
	Şoför	58	15,10	5,34
	Çalışmıyor	10	13,20	4,18
	<b>Toplam</b>	<b>773</b>	<b>15,23</b>	<b>4,67</b>

Tablo 28’ de faktörlerin baba mesleğine göre ortalamalarına bakıldığında ortalamaların birbirine yakın olduğu görülmektedir.

#### 4.2.9. Değişkenler Arasındaki İlişki Analizi

**Tablo 29.** Lisanslı Spor Yapan Öğrencilerin Yalnızlık ve Sosyal Kaygı Alt Boyutları Arasındaki İlişki Analizi

		(1)	(2a)	(2b)	2(2c)
Yalnızlık (1)	r	1			
	p				
Olumsuz Değerlendirme Korkusu (2a)	r	,372**	1		
	p	,000			
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma (2b)	r	,530**	,635**	1	
	p	,000	,000		
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma (2c)	r	,377**	,562**	,604**	1
	p	,000	,000	,000	
**p<0.01; n=431					

Tablo 29’ da Lisanslı Spor yapan katılımcıların Yalnızlık ve “Olumsuz Değerlendirme Korkusu”, “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma” ve Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma” “Sosyal Kaygı” alt boyutlarında korelasyon analizi yapılmış ve orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( p<0.01; n=431).

**Tablo 30.** Lisanslı Spor yapmayan Öğrencilerin Yalnızlık ve Sosyal Kaygı Alt boyutları arasındaki ilişki Analizi

		(1)	(2a)	(2b)	2(2c)
Yalnızlık (1)	r	1			
	p				
Olumsuz Değerlendirme Korkusu (2a)	r	,391**	1		
	p	,000			
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (2b)	r	,424**	,650**	1	
	p	,000	,000		
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (2c)	r	,290**	,579**	,537**	1
	p	,000	,000	,000	

\*\*p<0.01; n=380

Tablo 30’ da Lisanslı Spor yapmayan katılımcıların Yalnızlık ve “Olumsuz Değerlendirme Korkusu”, “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” ve Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” “Sosyal Kaygı” alt boyutlarında korelasyon analizi yapılmış ve orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( p<0.01; n=380).

**Tablo 31.** Lisanslı Spor yapan ve Lisanslı Spor yapmayan Katılımcıların Korelasyon Analizi

		(1)	(2a)	(2b)	2(2c)
Yalnızlık (1)	p	-	-	-	-
Olumsuz Değerlendirme Korkusu (2a)	p	0.756	-	-	-
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (2b)	p	0.051	0.718	-	-
Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (2c)	p	0.164	0.718	0.158 5	-
**p<0.01; n=431					

Tablo 31’ de lisanslı spor yapan ve lisanslı spor yapmayan katılımcıların Yalnızlık ve “Olumsuz Değerlendirme Korkusu”, “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” ve Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” “Sosyal Kaygı” alt boyutları incelendiğinde korelasyon değerlerinin birbirinden farklı değerler aldığı fakat bu farklılıklardan istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç ortaya çıkarmadığı tespit edilmiştir. (\*\*p<0.01; n=431)



## 5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmamızda spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeylerini belirlemek için dört faktöre göre araştırma yapılmış ve çeşitli sonuçlar elde edilmiştir. Bu faktörler baz alınarak yapılan farklı çalışmalarda benzer veya farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışmamızda kullandığımız faktörlerden ilki “Yalnızlık” faktörü olup; bu faktör bireyin yalnızlık duygusuna kapılmasının nedeninin kendi tercihi mi yoksa sosyal ortamlardan kaynaklı bir duygu durumunu olduğunu ve bireyin yalnızlık düzeyinin derecesini belirlemek amacı ile araştırılmıştır. Bir diğer faktör “Olumsuz Değerlendirme Korkusu” dur. Bu faktör bireyin toplumsal çevresi tarafından yanlış anlaşılacağı ve bunun sonucunda da olumsuz değerlendirileceği korkusuna kapılma düzeyinin değerlendirilmesi için araştırılmıştır. Araştırmamızda kullanılan üçüncü faktör “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” faktörü olup; bu faktör de bireyin sosyal ortamlarda yaşadığı korku ve panik halinden kaynaklı yaşadığı huzursuzluk derecesini ölçmek için araştırılmıştır. Son olarak kullandığımız faktör “Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” faktörü olup bu faktörde bireyin ilk defa girmiş olduğu yeni bir sosyal ortamda yaşadığı heyecan ve korkudan kaynaklı ortaya çıkan huzursuzluk düzeyini ölçmek için araştırılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için iki değişken arasındaki korelasyon analizleri yapılmıştır.

Yapılan bu araştırmalar sonucunda elde edilen bulgular ile demografik verilere göre farklılıklar ortaya çıkmış ve bu farklılıklara yorumlar yapılmıştır. Bu doğrultuda da benzer çalışmalar araştırılmış ve elde edilen bulgulara göre de ortaya çıkan sonuçlar karşılaştırılmıştır.

