

**T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BİREYSEL VE TAKIM SPORLARIYLA UĞRAŞAN SPORCULARIN
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Sevgi HANCI

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

KÜTAHYA

2017

**T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BİREYSEL VE TAKIM SPORLARIYLA UĞRAŞAN SPORCULARIN
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Sevgi HANCI

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Mehmet DEMİREL**

**KÜTAHYA
2017**

ONAY SAYFASI

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne:

Sevgi HANCI'nın hazırladığı “Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Çeşitli Değişkenlere Göre Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans tez çalışması jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Programında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tarih
..... / / 2017

İmzalar

Jüri Başkanı:	Doç. Dr. Çetin ÖZDİLEK DPÜ BESYO Öğretim Üyesi
Danışman:	Yrd. Doç. Dr. Mehmet DEMİREL DPÜ BESYO Öğretim Üyesi
Üye:	Yrd. Doç. Dr. Sinan AKIN SDÜ SBF Öğretim Üyesi

ONAY:

Bu tez Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Muhammet DÖNMEZ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez çalışma sürecimin başından sonuna kadar yanımda olan yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen, bilgilerine son derece güvendiğim, deneyimlerine sonsuz inandığım ve verilerin istatistiksel analizlerinin yapılarak düzenlenmesinde bana zaman ayırıp emek veren, çok değerli danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Mehmet DEMİREL' e çok teşekkür ederim.

Tez çalışmam esnasında, her zaman yanımda olarak manevi desteğini hiç esirgemeyen hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Duygu Harmandar DEMİREL'e teşekkürü borç bilirim.

Tezimin her aşamasında olduğu gibi, lisans hayatımın ilk yıllarından bu yana her zaman bana destek olan, yüksek lisans eğitimime başlamama öncülük eden, bilgi ve tecrübesiyle bana yol gösteren çok değerli Sayın Dr. Okan GÜLTEKİN'e teşekkürü borç bilirim.

Son olarak tez çalışmam süresince, desteklerini hiçbir zaman üzerimden eksik etmeyip, her daim bana inanan ve güvenen sevgili Anneme ve Babama sonsuz teşekkür ederim.

ÖZET

Hancı, S. Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Çeşitli Değişkenlere Göre Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı Yüksek Lisans Tezi, Kütahya. 2017. Bu çalışmanın amacı bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmaya 2016 – 2017 sezonunda aktif olarak voleybol, basketbol, hentbol, badminton, masa tenisi ve taekwando branşıyla uğraşan, uygun örnekleme yöntemiyle seçilen ve çalışmada gönüllü olarak yer alan 600 sporcu katılmıştır. Veri toplama aracı olara araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile 1978 yılında Russel, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilmiş olan ve Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Demir (1989) tarafından yapılarak Türkçeye uyarlanmış olan UCLA Yalnızlık ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için yüzde (%) ve frekans yöntemleri; verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulanmış ve bunun neticesinde verilerin non-parametrik test koşullarına uygun olduğunun anlaşılmasından sonra anlamlı farklılıkların belirlenmesi için Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre cinsiyet, yaş, refah düzeyi ve boş zaman sürelerini yeterliğine göre katılımcıların yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmazken ($p>0.05$), katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme güçlüğü çekme durumları, spor branşları ve branşlarının takım sporu ya da bireysel spor olmasına göre ise anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak, aktif sporla uğraşan bireylerde boş zaman değerlendirme güçlüğü çekmenin, uğraşılan spor branşının ve uğraşılan spor branşının takım ya da bireysel spor branşı olmasının yalnızlık düzeyini etkileyen değişkenler olduğu fakat cinsiyet, yaş, refah düzeyi ve boş zaman sürelerinin yeterliklerinin aktif sporcularda yalnızlık düzeylerini etkileyen değişkenler olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Spor, Bireysel Sporlar, Takım Sporları

ABSTRACT

Hancı, S. Examination of loneliness levels of athletes with different variables involved in individual sports and team sports. Dumlupınar University Institute of Health Sciences, Master of Science Thesis Physical Education and Sports Kütahya. 2017. The aim of this study was engaged in individual and team sports athletes according to the investigation of various variable is the level of loneliness. Research, 2016 – 2017 season as active in volleyball, basketball, handball, badminton, table tennis and taekwando branch of study selected the appropriate sampling method and situated 600 athletes participated on a voluntary basis. Data gathering tool created by researchers with personal information as in 1978, Russel, Peplau, and Ferguson was developed by and validity and reliability in Turkey work Das (1989) by the UCLA Loneliness scale to other languages by making adapted. Determination of the distribution of personal information of the participants for the percent (%) and have the normal distribution of the data frequency methods; to determine whether Kolmogorov – Smirnov test for normality and the data is non-parametric test requirements for the determination of significant difference after understanding that Mann-Whitney U and Kruskal Wallis tests were applied. According to the results of the analysis of gender, age, level of prosperity and leisure time just out of participants not significant difference in levels of loneliness ($p > 0.05$), difficulty in attracting participants to evaluate free time sports branches and branches of the State, a team sport or an individual sport is based on whether it has been determined that no significant difference ($p < 0.05$). As a result, active sport in individuals leisure sports branches of the difficulty, engaging and destroying sports of team or individual sports industry affecting the level of variables, the loneliness is gender, age, level of prosperity and leisure time of the proficiency levels of active solitude in athletes is not affecting variables.

Keywords: Loneliness, Sports, Individual Sports, Team Sports

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	xi
GRAFİKLER DİZİNİ	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Önemi	4
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Problem Cümlesi	5
1.3.1. Alt Problemler	5
1.4. Hipotezler	6
1.5. Araştırmanın Varsayımları	6
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
2. GENEL BİLGİLER	8
2.1. Yalnızlık	8
2.1.1. Yalnızlıkla İlgili Tanımlar	8
2.1.2. Yalnızlığın Boyutları	11
2.1.3. Yalnızlığın Oluşum Süreci	13
2.1.4. Yalnızlık Oluşumunu Etkileyen Etmenler	13
2.1.5. Yalnızlığın Nedenleri.....	16
2.2. Yalnızlık Türleri	17
2.2.1. Fiziksel-Somut Yalnızlık	17
2.2.2. Psikolojik- Gerçek Yalnızlık	18
2.2.3. Ergen Yalnızlığı.....	21
2.3. Sporun Tarihçesi.....	23
2.3.1. Spor Kavramı.....	24

2.3.2. Bireysel Sporlar	27
2.3.3. Takım Sporları	28
2.3.4. Sporun Psikolojik Etkileri	28
2.3.5. Sporun Fizyolojik Etkileri	29
2.3.6. Sporun Sosyal Etkileri	30
2.4. Yalnızlık ve Spor İlişkisi	31
2.4.1. Sporda İhtiyaçlar ve İstekler (Motivler)	33
2.4.2. Sosyal İhtiyaçlar	36
3. GEREÇ – YÖNTEM	37
3.1. Araştırma Modeli	37
3.2. Evren ve Örneklem.....	37
3.2.1. Çalışma Grubu.....	37
3.3. Protokol	38
3.4. Veri Toplama Araçları.....	38
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	38
3.4.2. Ucla Yalnızlık Ölçeği	38
3.4.2.1. Ucla Yalnızlık Ölçeğinin Puanlaması.....	38
3.4.2.2. Ucla Yalnızlık Ölçeğinin Güvenirliği.....	39
3.4.2.3. Ucla Yalnızlık Ölçeğinin Geçerliliği	39
3.5. İstatistiksel Yöntem.....	40
4. BULGULAR.....	41
4.1. Katılımcıların Genel Özellikleri.....	41
4.1.1. Cinsiyet Türüne Göre Katılımcıların Genel Özellikleri	41
4.1.2. Yaşlarına Göre Katılımcıların Genel Özellikleri.....	41
4.1.3. Refah Düzeyine Göre Katılımcıların Genel Özellikleri	42
4.1.4. Uğraştıkları Spor Branşının Türüne (Takım-Bireysel) Göre Katılımcıların Genel Özellikleri.....	43
4.1.5. Uğraştıkları Spor Branşına Göre Katılımcıların Genel Özellikleri	43
4.1.6. Boş Zaman Sürelerinin Yeterliliğine Göre Katılımcıların Genel Özellikleri.....	44
4.1.7. Boş Zaman Değerlendirme Güçlüklerine Göre Katılımcıların Genel Özellikleri.....	45

4.2. Veri Toplama Aracının Güvenirlik Sonuçları	45
4.3. Hipotez 1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları.....	46
4.4. Hipotez 2: Katılımcıların Uğraştıkları Spor Branşının Türüne (Takım- Bireysel) Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları	46
4.5. Hipotez 3: Katılımcıların Yaşlarına Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları.....	46
4.6. Hipotez 4: Katılımcıların Refah Düzeylerine Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları.....	47
4.7. Hipotez 5: Katılımcıların Uğraşılan Spor Branşına Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları.....	47
4.8. Hipotez 6: Katılımcıların Haftalık Boş Zaman Süresi Yeterliliğine Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları	48
4.9. Hipotez 7: Katılımcıların Boş Zamanlarını Değerlendirme Güçlüklerine Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları	48
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	50
5.1. Tartışma.....	50
5.1.1. Hipotez 1: Katılımcıların Cinsiyetine Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları .	50
5.1.2. Hipotez 2: Katılımcıların Uğraştıkları Spor Branşının Türüne (Takım- Bireysel) Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları	50
5.1.3. Hipotez 3: Katılımcıların Yaşlarına Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları	51
5.1.4. Hipotez 4: Katılımcıların Refah Düzeylerine Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları.....	51
5.1.5. Hipotez 5: Katılımcıların Uğraştıkları Spor Branşına Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları	52
5.1.6. Hipotez 6: Katılımcıların Haftalık Boş Zaman Süresi Yeterliliğine Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları	52
5.1.7. Hipotez 7: Katılımcıların Boş Zamanlarını Değerlendirme Güçlüklerine Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları	52
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	54
6.1. Sonuç	54
6.2. Öneriler.....	55
KAYNAKLAR	57

EKLER.....	65
Ek-1:Veri Formu	65
Ek-2: UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	66
Ek-3: İstatistik Test Sonuçları	67



TABLÖLAR DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 3.1: Branşlar ve sporcular.	37
Tablo 4.1: Veri toplama aracının örneklem grubu için güvenilirlik sonuçları	45
Tablo 4.2: Katılımcıların cinsiyetlerine göre Mann Whitney U testi sonuçları.	46
Tablo 4.3: Katılımcıların uğraştığı spor branşına göre Mann Whitney U testi sonuçları	46
Tablo 4.4: Katılımcıların yaşlarına göre Kruskal Wallis testi sonuçları	47
Tablo 4.5: Katılımcıların refah düzeylerine göre Kruskal Wallis testi sonuçları.....	47
Tablo 4.6: Katılımcıların uğraşılan spor branşına göre Kruskal Wallis testi sonuçları	48
Tablo 4.7: Katılımcıların haftalık boş zaman süresinin yeterliliğine göre Kruskal Wallis testi sonuçları	48
Tablo 4.8: Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme güçlüğüne göre Kruskal Wallis testi sonuçları	49

GRAFİKLER DİZİNİ

Sayfa

Grafik 4.1: Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin bilgilerinin dağılımı.....	41
Grafik 4.2: Katılımcıların yaşlarına ilişkin bilgilerin dağılımı.....	42
Grafik 4.3: Katılımcıların refah düzeyine ilişkin bilgilerinin dağılımı.....	42
Grafik 4.4: Katılımcıların uğraştıkları spor branşının türüne ilişkin bilgilerinin dağılımı.....	43
Grafik 4.5: Katılımcıların uğraştıkları spor branşına ilişkin bilgilerinin dağılımı....	44
Grafik 4.6: Katılımcıların boş zaman sürelerinin yeterliliğine ilişkin bilgilerinin dağılımı.....	44
Grafik 4.7: Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme güçlüklerine ilişkin bilgilerinin dağılımı.....	45

ŞEKİLLER DİZİNİ**Sayfa**

Şekil 2.1: Yalnızlığın gelişmi	13
Şekil 2.2. Birincil ve ikincil ihtiyaçlar	35



SİMGELER VE KISALTMALAR

UCLA University of California Los Angeles Loneliness Scale



1. GİRİŞ

Sosyal ilişkiler bireylerin hayatında önemli bir yere sahiptir. İnsan doğduğu andan itibaren etrafındaki diğer bireylerle iletişim kurmaya, etkileşime geçmeye başlamaktadır. İnsan sosyal bir varlık olduğundan, diğer bireylerle iletişime geçerek fiziksel ihtiyaçları öncelikli olmak üzere sevilme, sayılma ve güvenlik ihtiyacını karşılamaktadır. Böylelikle çevresindeki insanlarla geliştirdiği etkileşim sonucunda bireyin kişisel yönleri gelişmektedir. Günümüzde son dönemlerde teknolojinin gelişimiyle birlikte, hızlı endüstrileşme oranında bir artış başlamıştır. Günümüzdeki bu gelişmelerin neticesinde insanlar, çevresindeki diğer insanlarla ilişki kuramaz hale gelmiştir (73). İster normal, ister nörotik olsun çağımızın insanı, dünya ve topluma karşı ilgisiz olmakta, soğumakta ve vazgeçmektedir. Bunun en büyük nedeni, bugünkü teknik gelişmelerin, insan hayatının özgürlüğünü elinden almaya ve engel olmaya yönelmesidir. Son dönemde insanların en büyük sorunları, ‘yalnızlık’, ‘kendini toplumdan uzak tutma’ ve ‘kendi benliğini kaybetme’dir. Birey içinde bulunduğu dünyayı yitirmeye, ait olmadığı bir dünyada yabancılaşmaya başlamıştır (16).