Spor Lisesi ve diğer lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeylerinin değerlendirildiği araştırma sonuçlarına göre;

Araştırmaya katılan toplam 819 öğrencinin %43 ( 352 kişi) ünün 15 yaş, %30,8 ( 252 kişi) ünün 16 yaş , %22,8( 187 kişinin) ünün 17 yaş ve %3,4 ( 28 kişi) ünün 18 yaş olduğu (Tablo 2 ) ve %24,8 ( 203 kişi) ünün kadın, %75,2 ( 616 kişi ) ünün erkek olduğu görülmektedir. (Tablo 3)

Katılımcıların sınıf düzeyine göre dağılımı incelendiğinde ise; %40,9 (335 kişi) unun 9.sınıf, %18,6 (152 işi) sınıfın 10.sınıf, %25,4 (208 kişi) ünün 11.sınıf ve %15,1 (124 kişi) inin 12.sınıf olduğu belirlenmiştir. (Tablo 4)

Katılımcıların aile gelir durumuna bakıldığında %29,5 (241 kişi) inin 0-1600 TL lik grupta, %49,9 (408 kişi) unun 1601-3200 TL lik gelir grubunda ve %20,6 (168 kişi) lik kısmının da 3201+ gelir grubunda olduğu tespit edilmiştir. (Tablo 5)

Katılımcıların anne meslek dağılımları incelendiğinde %89,5 (713 kişi) lik kısmının ev hanımı, %2,6 (21 kişi) lik kısmının memur, %4,9 (39 kişi) luk kısmının işçi, %0,1 (1 kişi) lik kısmının emekli ve %2,9 (23 kişi) luk kısmının da serbest Meslek grubunda olduğu belirlenmiştir. (Tablo 6)

Katılımcıların baba meslek grubunda ise bu dağılımın; memur grubunda da %9,3 (72 kişi), işçi grubunda %33 (257 kişi), çiftçi grubunda %8,9 (69 kişi), emekli grubunda %8,8 (68 kişi), serbest meslek grubunda %30,9 (239 kişi), şoför grubunda %30,9 (58 kişi) ve çalışmıyor grubunda ise 1,3 (10 kişi), olduğu görülmektedir. (Tablo 7).

Katılımcıların %53,1 (431 kişi) inin lisanslı spor yapmakta olduğu, %46,9 (380 kişi) unun ise lisanslı spor yapmadığı tespit edilmiştir (Tablo 8). Lisanslı spor yapanlar arasında ise %55,4 (237 kişi) lük kısmının takım sporu yaptığı, %44,6 (191 kişi) lik kısmının ise bireysel spor yaptığı tespit edilmiştir.(Tablo 9)

İstatistiksel analizler yapılırken öncelikle Faktörlerin Cinsiyete Göre Analizi yapılmış ve “Yalnızlık”, “Olumsuz Değerlendirme Korkusu”, “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” ve “Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ( $p>0,05$ ). (Tablo 12)

Öğrencilerin lisanslı spor yapıp yapmama durumları incelendiğinde de “Yalnızlık”, “Olumsuz Değerlendirme Korkusu”, “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” ve “Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ( $p>0,05$ ), (Tablo 13)

Yine öğrencilerin bireysel ya da takım sporu yapma durumları incelenmiş “Yalnızlık” düzeylerinde, “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” ve “Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmezken ( $p>0,05$ ) “Olumsuz Değerlendirme Korkusu” faktöründe anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.  $p<0,05$ ) Yapılan istatistiksel analizlerde bireysel spor yapanlara ait ortalamanın (16,19), takım sporu yapanlara ait olan ortalamadan (14,78) yüksek olduğu belirlenmiş, bu da bize “Olumsuz Değerlendirme Korkusu” faktöründe bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre kaygı düzeylerinin daha fazla olduğunu göstermiştir.(Tablo 14)

Katılımcıların yaşları baz alınarak yapılan araştırma sonucunda ise; “Olumsuz Değerlendirme Korkusu”, “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” ve “Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” faktörlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamış(  $p>0,05$ ) (Tablo 15) , fakat “Yalnızlık” düzeyleri öğrencilerin yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. ( $p<0,05$  ),( Tablo 15, 16) Bu farklılık 15 ile 17 yaş grubu arasında tespit edilmiş olup 15 yaş grubu için kaygı derecesi 37,89 (%47), 17 yaş grubu için kaygı derecesi 40,48 (%50) bulunmuştur. Yani öğrencilerin yalnızlık faktöründe kaygı düzeyinin 17 yaş grubunun 15 yaş grubundan daha yüksek olduğu görülmektedir.(Tablo 17,18 )

Öğrencilerin sınıf düzeyleri incelendiğinde ise; “Yalnızlık” ve “Olumsuz Değerlendirme Korkusu”, “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” ile “Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” faktörlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.( $p>0,05$ ),( Tablo 19)

Araştırmaya katılan bireylerin aile toplam gelirine göre analizi yapılmış ve “Olumsuz Değerlendirme Korkusu”, “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” ve “Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” faktörlerinde bir farklılık bulunamamış olup; (  $p>0,05$ ). “Yalnızlık” faktöründe anlamlı bir farklılık bulunmuştur. ( $p<0,05$  ),( Tablo 21) Tablo 23’ deki Tukey testi sonuçlarına göre 0-1600 ila 1601-3200 aile toplam gelir gruplarının p değeri 0,05 den küçük ( $p=,020<0,05$ ) olduğundan 0-1600 ila 1601-3200 aile toplam gelir grupları arasında farklılık vardır. Tablo 24’e bakıldığında, 0-1600 gelir grubu için kaygı derecesi 40,58 (%51), 1601-3200 gelir grubu için kaygı derecesi 38,40 (%48) bulunmuştur. Yani öğrencilerin

yalnızlık faktöründe kaygı düzeyinin 0-1601 gelir grubunun 1601-3200 gelir grubundan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların anne ve baba mesleğine göre yapılan analizlerde “Yalnızlık” ve “Olumsuz Değerlendirme Korkusu”, “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” ile “Olumsuz Değerlendirme Korkusu” alt boyutlarında hem anne hem de baba mesleği incelenmiş ve hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ( $p>0,05$ ),( Tablo,25,26,27,28)

Son olarak; Değişkenler arasında yapılan ilişki analizinde ise; Lisanslı spor yapan katılımcıları “Yalnızlık” ve “Olumsuz Değerlendirme Korkusu”, “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” ve Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” alt boyutlarında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. ( $p<0.01$ ;  $n=431$ ).

Lisanslı Spor yapmayan katılımcıların ilişki analizinde de, “Yalnızlık” ve “Olumsuz Değerlendirme Korkusu”, “Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” ve Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma” alt boyutlarında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.01$ ;  $n=380$ ).

Lisanslı spor yapan ve lisanslı spor yapmayan katılımcılardan elde edilen farklı korelasyon değerleri arasındaki farklılıkların analizinde ise; her iki grup için araştırma değişkenlerinin korelasyon değerleri birbirinden farklı değerler olmasına rağmen bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Yukarıda açıklanan verilere göre yapılan araştırma sonucunda ortaya çıkan farklılıklar incelendiğinde;

Öğrencilerin cinsiyetine, lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına, sınıf düzeyleri ile anne ve baba meslekleri değişkenlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş olup; bireysel ya da takım sporu yapma durumlarında ise; anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık bireyin “Olumsuz Değerlendirme Korkusu” alt boyutunda saptanmış olup; bireysel spor yapan bireylere ait ortalamasının (16,19), takım sporu yapan bireylerin ortalamasından (14,78) yüksek olması sebebi ile bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre kaygı düzeylerinin daha fazla olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır. Bu sonucun çıkmasındaki sebebin bireysel spor yapan kişilerin

başarısızlık durumunda tüm sorumluluğun kendisine ait olma düşüncesi yaşaması ve özgüven eksiliği yaşayarak, olumsuz değerlendirilebileceği korkusundan kaynaklı olduğu söylenebilir.

Bir başka anlamlı farklılığın bulunduğu faktör de yaş faktörüdür. Öğrencilerin yaşlarına göre yapılan analizler sonucunda 15 ila 17 yaş gruplarının yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. 15 yaş grubu için kaygı derecesi 37,89 (%47), iken 17 yaş grubu için kaygı derecesi 40,48 (%50) bulunmuştur. Yani öğrencilerin yalnızlık faktöründeki kaygı düzeylerinde 17 yaş grubunun 15 yaş grubundan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun, 17 yaşındaki bireyin lise eğitiminden yükseköğretime geçiş sürecinde olması ve bu durumdan kaynaklı olarak stres durumu yaşaması ile ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi olması, farkındalık düzeyinin artmasına sebep olabilmekte bu da hem sorumluluklarının artabileceği düşüncesine kapılmasına hem de bireyde hayatın karmaşık bir yapıya sahip olduğu düşüncesi ile kendisini yalnız hissetmesine sebep olabileceği düşünülmektedir.

Farklılığın tespit edildiği bir başka faktörde aile toplam geliri düzeyinde belirlenmiş olup; 0-1600 gelir grubu için kaygı derecesi 40,58 (%51) iken 1601-3200 gelir grubu için kaygı derecesi 38,40 (%48) bulunmuştur. Yani öğrencilerin yalnızlık faktöründe kaygı düzeyinin 0-1600 gelir grubunun 1601-3200 gelir grubundan daha yüksek olduğu görülmektedir. Aile gelir düzeyi düşük olan bu bireylerin kendisini yalnız hissetmesinin sebebi olarak da ekonomik yetersizlik nedeni ile eğitimine devam edemeyeceği düşüncesine kapılması, ailesine katkı sağlamak düşüncesi ile sorumluluk alma fikri ve sosyal ortamlardan ekonomik nedenlerle uzak kalması olduğu söylenebilir.

Ümmet (2007), ise “*Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi*” isimli bir araştırma yapmış ve araştırmanın örneklemini bir devlet üniversitesinin farklı fakülte ve bölümlerinden seçilen 527 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile aile ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu; öğrencilerin yaş ve ebeveynlerin eğitim düzeyleri gibi değişkenlere göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık gösterdiği buna karşın cinsiyet ve kardeş sayısı gibi değişkenlere