Beklenenin aksine daha çabuk gelişen toplumsal değişme, kişileri yoğun bir bilgi ve beceriye tabii tutmaktadır. Çünkü kişiler gündelik yaşamlarını devam ettirebilmek için gereğinden çok bilgi ve beceriye gereksinim duymaktadır. Bu bilgi ve becerilerin belli bölümü de kişilerin birlikte yaşamalarıyla ilişkilidir (57).

Bedenimiz günümüzde, kişisel değer yargısının bizzat başlangıç noktasıdır. Sürekli olarak karşımıza çıkan yeni değişimler, yaşadığımız evreni ve hayat şartlarını değişime zorlamaktadır. 20. yüzyılın son dönemlerinde hızla gelişme gösteren teknoloji, kitle iletişim araçlarındaki yenilikler ve gelişmelerle, dünyadaki gelişimleri kısa zamanda bireylere aktardığından dolayı toplumsal yaşamın birden fazla alanında da etkisini göstermiştir Dünya çapındaki bu hızlı gelişim ve değişim rüzgârına en kısa sürede karşılık veren kavramlardan biri de spor olmuştur. Birçok kişiyi spor yapmaya yönlendiren nedenler sadece hareket ile sınırlı değildir.

İnsanlarla etkileşimde olma ihtiyacı, toplumda ‘yalnız kalırım’ duygusunun yarattığı korku, sosyalleşme isteği içinde olması da en az spor ve sağlıklı yaşama verilen önem kadar ön plandadır (8).

Spor kelimesi İngilizcenin desteğiyle birlikte dünyaya dağılmış olsa da, İngilizce bir kelime değildir. Latince dağıtmak, birbirinden ayırmak anlamına gelen “Disportere” veya “Deportere” kelimesinden türemiştir. Bu şekilde zamanla aşınmaya uğramış “Disport” şeklinde kullanılmaya başlanmıştır. 17 y.y.’dan itibaren de “Sport” şekline gelmiştir. Türkçemizde uluslararası dil etkileşiminden etkilenerek “Sport” kelimesini de zenginliğine katmış, okunuşu gibi “spor” olarak kullanılmaya başlamıştır (4).

Spor, kişinin içinde yaşadığı ortamı sosyal çevresi şekline getirmeye çalışırken kazandığı yeteneklerini, geliştirilen belirli kurallar çerçevesinde araçlı-araçsız bireysel ve ya takım halinde boş zaman etkinliği çerçevesinde, tam zamanını alacak biçimde meslekleştirerek yapılan, sosyalleştirici, toplum ile bütünleştirici, zihinsel ve fiziksel yapıyı geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (55).

Spor, bireyin öncelikle kendisine, daha sonra etrafında ki doğal yaşama ve içinde bulunduğu süre zarfına karşı, hatta diğer bireylere yönelik olarak ruhsal ve bedensel etkinliklerle devamlı olarak aktif halde bulundurduğu bir mücadele şeklidir. Spor, belirli kurallar çerçevesinde işlenen olay ve işleyen sosyal bir durumdur. Spor sadece içinde bulunduğu çevrenin değil, aynı zamanda dünyanın da sorunlarını ister istemez içine alan, yansıtan bir aynadır (55).

Spor, içindeki hareket pozisyonlarının devamlı değişiklikler göstermesi, insanlardaki kazanma dürtüsü, kendinden sonraki olayın tahmin edilemeyişi yani çok yönlü belirsizlikler, spor hareketlerini ilgi çekici kılan temel unsurlardır (28).

Spor, insanoğlunun en eski çağlardan beri doğayla savaş esnasında kazandığı temel hareketleri, geliştirdiği becerileri, korunma ve savunma tekniklerini, boş kaldığı zamanlarda, yalnız ve ya toplu olarak, barış içinde, oyun formatına benzeterek, yapılan iş eyleminden uzaklaştırmak amacıyla kullanılan teknik, fiziki, yarışmacı ve sosyal bir süreçtir. Bu açıklamayla sporun sosyallik boyutu da ele alınmıştır. Çünkü sporun kendine has kurallarının ve değer yargılarının olması sosyal bir yapı olduğunu öne sürmektedir. Dünden bugüne kadar olan geçmişiyle birlikte sıkı bir birliktelik oluşturur. Oluşan bu birliktelik sporun sosyal süreçlerle birlikte biçimlenmesinden kaynaklı olarak meydana gelmektedir. Bu yüzden spor kendi kendine var olmaz. Toplumdaki kişiler arasında var olan ilişkiler sonucunda meydana gelerek değişme

gösterir ve tekrardan yeni bir şekil oluşturur. Günümüzde endüstri toplumlarında sosyal olarak iş bölümü ve uzlaşmanın gelişim düzeyi çerçevesinde sportif anlamdaki etkinliklerin türlerinde artış vardır. Bununla da kalmayıp spor tek başına çok geniş ve karmaşık endüstri oluşturmaktadır. Bu yüzden spor, birden fazla tüketicisi bulunan bir ürün olarak kabul edilmekte ve hayatımızda yer almaktadır (35).

Sosyal alanda çok çeşitli bir olgu haline gelen sporun farklı işlevleri mevcuttur. Bunlar haz duyma, mutlu olma, eğlenme, sağlık, gelir düzeyi, meslek, statü, meşguliyet, sosyal çevrede var olma, güzellik kazanma, ilişkinlik ve sosyalleşme olarak bir çok işlev açısından sıralanabilir (17).

Spor sal aktiviteler, fiziksel, zihinsel ve sosyal yetenekleri geliştirmektedir. Spor kişilerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarına ilişkin sosyal etkileşimine ve iş üretimine destek veren bilimsel gerçekler, sportif faaliyetlere katılma arzusunu artırmaktadır (52).

Spor, bireyi sağlık açısından gelişim göstermesini sağlayan ve bu gelişim sonucundaki sağlık durumunu sürekli hale getiren hareketler halinde ifade etmektedir. Spor, müsabakada kazanma dışında, sağlıklı olma ve sağlığını koruma düşüncesiyle var olmaktadır, hatta bu düşünceyle bireyler sportif etkinliklere teşvik edilmektedir. Özellikle gelişmiş ülkelerde spor yapmaya teşvik yerini bulmakta ve birçok insana ulaşarak çok değişik sportif etkinliklerde bulunmaktadır (62).

Spor ilk bakıldığında homojenlik içeren bir kültürel yapıya sahiptir. Dünya kültürünü kapsayarak, bir bütünlüğü ifade eder, fakat buna rağmen birden çok farklı değişimlerden geçmiştir. Toplumların kendine ait olan özelliklerini koruma altında tutmak istemeleri, buna karşı olan engelleri aşmaları, alt kültürlerden ve fiziksel uzaklıklardan etkilenmiştir. Aslında spor, yalnızca belirli bir yol çizmiş ve çizdiği bu yolda devamlılık oluşturarak, homojen bile çoğunluk elde etmekle kalmayıp, birçok farklı yaşamın birbiriyle etkileşim haline girmesiyle meydana gelen refah bir bütünlük oluşturmuştur. Tüm bunları açıklamak gerekirse, sporun bölünmez tek bir obje olmadığını, aksine birden fazla yönlerinin ve özelliklerinin meydana getirdiği karmaşık bir kavram olduğu ortaya çıkmaktadır. Dünyadaki düzenden ve düzensizlikten oluşan evrenin tüm bu çeşitlilik içinde bir araya gelerek bütünleşip oluşmasıdır (92).

Bazı sporsal faaliyetler gücü ön planda tutarken, bazıları ise kabiliyet ister. Bazısı incelik ve zarafet isterken, bir diğeri ise bilgi ve tecrübe ister. Böylelikle, farklı sosyal gruplar içindeki bireyler ve spor yapmaya hazır bulunanlar için zorlayıcı bir faktördür. Yani sosyal ve kültürel anlamda farklılaşma düzeyi, kişinin spor aktivitesine katılım sağlamasını ve bunlardan bir tanesini seçmesini etkileyen unsurlardandır (92).

Kişiyi spora yönlendiren psikolojik ihtiyaçlar incelendiğinde; ikincil güdüler içinde bulunan, toplumsal özellikteki güdüler karşımıza çıkar (56). Genellikle gençlerde hayati ve sosyal ihtiyaçların çok fazla önem taşıdığı belirtilmektedir (8).

Çevreyle yakın ilişkiler sağlamak için spor en etkili iletişim aracıdır. Spor yapan bireyler, sosyal çevrelerinin oluştuğunu ve dostlar kazandığını dile getirirler. Spor, bedenimize ve ruh sağlığımıza yönelen sosyal bir davranış biçimidir. Bireyin toplum içindeki uyumunu organize etmekte ve kişilerin ruh ve beden sağlıklarını güvende tutmakta etkilidir (6).

İnsanların iyi olanı, güzel olanı beğenmeleri, yenilgiyi ve kazanmayı doğal olarak algılayıp sosyal adaptasyonlarını kuvvetlendirmelerinde spor önemli bir faktördür. İş veriminin artmasında, sporun uluslararası boyutta birçok özelliği bulunur. Uluslararası ortak kurallar çerçevesinde bulunan spor dışında herhangi bir oluşum daha oluşmamıştır. Ulusların ortak olarak kullandıkları iki dil bulunmaktadır. Bu iki dili müzik ve spor oluşturmaktadır (79).

1.1. Araştırmanın Önemi

Son yıllarda insanların yaşadıkları zamana ayak uydurabilmeleri için hızlı teknolojik gelişimleri takip etmesi ve bu gelişimlere ayak uydurabilmesi gerekmektedir. Teknolojik gelişmeler her geçen gün daha çok ve daha hızlı gelişme göstermekte ve ilerlemektedir. İnsanlar bu hızlı değişime, gelişmeye ve makineleşmeye uyum sağlamaya çalışmaktadır. Kendini kalabalık insan topluluklarında yalnız hissetmektedir. İnsan çevresi ve ilişkileri ile bir bütündür. Sosyal çevrede yaşadığı sıkıntılı olaylar, bireyin gelişimini ve yaşam tarzını olumsuz şekilde etkilemektedir. Böyle durumların başında ise yalnızlık gelmektedir.

Yalnızlık hissini kaygı, mutsuzluk, depresyon ve intihar girişimiyle alakalı bir bağlantısı mevcuttur. Ruhsal ve bedensel sağlığımızı tehdit eden yalnızlığın, araştırmalara ilk olarak 1980li yıllarda konu olduğu görülürken, ülkemizde yalnızlık

henüz tam olarak araştırılmamış olsa da yalnızlık hakkında çalışmaların yapıldığı ve yapılan araştırma sayılarında da bir artış olduğu saptanmaktadır.