göre sosyal kaygı düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Moscovitch ve ark.. (2005), cinsiyetin, cinsiyet rollerinin ve kişisel bağımlılık/bağımsızlık algısının sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiş ve cinsiyetin sosyal kaygı düzeyini belirlemede tek başına yeterli bir durum olmadığını ortaya koymuştur. Elde edilen bu sonuç çalışmamızla paralellik göstermektedir. Körler (2011), ilköğretim öğrencileri ile yaptığı araştırmada çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmada, erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyinin kız öğrencilerin yalnızlık düzeyinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu yönü ile bu çalışma bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir. Çünkü yapmış olduğumuz araştırmalarda cinsiyetin yalnızlık üzerine bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Buna benzer olarak Atli ve ark. (2015) de “Üniversite Öğrencilerinin Yabancılaşma İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki” isimli bir çalışma yapmış ve yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini incelemiştir. Araştırmalarının sonucunda erkek öğrencilerin yalnızlık duygu düzeylerinin kız öğrencilere nazaran daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen bu sonuçlar da araştırmamızın sonucuyla farklılık göstermektedir. Buna karşın Eskin (2001), araştırmasını 959 kişiden oluşan lise öğrenci grupları üzerinde yapmış ve araştırmaya katılan bu öğrencilerin yalnızlık düzeyi, yalnızlıkla baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışları üzerindeki etkisini ve ilişkisini inceleyerek araştırmasını tamamlamıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda katılımcıların %33,2 sinin yalnızlık puanlarının yüksek çıktığını fakat yalnızlık düzeylerini cinsiyet faktörünün etkilemediği sonucu ile çalışmamızı desteklemektedir. Waskowic ve Cramer (1999) ise üniversite öğrencileri ile üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında, sosyal kaygı düzeyi ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma bulguları sosyal kaygı düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstererek çalışmamızı desteklemektedir. Yılmaz ve ark. (2014)’ nın “Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi” isimli çalışmalarında, öğrencilerin kaygı düzeylerinin, ailelerinin aylık gelirlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edildiğini belirtmişlerdir. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirleri arttıkça, kaygı düzeyleri de yükselmektedir sonucunu bulmuştur. Bu sonuç çalışmamızla anlamlı bir farklılık göstermektedir. Çünkü yaptığımız çalışma sonucunda bu çalışmanın tam tersi olarak aile gelir düzeyi düştükçe, yalnızlık ve kaygı düzeylerinin yükseldiği

gelir yükseldikçe yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir. Yılmaz ve ark. (2014) 'ün buldukları bu sonucun nedeninin ailelerinin gelir düzeyi daha yüksek olan öğrencilerin daha fazla tüketim imkanına sahip olması ve buna bağlı olarak da tüketimin bir sınırının olmadığı göz önüne alındığında bu davranışın sürdüremeyecekleri endişesinin bireyin kaygı düzeylerinde artışa sebep olabileceği düşünülmektedir. Bu sonucun aksine Gürsoy (2006) ise lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada, sosyo-ekonomik düzeyi ile kaygı düzeylerinin arasında negatif bir korelasyon olduğunu saptayarak bu sonucu ile çalışmamızı desteklemiştir. Yani bireyin geliri düştükçe yalnızlık düzeyi yükselirken; gelir yükseldikçe yalnızlık düzeyi düşmektedir. Bu durum ise bireyde ekonomik yetersizlik nedeni ile sosyal ortamlara girememe, bireysel ihtiyaçları karşılayamama ve kendini yetersiz hissetme duygularına kapılmaları sonucu ortaya çıktığı düşünülebilir

Sonuç olarak toplumun önemli bir parçası olan öğrencilerin sosyal yönüyle hangi faktöre göre ne kadar kaygı duydukları ve ne düzeyde yalnızlık duygusu yaşadıkları demografik bilgilerine göre incelenmiş ve sadece yaş, bireysel ve takım sporu yapma durumu ve aile gelir durumunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılıklardan biri olan 17 yaş grubunun 15 yaş grubuna oranla kendisini daha yalnız hissetmesinin nedeni olarak; bireyin kendisini ergenlikten yetişkinliğe geçiş yaptığı düşüncesine kapılarak olması gerekenden fazla sorumluluk almak zorunda kaldığını hissetmesi ve bu dönemde kendisini içe kapatması nedeni ile yalnızlık duygusuna kapılacağı düşünülebileceği gibi bu yaş dönemi yükseköğretime geçiş dönemi olduğu için bireyin sınav kaygısı, meslek seçme kaygısı yaşayarak kendisini bir belirsizlik durumunun içinde kaldığı düşüncesine kapılmasının da yalnızlık düzeyini etkileyebileceği düşünülmektedir.

Bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre “Olumsuz Değerlendirme Korkusu” nu daha fazla yaşamalarının sebebi olarak da başarısızlık sonucu ortaya çıkan sorumluluğun, takım olarak paylaşıldığı halde, bireysel spor yapanların başarısızlıktan sadece kendilerinin sorumlu tutulacağı düşüncesine sahip olmalarından kaynaklanacağı düşünülmekte olup ayrıca takım sporu yapanların toplumsal destek yada taraftar sayısının fazla olmasına rağmen bireysel spor yapanların toplum tarafından daha az tanınıyor olması bu sporcularda olumsuz duygu durumlarına girmelerine sebep olabileceği tahmin edilmektedir.

Aile gelir düzeyi düşük olan bireylerin aile gelir düzeyi daha yüksek olan bireylere oranla kendilerini daha yalnız hissetmelerinin nedeni olarak da; yaşanan ekonomik sıkıntılar nedeni ile kişinin sosyal ortamlarda kendisine yer edinememesi korkusu yaşamasından ve maddi imkansızlıklar nedeni ile kendisine ait özel alan oluşturamamasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Ayrıca gelir durumu düşük olan bireylerde kendisine zaman ayırmak yerine ailesine destek olmak için girilen sorumluluğun getirdiği koşullar da kişiyi yalnızlığa itebileceği düşünülmektedir.

Ayrıca değişkenler arasında yapılan ilişki analizi sonucunda lisanslı spor yapanlarında lisanslı spor yapmayanlar gibi yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerinin orta düzeyde de olsa pozitif yönde benzerlik göstermesinin nedeninin lisanslı spor yapanların spor yapmayı kendileri için bir görevmiş gibi algılamalarında kaynaklı olduğu düşünülmektedir.



## 6. ÖNERİLER

Öğrencilerin sosyal olaylardan etkileşimleri incelenmiş olup, ortaya çıkan sonuçlar incelendiğinde yaşın ilerledikçe kaygı düzeyinin artması, gelir düştükçe öğrencilerin kendini daha yalnız hissetmesi ve bireysel yapılan sporlarda yalnızlık duygusunun yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre;

- Tespit edilen bu farklılıkların sosyal yönden incelenmesi gerektiğinden sosyoloji ve psikoloji gibi bilim dallarının, ortaya koyduğumuz bulguları araştırarak toplumsal açıdan değerlendirmesine yardımcı olması önerilmektedir.-
- Yaş faktörü nedeni ile yalnızlık durumu yaşayan öğrenci grubunda kaygı düzeylerinin düşürülebilmesi için okullardaki eğitim öğretim programına kaygı düzeyini düşürecek etkinlikler konulabilir.
- Araştırma sonuçlarında aile toplam geliri düşük olduğunda yalnızlık faktörünün yüksek olduğu saptanmış olup; buradaki kaygı düzeyini düşürebilmek adına okullarda bu öğrencilerin tespit edilerek sosyal sorumluluk projeleri kapsamında bu durumu engelleyici programlar hazırlanabilir ve aile geliri düşük olan bu öğrenciler maddi yönden desteklenebilir.
- Bireysel spor branşında faaliyet gösteren öğrencilerin kaygı durumlarının düşürülmesi için rehberlik servisi ve spor psikologları ile ortak bir program çerçevesinde psikolojik destek sağlanabilir ve grup içerisinde yer alacakları programlar düzenlenebilir.
- -Lisanslı spor yapanların da lisanslı spor yapmayanlar gibi “Yalnızlık “ve Sosyal Kaygı” düzeylerinin orta düzeyde de olsa benzerlik göstermesine neden olan sebebin lisanslı spor yapanların yapmış oldukları spor faaliyetlerini görev algısı içerisinde yapmalarından kaynaklı olduğu düşünüldüğünde; bu durumun önüne geçebilmek için rekreasyon faaliyetlerinin düzenlenmesi ve bu sporcuları bu faaliyetlerde aktif hale getirerek yapmış oldukları sporsal etkinliği görevden öte eğlenceli bir hale dönüştürülerek yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerinin düşürülmesi önerilmektedir.

- Araştırma örneklemini farklılaştırarak yeni çalışmaların yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülebilir.
- Yapılan çalışmanın kapsamı daha geniş kitlelere uygulanarak yapılan yeni çalışmaların bulgularının mevcut çalışmayla karşılaştırması yapılabilir.
- Mevcut kullanılmış ölçeğin, güncel yaşam koşullarına göre tekrar değerlendirilerek geliştirilebilir bu da araştırmacılara araştırmalarında kolaylık sağlayabilir.
- Yapılacak yeni araştırmalarda öğrencilerin yaşamış olduğu sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri; araştırmadaki değişkenlerden farklı olarak akademik başarı gibi farklı değişkenler açısından incelenebilir.



## KAYNAKLAR

- American Psychiatric Association (APA). (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). Arlington: American Psychiatric Publishing
- Ammaniti, M., Ercolani, M. P. & Tambelli, R. (1989). Loneliness in the female adolescent. *Journal of Youth and Adolescence*. 18, 321-329.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2000). *The shyness & social anxiety workbook: Proven techniques for overcoming your fears*. New Harbinger Publications. (11) 25-27
- Asher S.R., Paquette J.A. (2003). Loneliness and Peer Relations in Childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3): 75-78.
- Atarbay, S. (2017) Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Atli, A., Keldal, G. Ve Sonar, O. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yabancılaşma İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29): 149-160.
- Ayberk A, (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Güncellenmesi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Muğla
- Aygenel, G. ve Öztürk, C. (2001). Akciğer Kanserinde Yaşam Kalitesi Değerlendirmeleri, *Hematoloji-Onkoloji*, 3(3): 260-268.
- Baltacı, Ö. ve Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(167), 221-240.
- Brennan, T. (1982). "Loneliness at Adolescence", in L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (269-290). New York: Wiley.- 294176

- Cacioppo, John T.; Ernst, John M. (1999). Lonely Hearts: psychological perspectives on loneliness. *Applied And Preventive Psychology*, 8(1) 1-22.
- Clark, D. M. and Wells, A. (1995). A Cognitive Model of Social Phobia. In: R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93), *Guilford Press*, New York.
- Coplan, Robert J., Leanna M., Closson, Kimberley A., Arbeau. (2007). “Gender Differences In The Behavioral Associates Of Loneliness And Social Dissatisfaction In Kindergarten”. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*. Cilt.48, Sayı.10, ss.988–995.
- Davis, B. D. (1990). Loneliness in children and adolescents. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, (13), 59-69
- Demir A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi* 7 (23):14-18
- Demir, A. (1990). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal Fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.
- DiTommaso, E., Brennan-Mc Nulty, C., Ross, L. and Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Journal of Applied Social Psychology*, 22, 1093-1110.
- Duman, T. ( 1991). Türkiye’de Ortaöğretimde Öğretmen Yetiştirme-Tarihi Gelişimi. İstanbul: MEB Basımevi. 35-38
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, Haziran Cilt:23, Sayı: 61, s. 15-24.
- Duy, B. (2003). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlarını Azaltmadaki Etkililiği, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Duyan, V, Çamur-Duyan, G., Gökçeaslan-Çiftçi, E., Sevin, C., Erbay, E. ve İkizoğlu, M. (2008) Lisede Okuyan Öğrencilerin Yalnızlık Durumlarına Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, Cilt: 33, Sayı: 150, s. 28-41.
- Eren-Gümüş, A. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden imgelerinden Doyum Düzeylerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile ilişkisinin güncellenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*.33(1-2): 99-108.
- Erözkan, A. (2007). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 225- 240.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte Yalnızlık, Baş Etme Yöntemleri Ve Yalnızlığın İntihar Davranışı İle İlişkisi, *Klinik Psikiyatri*, 4, 5-11.
- Feingold, Alan (1994) *American Psychological Association* Cilt 116 (3), Kasım 1994, 429-456
- Greca, A. M. ve Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83- 94.
- Gümüş, A. E. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 63-75.
- Gürsoy, F. (2006). Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki Ergenlerin Benlik Tasarım Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15 (2); 183- 190.
- Hamarta, E., Arslan,Ç., Saygın ve Y., Özyeşil, Z. (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa çıkma Yaklaşımlarının Analizi, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), s. 25-42.
- Heinrich, Liesl M. and Eleonora Gullone (2006). “The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review”. *Clinical Psychology Review*, 26: 695–718.