Yapılan bu çalışmanın, beden eğitimi öğretmenlerine, psikolojik destek veren kişilere, spor eğitmenlerine yalnızlığı öğrenip anlamaları açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Yalnızlıkla baş etmede ve yalnızlığı yok etmede, kişiyi sporsal faaliyetlere teşvik etmenin etkili olabileceği tahmin edilmektedir. Ülkemizde yalnızlık konusuyla alakalı psikoloji alanında birçok araştırmaya ulaşılrken, spor, fiziksel aktivite ve yalnızlık konularını kapsayan araştırmalara pek rastlanmamıştır. Tam tersi olarak yurt dışında konuyla ilgili olarak birçok çalışmanın olduğu saptanmıştır. Bu nedenle çalışmamızın gelecek yıllarda spor, fiziksel aktivite ve yalnızlık başlığı altında çalışma yapmak isteyen bireylere yol göstereceğini ve kaynak teşkil edeceğini düşünmekteyiz.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan 17-30 yaş arası sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin araştırılarak incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Problem Cümlesi

Bireysel ve takım sporuyla uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesi açısından anlamlı bir fark var mıdır?

1.3.1. Alt Problemler

1. Cinsiyet değişkenine göre sporcuların yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Yapılan spor branşına (bireysel-takım) göre sporcuların yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Yaş değişkenine göre sporcuların yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Uğraştıkları spor branşına göre sporcuların yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Refah düzeyine göre sporcuların yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

6. Boş zaman değerlendirme güçlüğüne göre sporcuların yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Boş zaman süresi yeterliliğine göre sporcuların yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.4. Hipotezler

1. Cinsiyet değişkenine bağlı olarak sporcuların yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
2. Yapılan spor branşına (bireysel-takım) bağlı olarak sporcuların yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
3. Yaş değişkenine bağlı olarak sporcuların yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
4. Uğraştıkları spor branşına bağlı olarak sporcuların yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
5. Refah düzeyine bağlı olarak sporcuların yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
6. Boş zaman değerlendirme güçlüğüne bağlı olarak sporcuların yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
7. Boş zaman süresi yeterliliğine bağlı olarak sporcuların yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Bu çalışmada uygulanan yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
2. Seçilen örneklem grubunun araştırmanın evrenini temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.
3. Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu ve çalışmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.
4. Bu çalışmada yer alan sporcuların veri toplama araçlarına verdikleri cevapların çalışmanın ciddiyeti dâhilinde, samimi ve gerçeklere uygun olarak verildiği varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Çalışmadaki veriler UCLA yalnızlık ölçeği formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Çalışma bireysel sporlar (taekwondo, badminton, masa tenisi) ve takım sporları (voleybol, basketbol, hentbol)ile sınırlıdır.
3. Çalışma katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Yalnızlık

Geçmiş toplumlarda insan, şimdiye göre, yaşadığı çevreye daha çok uyum sağlayabiliyordu. Yaşadığı toplumun değerlerini daha çok benimseyip, kabulleniyordu. Çağdaş sanayi toplumlarının oluşmasından sonra, toplum içinde insanların adaptasyon sorunu yaşamaları bir takım problemlerle karşı karşıya gelmelerine neden olmuştur. Bireyin bile adını koyamadığı, ifade etmekte zorlandığı bu sorunlar insanı farklı stres faktörlerinin içine itmesine neden olmuştur. İnsan yaşadığı yeri, topluma uyum sağlamayı ve farklı sorunlarla karşılaştığında, uyguladığı direnç sonucunda, tarihin nerdeyse daha önce hiç karşılaşmadığı şekilde tek başına yaşamaktadır (65).

Yalnızlık, gündelik yaşamımızı devam ettiren bir seçim yapmamızla alakalıdır. Yani bireyin kendisi ve diğer insanlar ile arasına mesafe koyma tercihidir. Her insan kabul görmeyi, ait olmayı ve yaşadığı dünyada bir farklılık yaratarak var olmayı çok isterler. Samimi olmayan davranışlarının bulunduğu ortamlarda yalnızlık artış gösterebilir. Diğer insanlarla ilişki kurma ve iletişim halinde olma insanın yaratılışından itibaren vardır. Fakat bireyler arasındaki bu ilişkiler bazen risk niteliği taşımaktadır. Bireyin hayal kırıklığına uğraması, acı çekmesi ve reddedilme riskleri taşıması kişilerin birbirilerine yardımda bulunmalarıyla son bulabilir. Böylelikle yalnızlık duygusuyla başa çıkılabilir (69).

Yalnızlık duygusu, insanların sosyal ilişkiler çerçevesinde önemli niteliksel ve niceliksel eksikliklerin varlığı neticesinde meydana gelmektedir (18).

2.1.1. Yalnızlıkla İlgili Tanımlar

Yalnızlık; bireyin sosyal ilişkilerinin planladığı şekilde ilerlememesi, tatmin edici kişiler arası ilişkilerin meydana gelmemesi, sosyal ilişkilerdeki yoksunluk ve eksikliklerden dolayı meydana gelen ve bireylerin oluşan bu durumdan hiç hoşnut olmaması şeklinde bir tanımlama getirilmiştir (40).

Yalnızlığın tanımına genel olarak bakacak olursak, kişiler arası ilişki bağının ve sosyal etkileşim niteliğinin çok sağlam olmamasından kaynaklı olarak ortaya çıkan

ruh halidir. Yalnızlık, kişinin çevresindeki bireylerle olan ilişki seviyesini aza indirerek, kendi isteğiyle yaşadığı bir duygu halidir (94).

Yalnızlık her bireye göre farklılıklar gösteren bir duygudur. Yalnızlık ve tek başına olma kavramları nadiren aynı anlamda kullanılmalara rağmen, aslen bu iki kavram farklı anlamlar içermektedirler. Yalnızlık kişinin üzüntü duymasını sağlayan acı, istenmeyen bir olay olarak görülürken, tek başına olma kavramı bazı bireylerin tercih ettiği bir durumdur. Nitekim bazı yaratıcı kişiler eserlerini yalnızca tek başına kaldıklarında ortaya çıkarabilirler (37).

Yalnızlık, daha çok kişinin içinde bulunduğu anda yaşadığı çevresindeki veya gelecek yaşamındaki çevresinde, etrafında iletişimde bulunabileceği kimselerin olmayacağı korkusuyla baş göstermektedir. Bununla birlikte günümüzde iletişim teknolojilerinin çoğalmasıyla yalnızlığın nitel ve nicel boyutlarda paralel olarak bir artış görülmektedir. Bunun sebebi ise modernleşmenin meydana getirdiği yeni kentsel yaşam şeklidir. Bu tarzdaki yaşamda bireyin öncelikli gereksinimlerinden olan sevgi, kabul görme, ait olma, paylaşma, yardımlaşma, güven duyma, bağlanma ve anlaşılma gibi ihtiyaçların giderilmesi oldukça güç duruma gelmektedir. (51).

Yalnızlık; ileri boyutlarda, bireylerin psikolojik sağlığını tehdit eden ve bu nedenle psikolojik yardım gerektiren bir duygusal sorundur (46). Çünkü insanlarla ilişki kurmak bireyin psikolojik sağlığının devamı için yaşamsal öneme sahiptir. İnsanlarla bir arada bulunmak, onlarla ilişki kurmak mutlu olmak için gereklidir (74).

Yalnızlık, doğumdan başlayıp, ölüme kadar olan süre boyunca belirli bir zaman diliminde, her bireyin en az bir kere yaşayabileceği dönemsel bir deneyimdir. Böyle durumlar da bazen bireyin hayatında önemli bir yere sahip olan bir kişinin kaybı ya da evden ayrılma gibi sebeplerle ortaya çıkabilmektedir. Yalnızlığı tamamen önlemek ve ya tam anlamıyla yok etmek mümkün değildir, ancak başarılı bir şekilde idare etme imkânı mevcuttur (71).

Sermat yalnızlığı, kişinin şuanda sahip olduğu kişilerarası ilişkilerinin seviyesi ile sahip olmayı istediği gerek geçmişte yaşadığı gerekse henüz yaşamadığı ilişkilerinin düzeyi arasındaki uyumsuzluk ve tutarsızlık olarak tanımlanmaktadır. Bireyin yaşadığı yalnızlığın seviyesi, bu uyumsuzluğun şiddetiyle doğru oranda değişmektedir (44).

Sullivan'ın yalnızlığı, bireyin temel gereksinimleri arasında yer alan kişiler arası etkileşim ve yakınlığın karşılanmadığı durumda meydana gelen ve hoş olmayan bu durumdan kurtulmak amacıyla kişinin imkanlarını zorlayarak, her şeye ulaşabildiği bir yaşam şeklinde belirtildiğini dile getirmiştir. Ergenlik öncesindeki dönemdeyse, çevresindeki bireylerle yakın ilişkilerin başlaması açısından önemlidir. Çocuk bu dönemde iç dünyasını paylaşabileceği ve güçlüklerle karşılaştığında yardım alabileceği, kendine yakın gördüğü aynı cinsten bireylerle ilişkiler kurmaktadır. Çocuk bu dönemde diğer bireylerle yakın ilişkiler içinde olamazsa, umutsuzlukla birlikte daha fazla bir yalnızlığın içine girerler (19).

Gaeve yalnızlık duygusunun en yoğun hissedildiği dönemi, ergenlik çağı olarak vurgulamaktadır. Ergenlik döneminde bireyler yalnızlıkla baş etmek veya yalnızlık duygusunu engellemek amacıyla, genellikle kullandığı başa çıkma mekanizmaları şunlardır. Müzik dinlemek, televizyon izlemek, spor yapmak ve ya istenmeyen davranışlar arasında yer alan içki ve uyuşturucu kullanmaya yönelebilmektedirler (53).

Horney'in temel kaygıyı "düşman bir dünya içinde yalnızlık ve çaresizlik duygusu" şeklinde belirttiği bilinmektedir. İnsanlardan kopma şeklinde olan kaygı yönetme durumunda, insanlardan duygusal olarak uzaklaşma ve soyutlama içine girilerek bağımsız ve kendi kendine yeterli olmaya çalışarak benliğin korunmaya çalışıldığını öne sürmektedir (19).

Yalnızlık, bireyin doğal bir problemi olarak bilinmekte ve insanların çevreden ve birbirinden uzaklaşması neticesinde kendilerini yalnız ve soyutlanmış hissettikleri belirtilmektedir. Bu yüzden bireyler geçmişten günümüze kadar olan süre boyunca birçok özgürlük kazanmış fakat bu kazandığı özgürlüğün bedelini yalnızlaşarak ödemiştir (56).

İnsanlar arası iletişim her yaşta büyük önem taşır. İster çocuk olsun, ister yetişkin olsun bireyin kişiliğinin oluşmasında ve gelişmesinde en başta gelen, belirgin ve belirleyici ilişkiler diğer insanlarla kurulanlardır. Bir anlamda yaşamın özüdür.

Oysa kentleşme bireyselliği getirmiş paylaşma ve dayanışmanın yerini başka değerler almıştır. Ve yalnızlık acı veren, sıkıntı veren, bireyin fiziksel ve ruhsal bütünlüğünü tehdit eden bir durum olarak karsımıza çıkmıştır (53).

Çünkü birey için kişiler arası ilişki demek kendinden başkalarının olması demektir. İnsanların çoğunun reddedemeyeceği ve yalnızca diğer insanlarla karşılayabileceği sıcaklık, değer verildiği hissi, benliğin onaylanması gibi gereksinimler vazgeçilmezdir. Bu ihtiyaçların karşılanmaması elbette ki sorun teşkil edecektir. Oysaki geçmişe nazaran görüntülü ve sesli iletişim araçları nitelik ve nicelik yönünden oldukça gelişmiştir. Tam bir telekomünikasyon çağında yaşanmaktadır ve insanlarda iletişimin doruk noktasına çıkması beklenirken yalnızlığın en üst noktalara ulaştığı görülmektedir. Bu durumun kaynağına bakıldığında; modernleşen yaşantıda çok daha sık olsa da bir o kadar da sığ iletişim kurulduğu görülür. Bu sığlık daha fazla yalnızlık hissini de beraberinde taşımaktadır (38).

2.1.2. Yalnızlığın Boyutları

Yalnızlık her insan tarafından belirli bir zamanda karşılaşılan bir duygu olmasına karşın, kimi insanlar yalnızlık duygusunu belirli bir dönem yaşarken, kimileri ise yalnızlığı sürekli ve de uzun vadeli yaşamaktadır

Yalnızlığın yaşantı üzerindeki başlıca özelliği hakkında genel bir sonuca ulaşılmış olsa da, araştırmacılar yalnızlığın boyutlarının sınıflandırılması, türleri hakkında kesin bir genellemeye ulaşamamışlardır.

Mc Whirter yalnızlığı beş farklı açıdan ele almıştır (87).

Kişilerarası yalnızlık: Kişinin yaşadığı toplumda kendisini diğer insanlardan uzak olarak algılamasıdır.

Psikolojik yalnızlık: Kişiliğin çeşitli bölümlerinin kendi içinde bir ilişki yaratamaması durumunda meydana gelen yalnızlık durumudur.

Sosyal yalnızlık: Yaşadığı toplumdan ve ya gruptan uzaklaşma halidir (95).

Kültürel yalnızlık: Bireyin kültürel kayıplara ve değişimlere maruz kalması sebebiyle etrafındaki insanlardan uzaklaşma duygusudur.

Kozmik yalnızlık: Din duygusunun yok olmasıyla birlikte yabancılaşma şeklidir. Young, yalnızlığı durumsal (geçiş), geçici ve kronik olmak üzere üç gruba ayırmıştır (95).

Durumsal (geçiş) yalnızlık: İlişkilerinde doyuma ulaşmış kişilerin, belirli bir dönem ilişkilerinden doyum alamaması durumudur. Boşanma ve eş kaybı buna örnek gösterilebilir (95).

Geçici yalnızlık: Belirli bir süre devamlılık gösteren, anlık yalnızlık duygusudur.

Kronik yalnızlık: Uzun süreli davranışsal ve duygusal düzensizlikler sonucunda ortaya çıkan yalnızlık türüdür. Durumsal ve geçici yalnızlık genel olarak çevreden gelen olayların ürünüdür (95).

Özodaşık, yalnızlığı beş boyutta sınıflandırmıştır (65).

Fiziksel yalnızlık (tek başına oluş): Kişinin tek başına yaşam sürme şeklidir. Bireyin kendi etrafından sürekli olarak alışık olduğu uyaranların eksik kalması durumunda davranış bozuklukları meydana gelebilmektedir.

Yabancılaşma (toplumu dışlayanlar): Toplum standartlarından tatmin olmayan kişilerin, içinde yaşadıkları topluma yabancılaşarak yaşadıkları yalnızlık türüdür. Bireyin içinde yaşadığı kendi toplumuna yabancılaşma biçimlerinde yaşanan yalnızlıktır. Toplum standartlarını kendine göre eksik bulan ya da yanlış olduğunu düşünürler, böylelikle toplumu reddederek, benimsedikleri bu yaşam şeklini tek başlarına sürdürmeye çalışırlar.

Kınama (toplum tarafından dışlananlar): İçinde bulunduğu toplumdan birçok yönüyle ayrılan bireylerin, bu farklılıklar sebebiyle, toplum tarafından dışlanarak, yalnızlığa iletilmesi durumudur. Herhangi bir kişisel özelliğinden veya bir davranışından dolayı insanlar, üstü kapalı olarak çevresi tarafından dışlanmaktadır. Bu yüzden insan güçsüzlük ve zavallılık duygularının içine düşmektedir. Bu insanlar kınama duyguları altında kendilerini ezilmiş hissederek yalnızlık duygularına kapılmaktadır.

Kendi tercihi ile gerçekleşen yalnızlık: Kişinin, yaşadığı toplumla ilişkilerini en alt seviyeye getirerek, kendi tercihiyle yaşadığı yalnızlık biçimidir.

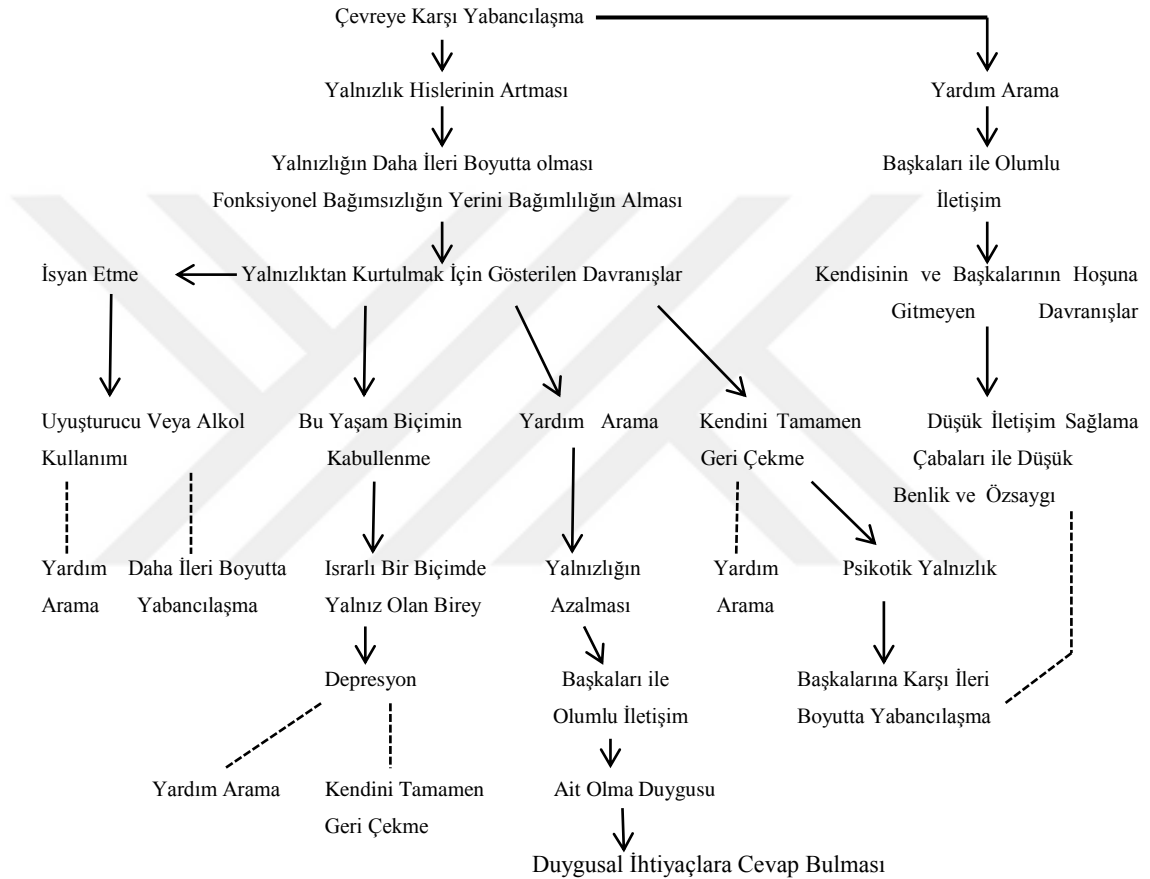
Gerçek yalnızlık: Bireyin kendisini anlaşılmadığı ve etrafında kimselerin olmadığını hissettiği yalnızlık türüdür. Psikolojik bir türdür. Bu yalnızlığın içinde bulunan insanlar, ilgilerinin ve fikirlerinin etrafındaki kişilerce önemsenmediğini,

kendilerinin terk edildiklerini, uyum problemi yaşadıklarını düşünmektedirler. Böyle durumdaki bireylerin, kendileri hakkındaki olumsuz düşünceleri fazla olduğundan dolayı, etrafında bulunan bireylerinde kendisiyle alakalı olumsuz düşünceler içinde olduğunu düşünmektedirler (65).

2.1.3. Yalnızlığın Oluşum Süreci

Doğrudan sonuç : →

Olası Sonuç : -----



Şekil 2.1: Yalnızlığın gelişimi (11).

2.1.4. Yalnızlık Oluşumunu Etkileyen Etmenler

Yalnızlık duygusu ve sosyal ilişkilerle ilgili değişkenler, atılganlık, kendini açma, riske girme, benlik bilinci ve çekingenliktir. Çekingenlik, benlik bilinci ve sosyal anksiyete yalnızlık duygusunun oluşmasına katkıda bulunurken atılganlık, riske girme, benlik saygısı ve kendini açma ise tam tersi bir etkide bulunmaktadır (84).

Yalnızlık, rahatsızlık veren ve olumsuz bir yaşam biçimi olduğundan dolayı, yalnızlığın meydana gelmesine sebep olan faktörlerin belirlenmesi gereklidir. Yalnızlığın oluşum süreci karmaşık bir yapının sonucu olmakla birlikte, oluşum aşamasında birden çok etmen etkili olabilmektedir. Perry, yalnızlığın oluşumunda aşağıdaki üç noktayı dile getirmiştir (75).

1-Yalnızlığa hazırlayıcı etmenler: Kişinin sosyal çevresindeki ilişkileri, kişisel özellikleri, maddi durumu ve kültürel etmenler kişinin yalnızlığa karşı olan duyarlılığını etkilemektedir (75).

2-Yalnızlığı ortaya çıkarıcı etmenler: Boşanma, ayrılma, kaybolma, yeni bir iş, farklı bir şehre yerleşme, herhangi bir hastalığa yakalanma, engellilik durumları yalnızlığın ortaya çıkmasına sebeptir (75).

3-Bilişsel etmenler: Yaşam tarzı, sosyal ilişkiler ve bu ilişkilerden sonucundaki beklentiler kişiyi yalnızlığa sürüklemektedir.

Yalnızlığın nedensel belirleyicileri genel olarak kişilik özellikleri, sosyal ve bireysel etkenler olmak üzere üç grup altında toplanmaktadır (75).

- **Kişilik özellikleri:** Yalnızlık duygularının oluşumunda önemli bir yere sahiptir.

Yapılan çalışmalarda özellikle kendine güven ve sosyal içe dönüklük, utangaçlık, karamsarlık, kötü duygular yalnızlık düzeyini etkilemektedir. Arkadaş grubu içinde veya bireysel olarak aşırı kıskanç olarak bilinen bireylerin de yalnızlık yaşadığı görülmüştür (75).

- **Sosyal etkenler:** Kişinin yaşadığı sosyal çevrenin özelliklerini yansıtan faktördür.

Sosyal çevrenin bazı özellikleri yalnızlıkla bağlantılıdır.

- **Bireysel etkenler:** Kişinin bireysel özelliklerini ön planda tutmaktadır (75).

West ve arkadaşları bireysel etkenleri şu şekilde gruplamışlardır (88).

Yaş: Yalnızlığın, yaş kısıtlaması yoktur.

Gelişimsel dönemler göz önünde bulundurularak yalnızlığın büyük oranda erişkinlerde görüldüğü söylenebilmektedir.

Yalnızlık ve kişinin yaş değişkeni arasındaki bağlantıyı araştıran birçok çalışma sonuçlarında farklılara rastlanmaktadır. Yalnızlık farklı yaş dönemlerinde farklı yoğunlukta meydana gelmektedir (19).

Medeni durum: Bekarlık, dul kalma, eşlerin boşanması yalnızlığın ortaya çıkmasına sebeptir.

Cinsiyet: cinsiyet faktörü farklı çalışmalarda, değişik sonuçlar ortaya koyabilmektedir.(35).

Öğrenim düzeyi: Öğrenim düzeyinin düşük olması bireyin yalnızlık hissetmesine sebep olabilmektedir (2).

Çalışma durumu: Meslek, yalnızlık duygusunun oluşumunda herhangi bir belirleyici değildir. Ancak, kişinin çalışabilir konumda olmaması kendini yalnız hissetmesine neden olabilmektedir (75).

Yalnızlık yaşantısı içindeki bireylerde tipik bazı yalnızlık göstergeleri vardır.

Bu kişilerde; çevresindeki diğer bireylere öfkeyle yaklaşma, mutsuzluk içinde olma, keder, korku, anksiyete, gerginlik, yerinde duramama, can sıkıntısı ve depresyon gibi durumlar gözlenmektedir (33).

Yalnızlığın gelişmesinde kişinin benlik değerinin, yalnızlıkla başa çıkma davranışlarının ve vereceği tepkilerinin önemi büyüktür. Kişisel ve sosyal ilişkilerden kaynaklı beklentiler ekonomik ve kültürel faktörleri etkileyerek bireyin yalnızlığa olan duyarlılığını etkiler. Ayrılma, sevdiği birini kaybetmek, iş ve şehir değişikliği, hastalık gibi etkenler yalnızlığın ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Her birey yalnızlığı hissetme ve hissetme ve yaşama biçimleri farklılıklar gösterebilir (9).