- Hoglund, C.L. & Collison, B.B. (1989). Loneliness and Irrational Beliefs Among College Students. *Journal of College Student Development*, 30, 53-58.
- Jones, W. H. and Carver, M. D. (1991). Adjustment and coping implications of loneliness, R. Snyder and D.R. Forsyth (Eds.), *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Healthy Perspective* (395-415) New York: Pergamon Press.
- Kalkınma Bakanlığı. (2009). Kalkınma Planı, Eğitim: Okul Öncesi, İlk ve Ortaöğretim, Özel İhtisas Komisyonu Raporu. Ankara. Erişim : 09.02.2019
- 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.
- Karakaş, Y. (2008). Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla
- Karakurt, A. (2012). Öğretmenlerin İş Yerinde Yalnızlık Düzeyinin Örgütsel Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmeddin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Keskin, Ö. (2014). Effects of Physical Education And Participation The Sports on Social Development in Children. *Journal of International Multidisciplinary Academic Researches*, 1 (1), 1-6.
- Kızıldağ, S. (2009). Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Körler, Y. (2011). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık ile Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eskişehir.

- Köse, E. (2006). Liseli Ergenlerde Kişilik ve Sosyal Desteğin Yalnızlığa Olan Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Köse, E. (2009). Yurttan Kalan ve Ailesiyle Birlikte Yaşayan Lise Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kozaklı, H. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin
- Kutlu, M. (2016). Yetiştirme yurdu yaşantısı geçiren lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(24), 89- 105
- Leary, R. M. and Kowalski, N. L. (1995). *Social Anxiety*, The Guilford Press, New York, 28 76
- McWhirter, B.T. (1990). Loneliness: A review of current literature with implications for counseling and research. *Journal of Counseling and Development*, 68, 417-42.
- MEB (2009). Milli Eğitim Bakanlığı Spor Liseleri Yönetmeliği <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2009/06/20090616-7.htm> Erişim : 02.09.2019
- Michela J. L, Peplau L. A, Weeks D. G. (1982). Perceived Dimensions of Attributions for Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology* 43(5): 929-936.
- Millî Eğitim Temel Kanunu  
(1973).<http://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.1739.pdf> Erişim: 09.02.2019
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak* Türk Psikologlar Derneği Yayınları (Çeviri:H. Belgin Ayvaşık, Melike Sayıl) 2002, Ankara.

- Moscovitch, D. A., Hofmann, S.G., ve Litz, B.T., (2005). The Impact of Social Anxiety: *a Gender-Specific Interaction, Personality and Individual Differences*, 39: 659-672.
- Olson, D. H. (1993). Empirical Approaches to Family Assessment Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144-167
- Öner, N. (1997). Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Öz, F. (2010). Sağlık Alanında Temel Kavramlar. Mattek Matbaacılık Bas. Yay. Tic. Ltd. Şti, Ankara, s:149-170.
- Özodaşık M, (1989). Yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisi (atılganlık, durumluluk-sürekli kaygı, depresyon ve akademik başarı), S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Öztürk, A. (2004). Sosyal kaygıya ilişkin kendini sunma modeli, Doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Peplau, L. A. and Perlman, D. (1982). "Perspectives on Loneliness", *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therap*, New York
- L. A Peplau and Perlman, D. ve (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In Gilmour ve S. Duck (Eds.), *Personal Relationships: 3. Personal in Disorder*. London: Academic Press.
- Richaud de M. and Sacchi, C. (2004), Adolescent Loneliness Assessment, *Adolescence*, 39 (156), 701-709.
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23 (1), 24-40.
- Rook, K. (1984). Promoting Social Bonding: Strategies for Helping The Lonely and Socially Isolated. *American Psychologist*, 39(12), 1389-1407.
- Solak, A. (2010).Çocuklarda Şiddet Duyguları Açısından Anne Baba Eğitimi. Heger Yayınları, Ankara, 45-58