Sonuç olarak yalnızlık duygusu, bireyde oluşmasında farklı birçok etkenin birleşmesinden veya sadece bunlardan bir tanesi bile bireyde algı benliğinde farklı yorumlanırsa bu içsel olarak kendini yalnızlığa götürmesine yetebilir (9).

Aile Tutumu: Ebeveynlerin birbirlerine ve çocuklarına karşı olan tavır ve davranışları, çocukların içinde buldukları dönemden kaynaklı olarak sosyal ve duygusal gelişimlerinin ilerlemesi yönünden önemli bir süreçtir. Bu yüzden

çocuklarda ortaya çıkabilecek yalnızlık duygusu, aile içindeki tutum ve hareketlerden etkilenebilmektedir (53, 82).

Anne ve babası tarafından gereksinimleri zamanında karşılanmayan bir çocuk zamanla ailesine ve çevresindeki insanlara karşı olan güven duygusunu yitirebilir. Zamanla çocuklarda bu sebeple baş gösteren kendine olan güven duygusunda ve sosyal anlamdaki becerilerde azalma meydana gelir. Bu da ilerideki yaşantısında kendi kendini yönetmede problemler yaşamasına, ebeveynleri ve arkadaşlarıyla yakın ilişkiler kurmasına neden olmaktadır (75).

2.1.5. Yalnızlığın Nedenleri

Michela, Peplau ve Weeks, çalışmaları sonucunda ortaya çıkardıkları yalnızlığın algılanan 13 nedenini şu şekilde sıralamışlardır:

1. **Kötümserlik:** Kişinin ilişki kuracağı birini bulmanın şans eseri olduğunu düşünmesi ve kendisini bu şansa sahip olmadığına inandırmasıdır.
2. **Reddedilmekten Korkma:** Kişinin ilişki kurmayı deneyeceği zaman reddedileceği korkusunu yaşamasıdır.
3. **Çaba Göstermeme:** Kişinin birileriyle tanışmak için yeterince çaba sarf etmemesidir.
4. **Şanssızlık:** Kişinin herhangi birileriyle tanışmak için şansının olmadığını hissetmesidir.
5. **Bilgisizlik:** Kişinin ilişki ve arkadaşlık başlatma becerisinin olmamasıdır.
6. **Utangaçlık:** Kişinin yüksek derecede utangaçlık yaşamasıdır.
7. **Fiziksel Çekiciliği Olmama:** Kişinin fiziksel olarak çekici olmadığını düşünmesidir.
8. **Diğer Gruplar/İlişkiler:** Ele alınan kişi dışında kalan diğer insanların bir gruba üye olması ve yalnızlık yaşayan kişilere ilgi duymamalarıdır.
9. **Diğerlerinin Korkuları:** Diğerlerinin yalnızlık yaşayan kişilerle ilişki kurmaya korkması ve böyle bir davranış içine girmemesidir.
10. **Kişisel Olmayan Durumlar:** Kişinin birçok insanla kişisel olmayan tarzda ilişki içine girmesidir.

11. Fırsat Yoksunluğu: Kişinin diğerleriyle ilişki, arkadaşlık kuracak fırsatları bulamamasıdır.

12. Diğerlerinin İsteksizliği: Diğer insanların ilişki kurmak için çaba harcamaması, gönülsüz olmasıdır.

13. Antipatik Kişilik Yapısı: Kişinin diğerleri tarafından hoş gitmeyen, sevimsiz, antipatik kişiliğinin olmasıdır (54).

2.2. Yalnızlık Türleri

Yaratılış olarak insana ait olan ve bir istek ya da sorun olarak kabul edilmeyen yalnızlık dışında; toplumsal çerçeveler içinde gerçek kişilerin yaşadığı yalnızlıklar ise bir istek ya da bir soruna işaret eder. Hatta zaman zaman, aynı anda hem bir talebe hem de bir soruna işaret eder. Bu noktada yalnızlık biçimlerinden bahsetmek bir gerekliliktir (76).

2.2.1. Fiziksel-Somut Yalnızlık

Bu yalnızlık türü bir kaç şekilde ortaya çıkabilir. Bu yalnızlığın ilk türü; fiziksel yalnızlık yani tek başına oluşur. Sıklıkla karşılaşılan bu yalnızlık biçimi ilk basta zorunlu nedenlerden dolayı yalnız kalan insanların bu dönemler sonrasında topluma uyum sorunları yaşamaları sebebiyle bilinçli olarak yalnız kalmayı seçmeleri ile devam eder. Yalnız kalınan dönemlerde yetersiz dış uyarlama nedeniyle bireylerin iç dünyaları çok renkli hale gelip hareketlenebilir. Bu dönem sonunda iç dünyanın yeniden düzenlenmesi ve içine girilen topluma uyum sağlaması gerekmektedir. Bu uyum sağlandığı sürece bir sorun ortaya çıkmamaktadır.

İkinci tür yalnızlık, çok sevilen bir kişi ya da kişilerin kaybı sonucunda yaşanan yalnızlıktır. Bu yalnızlık o kişi ile paylaşılanların başka bir kişi ile paylaşamamanın getirdiği bir duygu durumudur. Zaman içinde bu yeni duruma uyum sağlayabilenlerde ortadan kalkar (74).

Üçüncü tür yalnızlık, içinde yaşadığı toplumu ve bu toplumun genel değerlerini herhangi bir yönü ile yetersiz algılayan ve beğenmeyen kişilerde bilinçli olarak kendilerini toplumdan soyutlama ile ortaya çıkar. Bu kişiler kendi dünyalarında kendilerine göre mükemmel bir yaşam yaratmayı seçerler. Bu yalnızlık; “katılamayan”ın yalnızlığı olarak da isimlendirilmiş, bu yalnızlığı yaşayan kişilerin

bunu bir sorun olarak görmelerine rağmen bu yalnızlığa dokunulmamasını da talep ettikleri belirtilmiştir (76).

Dördüncüsü de; toplum tarafından dışlanan bireylerin yalnızlığıdır. Her ne sebeple olursa olsun toplumdan uzaklaştırılan kişiler eğer bu durumlarını değiştiremezlerse, hem yalnızlık hissetmekte hem de yaşadıkları topluma karşı düşmanlık duyguları geliştirebilmektedirler. Toplumsal bir varlık olan insan yalnızlaştırılarak cezalandırılmaktadır. Reddedilme, itilme ve onun varlığını hiçe sayma insanın var olduğu ilk günden itibaren insana en acı veren cezalardan biridir. Çünkü insan tek başına yaşamak için yaratılmış bir canlı değildir.

Besinci tür yalnızlık; insanların kendi tercihleri ile yaşadıkları yalnızlıktır. Bazı usta sanatçıların, dâhilerin, yazarların ve şairlerin ürettikleri büyük eserler bilinçli bir şekilde yalnızlığı seçmeleriyle açıklanmaktadır. Bu yalnızlık türü üretim sağlayan ve büyük eserler ortaya koyan bir yaşam biçimi olarak değerlendirilmektedir (76).

2.2.2. Psikolojik- Gerçek Yalnızlık

Bu yalnızlık bireyin kendisini ifade edemediği ve kimsesiz hissettiğinde ortaya çıkan yalnızlıktır. İnsan bu durumda etrafında ne kadar insan olsa da yalnızlık duygusu yaşar. Psikolojik yalnızlıkta etrafında ne kadar çok insanın olduğu değil onlarla ne derece paylaşımın olduğu önemlidir. Kalabalık bir topluluğun içinde yaşayan ancak o toplulukta önemsenmediğini, beğenilmediğini, değer görmediğini ve anlaşılmadığını düşünen kişi böyle algılamaya devam ederse giderek bir yalnızlık duygusu içine sürüklenir. Algılama bu yönde olduğu için insanların davranışlarını da özellikle bu yöne doğru yorumlar ve bu durum bu şekilde giderek birbirini besleyen bir yalnızlık zinciri oluşturur (66).

Bu yalnızlık türünde gerçeğin değil, algılama şeklinin önemi vardır. Kişi fiziksel olarak yalnız olmamasına rağmen, yalnız olduğunu düşünmektedir. Bu düşünce; bireylerin kurdukları ilişkilerdeki yetersizlik ve belirsizlikler nedeniyle ortaya çıkar. Kişi giderek hem kendi iç dünyasında, toplumsal çevresi ile çatışmalar yaşamaya başlar (74).

Yalnızlık duygusunun günümüzün insanı için geçmişe göre daha fazla sorun teşkil ettiği belirtilmiştir. Bunun nedeninin insanların yaşam biçimlerinin ciddi oranda değişmiş olmasıdır. Giderek yaygın hale gelen yaşam biçimi şehir yaşamı olmaktadır.

Şehir yaşamı köy-kasaba yaşamı gibi basit değildir. Köy-kasaba yaşamı basittir ve ilişkiler yüz yüzedir. İnsanlar birbirlerini uzun yıllardır tanımaktadırlar ve çoğunlukla doğdukları yerlerde yaşayıp ölmektedirler. Şehir yaşamında ise ilişkiler sınırlıdır, mesafeli, resmi, formal ve soğuktur. İnsanlar çok sık yer değiştirmekte pek çok insanla iletişim halinde olmak zorundadırlar. Nicelik olarak artan ilişkilerin niteliği azalmakta ve ilişkiler yüzeysel hale gelmektedir. İnsan ilişkilerinde samimiyet ve güven zor geliştirilmektedir. Kısa süreli, anlık hatta bazen tek kelimelik iletişimler söz konusudur. Herkesin birbirini tanıdığı köy-kasaba yerleşimi yerine, aynı binada birbirini tanımadan yaşayan insanların oluşturduğu şehir yaşamı modern hayatın yalnızlık oluşturan bir getirisidir (38).

Bu çağın şehirlerinde insanlar tüketim amacıyla bir araya gelen kocaman, içi bos, yönü belli olmayan bir kalabalık oluşturmuşlardır. İlişki, iletişim, etkinlik olmadığından bu kalabalıkta “kişi”nin varlığından bahsedilememektedir. İnsanlar için problem olan yalnızlık, hem yaratıcılığı ortaya koyan varoluşsal yalnızlığı yutmuş, hem de insanı tehdit eder hale gelmiştir (76).

Aynı zamanda modernite bir takım değerleri yutmuş, toplumlar biz duygusunu kaybetmiş ve insanlar bireysel hale gelmişlerdir. Zaman amaç uğruna her aracı yasal kılan insanların zamanıdır. Bu düşüncüyü yaşam prensibi yapanlar, bir arada yaşamanın gereği olan görev bilinci ve sorumluluk duygusunu kenara bırakarak bağımsızlığı ön plana çıkartmış ve bunun sonucunda kendilerini “varoluşsal boşluk” içinde bulmuşlardır. Modernizm öncesi insanlar bu boşluğu şimdiki nesiller kadar yaşamıyorlardı. Daha güç yaşam koşullarında yaşıyor ve hayatta kalmak için daha fazla mücadele ediyorlardı. Yine de hayatı şimdiki nesiller kadar anlamsız bulmuyor bu kadar sık hayatın anlamını sorgulamıyorlardı. Kısıtlayıcı bir yapıda olsa da, ne zaman ne yapmaları gerektiğini söyleyen geleneksel bir düzende yaşıyor olmaları onları her şeyi tek başlarına düşünmek zorunda kalmaktan kurtarıyordu.

Şimdi ise insanlar bağımsızlıklarını kazanmış, kendilerine odaklanmış ve geniş görüş açılarını kaybetmişlerdir. Böylece modern çağda hayat; daralmış, zevk vermeyen ve huzur kaynağı olma niteliğini kaybetmiştir.

Yalnızlık duygusunu yenme ve engellemede birinci derecede rol oynayan sevgi, sorumluluk, dayanışma, fedakarlık gibi değerler modern insan için artık bir yük

olarak algılanmaktadır. Modern insan kaybettiği değerlerin yerini dolduracak bir şey bulamamıştır. İnsan artık kaygı içindedir ve ne yazık ki kaygıdaki korkunun konusu belirsiz ve soyuttur (5).

Bolluk içinde yaşayan toplumlarda, intihar girişiminde bulunan gençlerin büyük bir kısmı, aktif bir sosyal yaşamı olan, akademik performansları yüksek, aileleri ile ilişkileri iyi olan öğrencilerdir. Bu gençlerin büyük çoğunluğunun intihar etmelerine gösterdikleri sebep, yaşamı anlamsız bulmaları olmuştur. Bu günün toplumlarında doyumsuz kalan ve göz ardı edilen işte bu anlam arayışıdır (36).

Klinik çalışmalarda en fazla göze çarpan kaygılar; ölüm, yalnızlık, özgürlük ve anlamsızlıktır. Bunlar psikoloji ve psikiyatri alanında ünlü pek çok eserin ana temasını oluşturmaktadırlar. Bu eserlerde isimleri gizlenen hastalarla yapılan terapi seanslarında görülmektedir ki; pek çok hasta nihai varoluş kaygılarıyla karşılaştıkları için mutsuzdurlar (90).

Varoluşsal boşluk; yaşamı anlamsız bulma, yaşamaya değer bir şey bulamama, yaşamın içindekileri anlamsız ve değersiz algılama duyguları, modern insanın en büyük mutsuzluk kaynağıdır. Modern insanın saldırgan ve kırıcı davranışlarının altında da genel olarak insanı huzursuz eden bu boşluk vardır. Bu boşluğu çeşitli şekillerde doldurmaya çalışan insan pek çok yol denemiş ve bazen de çeşitli maskeler kullanmış ve giderek kendine ve çevreye yabancılaşmıştır. Bu yabancılaşma farklı acıları ve yalnızlık duygusunu ortaya koymuş ve acılarını şarkılarına yansıtarak anlatan insanların yarattığı, farklı bir kültürü olan kitleler ortaya çıkartmıştır (7).

Mutsuzluğun ve karamsarlığın oluşturduğu, yalnızlık ve depresyon son yılların en fazla gündemde olan kavramıdır. Depresyon ve yalnızlık oranlarının son yıllarda artışı birbirine paraleldir (63). Depresyon oranının tüm toplumlarda hızla artış göstermesi, toplumları antidepressan toplumları haline getirmiştir. Artık mutsuzluğa karşı bu ilaçlar tek çıkar yol olarak görülüp aspirin gibi rahatlıkla kullanılır hale gelmiştir. Hatta insanlar bu durumu yadırgamayı bırakmış ve antidepressan kullanmalarını ve depresyonlarını mizah ürünü olarak bile kullanmaya başlamışlardır (89).

2.2.3. Ergen Yalnızlığı

Yalnızlık her yaş döneminde farklı algılanmakla birlikte hemen hemen tüm yaşam dönemlerinde beraberinde sorunlar getirmektedir. Özellikle son çocukluk ve ergenlik döneminde yalnızlık; sosyal ve duygusal yönden önemli bir risk faktörüdür. Hatta anaokulu çağındaki çocuklarda bile yalnızlık bir sorun olarak tespit edilmiştir. Yalnızlığın bu yaş gruplarında anksiyete, agresyon ve grup dışında kalmayla bağlantılı olduğu ifade edilmiştir (12).

Çünkü ergenlik dönemi birçok karmaşanın birlikte yaşandığı, yoğun bedensel değişimlerin olduğu, ruhsal ve sosyal yönden asılması güç durumların olduğu bir yaşam dönemidir. Bu dönemi destek görmeden ve gereken durumlarda yardım almadan geçirmeye çalışan ergenlerde bazı sorunlar ve zorlanmalar görülebilmektedir (21).

Ergenler kendi kimlik karmaşalarını çözmek için geçirdikleri süreçte çoğunlukla aileden uzaklaşır ve genellikle de ailelerine bu dönemde ters düşerler. Bağımsız olma isteği ergen ile aile arasındaki ilişkilerin bozulmasına neden olur (30). Bu durum onları arkadaş çevresine yaklaştırır. Arkadaşları tarafından kabul görmeye onlardan göreceği saygıya, arkadaş topluluğunun aranan ve sevilen bir üyesi olmaya en çok ihtiyaç duyulan dönem bu dönemdir (21).

Ancak arkadaşlık ilişkilerinin, anne baba ilişkilerinden en önemli farkı; bireyi koşulsuz kabul eden yönünün olmamasıdır. Bu yüzden arkadaşlık ilişkileri ergen için hem mutlulukların hem de hayal kırıklıklarının kaynağıdır (31).

Ergen birey arkadaş grubundan herhangi bir nedenle uzaklaşırsa, ailesi ile de bağları zayıfladığı için kendini her yaş grubundan daha fazla yalnız hissedebilir. Yalnızlık duygusu bazı zorlanmalar getirdiğinde ergenler uygunsuz bahsetme yolları kullanabilir. Her ne kadar ergenlik dönemi aile ile en fazla çatışmanın yaşandığı, aileden uzaklaşıp arkadaşlara yaklaşıldığı bir dönem olsa bile bu dönemde ailenin olmayışı ya da farklı nedenlerle ailenin desteğinin alınmaması ergenlerde yalnızlık duygusunun daha baskın olarak yaşanmasına sebep olmaktadır (26).

Arkadaşlar ailenin yerini tutmamaktadır. Bu nedenle ergenler kendilerinin her zaman yanında olacağından emin oldukları ailelere sahip olmak isterler. Yalnızlık ile bilişsel çarpıtmalar arasında sıkı bir ilişki olduğu için ergenlerin başlarına gelen

olayları değerlendirme şekillerinin, bu olayları algılayışlarının yalnızlık duygusu hissetmeleri açısından büyük önemi vardır. Ebeveynler bu dönemde çocuklarına gereken desteği verdiklerini düşünmelerine rağmen ergenin algılayışı böyle olmayabilir. Genellikle aile ve ergenler arasındaki sorun bu noktada başlar. Ailenin ve ergenin destek anlayışı farklı olabilir. Çocukluktan itibaren gelişen sağlıklı bilişsel gelişimin yalnızlık duygusunun ortaya çıkışı açısından büyük önemi vardır (39).

Örneğin; yakınlıktan kaçınan bireyler etraflarında bulunan insanlarla iletişim kurmak yerine onlardan uzak dururlar. Derinlikten yoksun az sayıda yüzeysel diyaloga girerler. İnsanlarla yakınlık kurmaktan özellikle kaçarlar. Ergen kızlar ve erkeklerle yapılan bir araştırmada yakınlıktan kaçınma boyutundaki bilişsel çarpıtmaların yüksek oranda olduğu gösterilmiştir. Sosyal ilişkiler sırasında çeşitli sebeplerle incinen, hayal kırıklığına uğrayan kişiler bunu tekrar yaşamamak için kişiler arası yakınlıktan uzak durmaktadırlar. Değersizlik, suçluluk, ümitsizlik ve duygusal boşluk duyguları ile kişiler yakınlık kurmaktan kaçınmakta ve yalnızlık duygusu ile yüz yüze gelmektedirler. Ergenler, gerçekçi olmayan, fazlasıyla idealize beklentiler ile ilişkilere yönelen, diğerleri tarafından kabul edilip edilmeyeceklerine yönelik ciddi oranda kaygı duyan bireyler oldukları için, yaşadıkları hayal kırıklıkları ve incinmeleri onları diğer yaş gruplarına kıyasla daha derin bir yalnızlığa sürükler. Ayrıca ergenler kendi düşünceleri üzerine yoğunlaştıkları için başkalarının da kendileri gibi düşünmesi gerektiğini savunurlar. Bu durum sık sık hayal kırıklıkları yaşamalarına sebep olur. Buna bir de zihin okuma alanındaki bilişsel çarpıtmaların eklenmesi durumunda, ilişkileri üzerine aşırı odaklanan ve ilişkiler üzerinde daha fazla düşünen ergenler daha fazla yalnızlık yaşayacaklardır. Kısaca söylenebilir ki insanların genel iyilik hali üzerinde etkili olan yalnızlık duygusu ile bilişsel çarpıtmalar arasında sıkı bir ilişki vardır (50).

Genç yetişkinlerde yalnızlığın en önemli belirleyicisinin flört etme ve aileden daha çok sosyal ilişkilerde yer alma, arkadaş çevresiyle ilişkilerinde memnun olmama söz konusudur. Aileden, arkadaştan ya da önem verilen bir kişiden sağlanan çevresel destek ile yalnızlık kavramı arasında ters orantılı bir bağ vardır (15).

Aile ve arkadaş desteği yanında özellikle flört ilişkileri de ergenlik döneminde önem kazanır. Ergenler için flört ilişkileri kimlik arama çabalarının bir göstergesidir.

Flört ilişkileri bireylerin birbirlerine uyum sağlamayı ve uygun etkileşim becerilerini öğrenerek uyguladıkları bir sosyalleşme şeklidir. Ayrıca ergenlerin özellikle arkadaş grupları içinde statü elde etme yollarından birisi de flört ilişkileridir. Flört ergenin bir gruba ait olmasını kolaylaştırır, yakınlık, paylaşma, anlaşma ve kendini açma becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Ergenlerin ruh sağlıklarına pozitif etkisi olan flört ilişkileri kaygı ve stres verici de olabilirler. Bu durumda ise; ergen flört ilişkilerinden kaçır ve fonksiyonel olmayan davranışlara yönelir. Ayrıca flört kaygısı ile yalnızlık, depresyon ve madde bağımlılığı arasında ilişki olduğu da ortaya konmuştur. Yetişkinlik dönemindeki sosyal fobi ve utangaçlıkta da ergenlik dönemi flört ilişkilerindeki sorunların büyük etkisi bulunmaktadır (43).

2.3. Sporun Tarihçesi

Sporun kelime anlamı; Latince dağıtmak, birbirinden ayırmak anlamına gelen Disportare veya Deportare kelimelerinin kısaltılması sonucu, Sport olarak söylenmeye başlamasıyla ortaya çıkmıştır. Fransız hümanistleri bu terimi top oyunları anlamına gelecek biçimde kullanmıştır. Tarihteki ilk sporsal faaliyetler, araçlı veya araçsız yapılan savunma ve saldırı ağırlıklı olanlardır. Bunun sebebi ilk çağlardan beri bireyin doğaya karşı içinde bulunduğu ölüm-kalım çatışmasından kaynaklı bedensel hareketlerin bir ifadesidir (35).

İlk insanların doğanın zorluklarına karşı yaşam savaşı vererek ilk çağlara dayanan beslenme, kendini koruma, barınma, giyinme gibi temel hayati etkinlikler beden kültürü olarak sayılmasa da, yine de bir başlangıç olarak düşünülebilir (27).

Spor; bir toplumda var olan tüm kültür öğelerinin vazgeçilmezi olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilerin, fiziksel hareketlerinin organize olmuş bir biçimde yaşamlarına ve bazen de yarışmaya dönük sportif bir faaliyete nerdeyse her toplumda yer verilmiştir (1).

İnsanoğlunun, doğayla mücadelelerinden kaynaklı ortaya çıkan spor, kendinden sonraki dönemlerde takım sporları şeklinde varlığını devam ettirmiştir. “1986 yılında yapılan ilk modern olimpiyatlar, toplumların oyunlar sayesinde kendilerini ön plana çıkarmalarını ve sporun barış ortamı içerisinde uygulanmasına neden olmuştur” (1).

Sporun tarih sahnesine çıkmasıyla birlikte Türkler de de spor faaliyetleri etkili olmaya başlamıştır. Türkler de diğer topluluklar gibi sporu sosyal ve psikolojik olarak oyunlarla, eğlencelerle kendi kültürlerinin bir parçasıymış gibi yapmaktaydılar. Spor, at, savaş, sefer, eğlence, yarışma ve oyunlarda kullanılan bir araç olup, düğün ve eğlencelerde cirit oyunları oynanmıştır. Spor ile eğitim faaliyetleri birleştiren askerler, antrenmanlarla savaşa hazırlanmışlardır. Osmanlılar da spor, savaş eğitimi amacıyla yapılmıştır. Askeri kurumlarda beden eğitimi ve spor, acemi oğlan ve cambazhanelerde askeri talim olarak yaptırılırdı. “Osmanlı devletinde spor tekkeleri açılmış ve bu tekkeler kişi ve toplumun çıkarlarının eşit olduğunu kabul etmiş, mensuplarını koruyarak bir sosyal güvenlik vazifesi görmüştür” (58).

Cumhuriyetin ilanından sonra Atatürk’ün önderliğinde Türk sporunda gelişmeler görülmeye başlanmıştır. 1920 yılından bugüne kadarki süre boyunca birden fazla Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri faaliyete başlamış olup; bunların çoğunluğu 1992’de Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO)’ya dönüştürülmüştür (85).