- Sungur-Bozdoğan, İ. B. (2011). Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Erzurum.
- Tanık, B. (2010). 6-12 Yaş Aralığında Astım Tanısı Almış Çocuklarda Agresyon ve Anksiyete Değişkenlerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Tarhan, N. (1998). Ergenlerin sosyometrik statüleri, cinsiyetleri, akademik başarıları, sınıf düzeyleri ve devam ettikleri okulların sosyo-ekonomik statüsü ile yalnızlık duyguları arasındaki ilişki. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi , Selçuk Üniversitesi, Konya, 25-36
- TDK. (2019). *Türk Dil Kurumu Sözlüğü*.  
[http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&) Erişim: 05.06.2019
- Topçu Z., Kabasakal H. (2001). Uyum Sorunlu Çocukların Aile İşlevlerini İyileştirmede Anne Eğitim Gruplarının Etkisi. Doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi
- Türe, H. (2009). Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyini etkileyen faktörler. Uzmanlık Tezi, Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Türkçapar, H., M. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı, *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 2, 247- 253.
- Ümmet, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Waskowic, T. ve Cramer, K. M. (1999). Relation between preference for solitude scale and social functioning. *Psychological Reports*, 85(3), 1045-1050.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*, Cambridge, Mass: MIT Press.

- Winnicott, D.W. (1958) The Capacity to Be Alone. In: Winnicott, D.W., Ed., The Maturational Processes and the Facilitating Environment: *Studies in the Theory of Emotional Development*, Karnac Books, London, 29-36.
- Wiseman, H., Myseless, O., Sharabany, R., (2005). Why Are They Lonely: Perceived quality Of Early Relationships With Parents, Attachment, Personality Predispositions And Loneliness in First Year University Students. *Personality And Individual Differences*, 40 (2) 237-248. Erişim: 26.04.2019
- Yaloom, I. (1999). Varoluşu Psikoterapi Kabalcı Yayınevi, (Çeviri: Z. Yıdogan Babayigit), İstanbul, 542-658
- Yeniçıktı, N. T. (2010). *Halkla İlişkiler Sürecinde Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyal Sorumluluk Projeleri İle Giderilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yıldırım İ. (2000). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversite Eğitim Bilimleri Dergisi*. 18: 167-176.
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15 (59)
- Yılmaz, İ. A., Dursun, S., Güngör-Güzeller, E. ve Pektaş, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi, *Electronic Journal of Vocational Colleges*. 4 (4): 16-26.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.

## EKLER

### Ek 1. Yalnızlık Ölçeği

#### DEĞERLİ KATILIMCILAR,

Bu çalışma, bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Aşağıda yer alan sorulardan sizi en iyi tanımlayan ifadelere (X) işareti koyunuz.

Yardıminız için teşekkür ederiz.

#### A.KİŞİSEL BİLGİLER

1. Yaşınız? .....

2. Cinsiyetiniz? ( ) Kız ( ) Erkek

3. Sınıfınız? .....

4. Ailenizin aylık ortalama toplam geliri?

( ) 0-1601 TL arası ( ) 1602-3200 TL ( ) 3200 ve üzeri

5. Annenizin mesleği? .....

6. Babanızın Mesleği? .....

7. Lisanslı olarak herhangi bir spor yaptınız mı? ( ) Evet ( ) Hayır

8. Lisanslı olarak en uzun süre yaptığınız spor branşınızı yazınız. (Yapmadıysanız bu soruyu geçiniz.)

.....

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 ilgili alana X işareti koyunuz.

**Ölçekte tersine ifadeler vardır. Lütfen dikkatlice doldurunuz.**

YALNIZLIK ÖLÇEĞİ	Ben bu durumu <b>HİÇ</b> Yaşamadım	Ben bu durumu <b>NADİREN</b> Yaşarım	Ben bu durumu <b>BAZEN</b> Yaşarım	Ben bu durumu <b>SIK</b> <b>SIK</b> 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 başıyım 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 paylaşıyor.	1	2	3	4
9- Dışa dönük bir insan değilim.	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 ilişkilerimde yalnız hissediyorum.	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 yok.	1	2	3	4
20- Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

## Ek 2. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her bir maddenin altında yer alan kutulardan size uygun olanı işaretleyin.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman
1-Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim					
2-Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.					
3-Bana sataşılmasından tedirgin olurum					
4-Tanımadığım insanların yanında utanırım.					
5-Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.					
6-Yaşlıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünmüyorum.					
7-Kitap okumayı severim.					
8-Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim.					
9-Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.					
10-Çok iyi tanımadığım yaşlıtlarımla konuşurken heyecanlanırım.					
11-Spor yapmaktan hoşlanırım.					
12-Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.					
13-Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum.					
14-Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.					
15-Bir grup insanla beraberken durgunumdur.					
16-Kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider.					
17-Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünüyorum.					
18-Birisiyle tartışmaya girersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim					
19-Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmeye çekinirim.					
20-Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.					
21-İyi tanıdığım yaşlıtlarımın yanındayken bile utanırım.					
22-Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir.					

### Ek 3. T.C. Sivas Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğü İzin Belgesi



T.C.  
SIVAS VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 92255297-604.01.01-E.709309  
Konu : Araştırma İzni (Birsen DEMİRTOP)

10.01.2019

#### VALİLİK MAKAMINA

- İlgi : a) Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Rektörlüğü Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün 03/01/2019 tarihli ve 88354726-044-E.16046 sayılı yazısı.  
b) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 22/08/2017 tarihli ve 35558626-10.06.01-E.12607291 sayılı 2017/25 no'lu genelgesi.  
c) Valilik Makamının 30/08/2018 tarihli ve 92255297-605.99-E.15131201 sayılı onayı.

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Birsen DEMİRTOP, "Spor Liseli ve Diğer Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında, ilimiz merkezinde bulunan aşağıda isimleri belirtilen okullarda çalışma yapmak istemektedir.