2.3.1. Spor Kavramı

Çok yönlü bir olgu olması nedeniyle spora çok sayıda ve birbirinden farklı tanımlar getirilmiştir. Bu farklılıkların temel nedeni spora bakış açısının farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Aşağıda bu tanımlar verilmiştir.

Spor; çocukluk yıllarında oyun şeklinde ortaya çıkar ve bir enerji birikiminin oluşmasıyla birlikte, aile ortamı dışında bazı ilişkilerin meydana gelmesine neden olur. Aile ortamına ya da toplumsal ortama uyum sağlayamayan gençler spora yöneldikleri zaman psikolojik boşalım nedeniyle rahatlamakta, dengeli bir kişiliğe kavuşmaktadır. Sportif ögelerin tümünde dinlenmek, eğlenmek olduğu kadar aynı zamanda sosyal bir kaynaşma da söz konusudur. Toplumla kaynaşma ve özdeşleşme konusunda spora önemli görevler düşmektedir. Sporun sağladığı bedensel ve ruhsal anlamdaki doyum olanakları, serbest zamanları ve yaşam seviyeleri düzenli olarak artan sanayileşmiş ülkelerin özlemini duyduğu yeni bir yaşam biçiminin ayrılmaz parçasıdır (48).

Günümüz dünyasında spor; “bireyin toplumsal uyumu, ruh ve beden sağlığı, yarışma kazanma ögelerini içermektedir. Kişiliğin oluşumu ve gelişimi yönünden eğitimcilerin önerdikleri bir disiplin, enerjiyi biçimlendirmek, dengeli ve mücadeleci

bir anlayış uyandırmak için yöneticilerin kullandıkları bir yöntem, insana haz ve doyum veren bir oyun güdüsünün gelişkin kurallara bağlanmış anlatım şeklidir” (48).

Birden fazla boyutu olan spor; yarışma ve performansla dönük, sağlıklı yaşam, serbest zamanlarını değerlendirmek, toplumsal bağları kuvvetlendirmek, hoş vakit geçirmek gibi amaçlar için yapılabilir. Ayrıca spor, gerçekleştirildiği yer ve zamanına göre farklı türlere ayrılmaktadır. Bu nedenle sporu tek ve kesin bir tanımla ifade etmek zordur. “Spor, başarıyı genişletme ve müsabakalarda kazanma amacıyla ortaya çıkan gayreti fiziksel olarak diğer bireylerden daha kabiliyetli kişilerin ayırt edilmesini ve bunların uzun süreli ve geniş kapsamlı bir eğitim-öğretimle yetiştirilmesini öngörmektedir” (48).

“Spor, bireysel ve takım sporu adı altında, kendine ait kurallar çerçevesinde, genellikle müsabakaya yönelik fiziksel ve zihinsel becerilerin gelişimini destekleyen, eğitici ve eğlendirici bir süreçtir” (58).

Spor, uğraşan kişi açısından kazanmaya yönelik tekniksel ve taktiksel bir gayrete dayanan, izleyen kişiler tarafından müsabakaya yönelik bir süreçtir. Toplum tarafından var olan bir çerçeve içerisinde, bazen içinde bulunduğu toplumun çelişki ve özelliklerini tüm açıklığı ile birlikte gösteren bir ayna, bazense bulunduğu duruma göre ona yön gösteren etkin bir araçtır (35).

Spor; kişinin, bedensel ve ruhsal sağlığını geliştirmek, kişiliğin ortaya çıkmasını desteklemek, karakter özelliklerinin gelişimine katkıda bulunmak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyum sürecini kolaylaştırmaktadır. Kişiler, toplumlar ve uluslararası dayanışma, kaynaşma, barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmanın yanında belirli kurallar çerçevesinde, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışma da başarılı olma amacıyla yapılan faaliyetler olarak tanımlanabilir. Bu özelliklerinden yola çıkarak günümüzde faaliyeti spor çok yönlü, faydalı, çok amaçlı ve çeşitli boyutlar kazanarak evrenselliğe ulaşmıştır (85).

“Spor, kişinin bedensel ve ruhsal sağlığının geliştirilmesini, belli kurallara dayanarak rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma, kazanma ve gerçek anlamda başarı gücünün arttırılması bireysel olarak en üst düzeye ulaşması için yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen yoğun çabalardır” (3).

Somuncuoğlu'na (1975) göre spor, sağlıklı bir geleceğin yetişmesinde çok önemli bir yere sahiptir, hatta temel eğitimin parçasıdır. Bireyin mutluluğu, bir bakıma bedensel ve ruhsal sağlığının beraber olarak, tam ve sürekli olarak devam etmesine bağlıdır. Bireylerin hayatlarını sağlıklı bir şekilde sürdürmelerinde, fiziksel ve ruhsal gelişimlerini sağlamalarında spor önemli bir yer tutar. Ayrıca, bireylerin yaşadığı toplumla ve diğer toplumlarla olan iletişimlerini dostluk içinde sürdürebilmelerinde spor önemli bir yer tutmaktadır (85).

“Spor; yarışma, zevk, sağlık, estetik, eğlence, oyun, reklam, propaganda, meslek, bilim, boş zamanları değerlendirme aracıyken aynı zamanda kişi ve toplumlararası ilişkileri organize eden bir olgudur”. Spor aynı zamanda hem bedene hem de ruhsal yapısına hitap eden bir sosyal davranıştır. Sporun sadece eğlence amacıyla yapılmadığının fark edilmesi ve kurallar çerçevesinde var olan bir oyun olduğunun bilinmesi gerektiğini vurgulamaktadır(27).

Spor toplumsal yaşamın ve toplumsal kültürün ayrılmaz bir bileşenidir ve aynı zamanda zaman içinde değişmektedir. Nasıl insanlık doğayı kontrol altına almaya çalışıyorsa, spor da insanın kendi vücudunu kontrol altına alma çabasının bir sonucudur. “Bireyler spor sayesinde bir grup veya takıma katılarak yalnızlıktan uzaklaşabilir. Bir takımı destekleyerek, başarı veya başarısızlıklarını benimseyerek bir bütün olur ve takımın başarisından kendine pay çıkartır. Yalnızken coşkulu tavırlar sergilemezken, topluluk içinde bu tavır değişebilir. Bu yüzden psikiyatristler sporun yapıldığı her yeri hastane olarak nitelendirmektedir. Bastırılmış duyguların dışarıya çıkmasına, kişilerin kendilerini yenilemesine olmasına yol açan spor ortamları, psikiyatristler tarafından tedavi yerleri olarak görülmektedir” (86).

Tercan'a göre spor, sosyolojik bir olgudur. Sportif etkinlikler, toplumsal ortamda gelişir. Her spor kendine özgü ayırt edici bir alt kültürün kendine özgü değerler, normlar ve dil geliştirmiştir. Spor faaliyetleri toplumsal gerçekleri yansıtmaktadır. Değerliş ülkelerde çeşitli sporlar incelendiğinde toplumların özellikleri ve hayata bakış açıları ile ilgili bilgiler edinilebilmektedir. Tüm ifadeler ve tanımlarda göstermektedir ki spor, bireyler üzerinde fizyolojik, zihinsel, ruhsal ve pedagojik anlamda çok önemli görevler ve etkiler üstlenmekte ve göstermektedir (78).

2.3.2. Bireysel Sporlar

İlk olarak, insanlık tarihinin geneline bakıldığında savunma amaçlı olan spor, daha sonraları gelişerek ve değişerek günümüzdeki hâlini almıştır. Özellikle bireysel sporlar bireyin mücadele gücünü artırmaktadır. Günümüz toplumlarının ekonomik yönden ilerlemesinin bir sonucu olarak, insanlar sosyal aktivitelere yönelmekte ve bu aktivitelerden spor da payını almaktadır. Böylece spor giderek yaygınlaşmakta ve bu yaygınlaşmanın sonucu olarak bireyler arasında bazı spor dalları daha öne çıkarak branşlaşma gerçekleşmektedir. Bir kişinin bir başkasıyla karşılıklı etkileşim ve mücadeleye girmeden yaptığı sporlara bireysel sporlar denilmektedir. Gelir ve eğitim düzeyi düşük insanlar daha çok nitelik gerektirmeyen sportif aktiviteler yolu ile kendilerini sergilemenin ve ortaya koymanın çabası içine girebilirlerken; eğitim ve gelir düzeyi yüksek ve nitelik gerektiren işleri yapanların oluşturduğu yüksek statü gruplarında da spor yapma eğilimleri bu hazdan kaynaklanabilmektedir. Bireysel sporlar beraberinde, kişinin kendine olan güven duygusunu, denetimini, çabuk karar verme becerisini ve kendi haklarını koruma gibi özellikleri geliştirerek, bireyin kendi yeteneklerinin farkında varmasına yardımcı olur (78).

Bireylerin başka bir kişinin yardımı olmaksızın, rakip ile temaslı veya temassız olarak tek başına yaptığı, teknik ve taktik uygulayarak gerçekleştirdiği sporlardır. Atletizm, atıcılık, bisiklet, boks, cimnastik, eskrim, judo, halter, güreş, kayak, masatenisi, tenis, tekvando gibi olimpiik sporları içerir. Bireysel sporlarda sorumluluk sadece sporcudadır. Başarı ya da başarısızlık sporcunun kendisine aittir. Bu durumda bireysel spor dallarında spor yapan sporcuların daha fazla stres yaşamasına sebep olmaktadır. Bireysel sporcular çoğu zaman yalnızlık duygusuna kapılırlar. Yaptıkları spor branşı gereği sorunlarını kendileri çözme eğilimindedir. Günlük hayatlarında karşılaştıkları sorunları müsabakalarda olduğu gibi yardım almadan kendileri çözmeye çalışırlar (93).

Boks, güreş, judo, tekvando gibi spor dallarını da bireysel sporlar grubuna dahil etmiştir. Yüksek erkeklik egosu gerektiren bu spor dallarında, sporcu rakibi ile direkt mücadele etmektedir. Öte yandan, badminton, masa tenisi, tenis, okçuluk gibi spor dalları, sporcuların kendi aralarında ve birbirleri ile temas olmadan yarıştıkları bireysel sporlardır. “Yüksek düzeyde dikkat ve çeviklik gerektirir (48).

2.3.3. Takım Sporları

Zaman içinde bir değişme gösteren spor, 1950'li yıllardan itibaren tüm dünyada takım sporları alanında insanları etkilemiş ve böylece ilgi alanını genişletmiştir. 1980'lerden sonra takım sporlarına olan ilgi daha da artmıştır. Özellikle futbol branşına artan ilgi diğer spor branşlarına da sıçrayarak devam etmektedir.

Günümüzde dünyada en büyük spor organizasyonu olimpiyatlar ve dünya futbol şampiyonasının olduğu bir gerçektir. Futbol basta olmak üzere basketbol, voleybol, hentbol, Amerikan futbolu, su topu, hokey gibi spor branşları son derece önemli bir yer tutmaktadır (78).

Futbol, basketbol, voleybol, hentbol, buz hokeyi gibi en az iki ve daha fazla sporcudan meydana gelen, karşılıklı gruplar arasında yapılan spor etkinliklerine takım sporları denir. Genelde taktik önemlidir. Sporcular strateji ve taktik bilincine sahip olmak zorundadırlar. Başarı ve başarısızlık bütün takıma pay edildiğinden dolayı sporcuların sorumlulukları ve ruhsal zorlanmaları daha azdır. Yardımlaşma, takım arkadaşlarını tanıma, onların yarışma esnasında neler yapabileceklerini kestirebilme gibi özellikler önemlidir.

Sorumluluk paylaşıldığı için sporcular kendilerini müsabaka içinde duygusal yönden fazla yıpratmazlar. Ekiple çalışabilme, işbirliği yapabilme, başarı ve başarısızlığı paylaşabilme gibi özellikler ön plana çıkar (48).