İlgi (a) dilekçe ekindeki çalışma; Valilik Makamının ilgi (c) onayı ile oluşturulan araştırma değerlendirme komisyonu tarafından incelenmiş olup çalışmanın, eğitim öğretimin aksatılmaması ve katılımcıların izni olmadan resim, video ve ses kayıtlarının alınmaması kaydıyla, ilimiz merkezinde bulunan aşağıda isimleri belirtilen okullarda uygulanmasında bir sakınca görülmemektedir.

Onaylarınıza arz ederim.

Ayhan BÜLBÜL  
Müdür a.  
Müdür Yardımcısı

OLUR  
10.01.2019

Ebubekir Sıddık SAVAŞÇI  
Vali a.  
Millî Eğitim Müdürü

Güvenli Elektronik İmza  
Aslı ile Aynıdır.  
10.01.2019  
KATILIM KİMLİK  
Şef

Sıra No	Okul Adı
1.	Sivas Atatürk Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
2.	Sivas Gazi Anadolu Lisesi
3.	Sivas İMKB Anadolu Lisesi
4.	Sivas Ahmet Ayık Spor Lisesi
5.	Sivas Anadolu İmam Hatip Lisesi
6.	Sivas Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

Adres: Muhsin Yazıcıoğlu Bulvarı Merkez/ SIVAS  
Elektronik Ağ: <http://sivas.meb.gov.tr/>  
e-posta: [butas5K@meb.gov.tr](mailto:butas5K@meb.gov.tr)

Bilgi için Leyla SÜZEN  
Tel: 0 (346) 280 58 81  
Faks: 0 (346) 280 59 48

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 13ef-c77f-31a9-a3df-f545 kodu ile teyit edilebilir.









## Ek 4. Etik Kurulu Kararı

	<b>CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU</b>
---	---

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Spor Lisesi ve Diğer Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
-----------------------	--

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	OLGU RAPOR FORMU			Türkçe <input type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı	Açıklama		
	SİGORTA	<input type="checkbox"/>		
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	<input type="checkbox"/>		
	BIYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	<input type="checkbox"/>		
	ILAN	<input type="checkbox"/>		
	YILLIK BİLDİRİM	<input type="checkbox"/>		
	SONUÇ RAPORU	<input type="checkbox"/>		
DİĞER:	<input type="checkbox"/>			
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 2018-11/32	Tarih: 07.11.2018		
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın/çalışmanın gereke, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmanın/çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerden gerekli izin alınarak gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına toplantıya katılan etik kurul üye tam sayısının salt çoğunluğu ile karar verilmiştir.			

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI	Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu, Helsinki Bildirgesi, Cumhuriyet Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Yönergesi
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	Prof. Dr. Muhittin Sönmez

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile İlişki		Katılım *		İmza
Prof. Dr. Muhittin Sönmez	Anatomi	Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Yalçın Karagöz	Biyoistatistik	Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Hatice Özer	Patoloji	Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Ercan Özdemir	Fizyoloji	Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Gülay Yıldırım	Tıp Tarihi ve Etik	Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Binnur Beğen	Beslenme ve Diyetetik	Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	
Dr. Öğret. Üyesi Mehmet Atas	Farmasötik Mikrobiyoloji	Cumhuriyet Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğret. Üyesi Engin Altınkaya	İç hastalıkları	Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğret. Üyesi Melih Çiğey.	Protetik Diş Tedavisi	Cumhuriyet Üniversitesi, Diş Hekimliği Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	

\*: Toplantıda bulunma

Etik Kurul Başkanının

Unvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Muhittin Sönmez

İmza:



**CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK  
ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU**

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Spor Lisesi ve Diğer Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
-----------------------	--

<b>ETİK KURULU BİLGİLERİ</b>	ETİK KURULUN ADI	Cumhuriyet Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	AÇIK ADRESİ:	Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı, Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı TR-58140 Merkez/Sivas
	TELEFON	0 346 219 10 10 / Dahili: 2092
	FAKS	-
	E-POSTA	gokack2014@gmail.com

<b>BASVURU BİLGİLERİ</b>	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Dr. Öğret. Üyesi Hüseyin Fatih Küçükbiş		
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Beden Eğitimi ve Spor		
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitim ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Yönetimi Bölümü		
	DESTEKLEYİCİ	-		
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ	-		
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Yüksek lisans tezi		
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input type="checkbox"/>

Etik Kurul Başkanının  
Unvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Muhittin Sönmez  
İmza:

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel bilgiler

Adı Soyadı	Birsen DEMİRTOP
Doğum Yeri ve Tarihi	Sivas-1979
Medeni Hali	Evli
Yabancı Dil	İngilizce
İletişim Adresi	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu
E-posta Adresi	<a href="mailto:birsendemirtop@gmail.com">birsendemirtop@gmail.com</a>

### Eğitim ve Akademik Durumu

Lise	Amasya – Amasya Lisesi 1996
Lisans	OMÜ –Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2003
Lisans	Anadolu Üniversitesi – Uluslar Arası İlişkiler – 2018- Devam
Yüksek Lisans	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019

### İş Tecrübesi

Amasya Halk Eğitim Merkezi Müdürlüğü	Antrenör- Eğitmen, 2006-2010
Amasya Belediyesi	AB Proje Koordinatörü, 2010-2012
BD Proje Danışmalık Ltd. Şti	AB Proje Uzmanı - Yönetici, 2012 – Devam