2.3.4. Sporun Psikolojik Etkileri

Son zamanlarda spor birçok insan için vazgeçilmez bir unsur haline gelmiştir. Böylelikle bireyler yaşam kalitelerini arttırabilmektedir. Kişileri spora yönlendiren nedenler sadece fiziksel ve zihinsel alanla bağlantılı değildir. Aynı zamanda başkalarıyla etkileşim içinde olma, yalnızlıktan korkma ve sosyal birey olma ihtiyacı da en az spor ve sağlıklı yaşam kadar önemli bir yere sahiptir. Spor yalnızca fiziksel ve psikolojik anlamda bireyin eğitim hayatında bulunmaz, aksine spor insanlarla birlikte hareket etme, sorumluluk sahibi olma, bireyin iç disiplinine sahip olmasına yardımcı olur. Sosyalleşmeyi bireyin içinde yaşadığı toplumun değer yargılarına uygun davranış geliştirme süreci olarak ele aldığımızda, sporda kişinin biçimlenmesinde vazgeçilmeyecek unsurlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle eğitimde sporun kullanılması, öğrencilerin gelişim özellikleri açısından çok

büyük bir önem taşımaktadır. Sporsal etkinliklerle ilgilenen öğrencilerde kişiliğin gelişmesi ve biçimlenmesi son derece önemli rol oynamaktadır. Takım oyunlarıyla birlikte öğrenciler, kendi çıkarlarından çok, buldukları takımın çıkarlarını ön planda tutmak zorundadır. Ve böylelikle kişide mensubiyet ve fedakarlık duyguları gelişir. Kişi sporla birlikte haklarını korumayı, saygı duymayı, işbirliği ve paylaşım içinde olmayı, kurallara uymayı, doğru ve yanlış ayırt edebilmeyi öğrenebilmektedir. Psikolojik yönden bakıldığında, spor yapan kişilerde haz alma ve mutluluk duygularının arttığı görülmektedir. Günümüzün hastalığı olarak bilinen stresle başa en kolay başa çıkma yöntemi spordur. Kişilerin günlük hayatlarındaki sıkıcı yaşam tarzı ve anlayışını spor sayesinde ortadan kaldırmak mümkündür. Kişilerin rahatlamasının yanında kendilerini mutlu hissetmeleri ve yaptıkları işi başarmış olmanın hazzını yaşamaları sağlanmış olur.

Kişinin bireysel gelişimi toplumsal gelişiminden ayrı tutulamaz. Spor etkinlikleri, kültürel etkinlikleri kapsadığından dolayı, bireyler sporla birlikte toplumsal kurallarla bütünleşerek, örf ve adetleri öğrenme aşamasında iken, farkına varmadan kendi kişiliğinin de şekillenmesine katkı sağlamaktadır. Spor kuralları olan bir etkinliktir olduğundan, kişi spor esnasında kendi iç denetiminin de disiplinize olmasını sağlamaktadır.

“Spor eskilerden bugüne bir ahlak ve kültür oluşturarak gelmiştir. Spor, yapan kişinin, iç güdüsünde bulunan saldırganlık, kızgınlık gibi olumsuz dürtülerin olumlu hale dönüşmesiyle, başarıma isteği ve daha ileriye gitme arzusu gibi duyguların, toplumsal ve bireysel desteğinde katkısıyla birlikte, kişilik kazanılmasında etikili bir faktördür. Yine insanın doğasında bulunan saldırganlığa karşı barışçı, boşalma imkânı sağlamakta, bu dürtünün kontrolü için uygun bir yarışma ortamı sağlanmaktadır” (78).

2.3.5. Sporun Fizyolojik Etkileri

Spor kişilere fizyolojik olarak önemli kazanımlar sunar ve sağlık açısından önemli olan düzenli spor yapma alışkanlığının da kazanılmasına neden olur. Her gün düzenli olarak yapılan bedensel egzersizlerin, sağlık açısından önemi gün geçtikçe daha belirgin bir hal almaktadır. Düzenli spor etkinlikleri ile kasların, kemiklerin, eklemlerin, kalp-damar sistemi ve fonksiyonlarının en doğru biçimde işleyişini gerçekleştirmek amaçlanmaktadır.

Günümüzde insan ömrünün uzadığı da düşünülürse, spor faaliyetlerinin önemi daha iyi anlaşılır. Uzun süreli hareketsizlik öncelikle, insan vücudunun hareket özelliğini yitirmesine ve fiziksel çöküntüye sebep olur. Gündelik hayatımızın bir parçası olan kaygı yüzünden gerileme ve güçsüzlük bireylerin başarılarını gölgeler. Düzensiz ve yanlış beslenme alışkanlıkları da bu hareketsizliğin olumsuz etkilerini artırmaktadır. Bu olumsuzlukları önlemenin yöntemi ise bireyleri yaş gruplarına ayırarak düzenli egzersizler yaptırmaktır. Sporun bireylerde fizyolojik etkileri arasında bireylerin motorsal özellikleri de iyi bir gelişme göstermektedir (78).

Özellikle dayanıklılık sporlarıyla (uzun mesafe koşuları, bisiklet, uzun mesafe yüzme vb.) ilgilenen kişilerde kronik arter hastalığı, hipertansiyon ve şeker hastalığına daha az rastlanılmaktadır (29).

Müller ve Hettinger, aktif olarak yapılan bedensel etkinliklerde, kişilerin yüksek oranda yüklenme yapmaları sonucunda kas kuvvetini geliştirdiklerini ortaya koymuştur. Kaslarda oluşan gelişmeyle birlikte ortaya çıkan enerji kaynaklarının büyümesi ve kılcal damarlarının genişlemesi kasın dayanıklılık yeteneğini geliştirerek vücudun daha dayanıklı olmasına neden olur (77).

Bireyin fiziksel aktivite tecrübeleri yaklaşımına göre insanın fiziksel yapısının gelişmesi öğrenme yeteneğine göre gelişim göstermektedir. Fiziksel ve ruhsal gelişimin üst düzeye ulaşabilmesi için günlük fiziksel aktivitelerin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu durum gelişmekte olan bireyler için gerçekçi değildir. Fakat fiziksel eğitimciler için öğrencilerin özel ihtiyaçlarıyla yeteneklerin gelişmesi değerlendirmesi, tercihlerin belirlenmesi kişiliğinin tanımlanmasında önemli bir role sahiptir (78).

2.3.6. Sporun Sosyal Etkileri

Fizyolojik ve psikolojik etkileriyle beraber, sporun sosyal etkileri de önem arz etmektedir. Örneğin, spor organizasyonları genç insanların sosyal yeteneklerini geliştirici fırsatlar sağlar. Uzmanlaşmaya dayalı yapının bir sonucu olarak insanların gündelik hayatları giderek monotonlaşmaktadır. Toplumsal etkinlikler arasında yer alan spor, olumsuzlukları yok etmek için önemlidir. Sporla birlikte monoton, stres dolu hayatın olumsuz etkileri en aza indirmektedir. Kişilerin gündelik yaşamlarında başarılı hale gelmeleri, sosyal durumlarıyla yakından ilişkilidir. Son dönemlerde önemli

faktörler arasında yer alan spor, sosyal yaşamın hemen her anında etkilidir. Ayrıca sosyal yaşamın düzenlenmesinde ve geliştirilmesinde, spor önemli bir etken olarak görülmektedir (78).

2.4. Yalnızlık ve Spor İlişkisi

Varlığın oluşumundan itibaren, kendi varlığını sürdürmekte olan insan, sağladığı kültür birikimiyle kendinden sonraki nesile eğitim imkanları sunmuştur. Bu süre zarfında, insanlık kendine ait olan spor kültürü de oluşturarak bireyin bütünsel eğitimine katkı da bulunmuştur (20).

Gelişmiş ülkelerin eğitim-öğretim programlarını incelediğimizde, spor faaliyetlerine küçük yaşlarda başlanıldığı görülmektedir. Genellikle erken yaşta başlanılan spordaki amaç zevk almaktır. Üç yaşından sonra oyun formatında başlayan spor, çağdaş insan için hayat boyunca devam eden süreçtir. Çocuk bu süreçte, oyun sayesinde sporla tanışıp, işbirliği, paylaşma, rekabet duygularını kazanarak, sosyal bir varlık şeklinde biçimlenmeye başlar (47).

Hareket çocuk çağının başlangıç noktasıdır. Hareketler sayesinde, etrafında bulunan kişilere nasıl tepki vereceklerini, nasıl etkileşimde bulunacaklarını, nasıl bir davranış geliştireceklerini kavramaya başlarlar. Yetişkin bireylerden farklı olarak kendilerini ifade etmelerinde hareket etme esastır. Hareket yalnızca çocukların değil insan hayatının önemli bölümünü kapsamaktadır. Yaşam hareketle bütünleşir (14).

Sporda hareket becerisi, spor yapmaktan ve spora yetenekli olmaktan daha fazladır. Çok yönlüdür ve toplumsaldır. Çünkü kişi, spor eğitimi aracılığıyla spor üzerine düşünmeyi öğrenerek bir spor kültürü meydana getirir. Spor kültürünü benimseyen kişi, sistemli olarak spor yapar, nitelikli izleyici olur, spor alanı hakkında konuşur ve yazar. Bu birikimle birlikte bilişsel, devinişsel ve duygusal boyutları ile hayat boyunca canlı kalır (20).

Spora, neden ve niçin yapıldığına bakarsak eğer; günümüze kadar yapılmış spor faaliyetlerin salt beden eğitimi şeklinde kişinin bilişsel, duyuşsal ve toplumsal boyutlarına katkıda bulunduğu farkına varılmamıştır. Spor, güven duygusunu, sorumluluk sahibi olmayı, yaratıcılığı, performansı, sağlığı ve zindeliği ile birlikte toplumsal özellikleri geliştirmek amacıyla yapılmasının daha uygun olduğu

söylenbilir. Bu nedenle okul içi ve okul dışında yapılan sporsal faaliyetlerde oyun, performans, sağlık, macera ve diğer hedefler öncelik kazanabilir (20).

Spor, kişinin bedensel ve fiziksel becerilerinin tamamını ele alarak dengeli ve sağlıklı bir biçimde geliştirmek için müsabaka şeklindeki faaliyetlerdir. Ve ya çağdaş kişiliğin ortaya çıkışındaki bedensel, ruhsal ve zihinsel öğelerin bir bütün şeklindeki eğitimidir. Annals'a göre spor, kişinin yaratılışında var olan saldırganlık duygusuna barışçı imkânlar yaratmakta, saldırganlık güdüsünün kontrol edilmesi için gerekli olan bir müsabaka ortamı sağlamaktadır. Luschan'a göre spor, kişinin yaşadığı çevreye adaptasyonunu sağlayarak, bireyin ruh ve beden sağlıklarını güvende tutmaktadır. Dikkat edilmesi gereken nokta, bireyin spor faaliyetlerindeki, hareketlerle kendini mutlu ve sağlıklı hissetmesidir, çünkü kişinin hareket sevinci yaşama sevincidir (20).

Çocukluk yıllarından ergenliğe adım atıldığında dergi ve kitap okuma, bir spor branşıyla ilgilenme, sinemaya gitme, güncel olaylar bu dönemdeki ilgi çeken konular olarak bilinir. Özellikle 15 yaş neredeyse tüm atletik faaliyetlerle ilgilenme dönemidir. Bu dönemde oyun ön plandadır. Dans ve spor etkinliklerdeki yarışa olan ilgi çoğalır. 18 yaşında ise, arkadaşlarıyla buluşma, partilere gitme ve dans etme boş zamanlarının neredeyse tümünü kaplar; yüzme uzun vadede ilgi toplayan spor dalı olarak kalır. Ergenlik döneminin bitimine yaklaşırken, var olan aktif ilgiler pasif duruma geçer. Örneğin; ergenlik çağında sportif faaliyetlere aktif bir biçimde katılan birey, bu zamanda sporu izlemekten zevk alır.

Gençlik çağında, diğer bireylerle ilişkiler ön plandadır. Okul, mahalle, takım arkadaşlığı şeklindeki arkadaşlıklar ortaya çıkar. Arkadaş grupları çoğunlukla benzer sosyo-ekonomik ve kültürel yapıya sahip bireylerden meydana gelir. Bu benzer yönleri olan bireylerin birlikteliğini işaret eder. Spor branşlarındaki arkadaşlıklara bakacak olursak; böyle bir özelliğin olmadığı, var olan spor yeteneğinin ortak bir amaç olarak ön plana geldiği görülür. Arkadaşlık, yüzmeye benzer, ne kadar erken başlanırsa o kadar çabuk gelişir. En sağlıklı ebeveynlerin dahi çocuğuna alamayacağı tek şey arkadaşlık duygusudur. Aile yalnızca çocuğa uygun oyun ve arkadaş çevresi oluşturarak destek olabilir. Arkadaşsızlığın meydana getirdiği yalnızlık ve eksiklik hissini aile tarafından oluşan sevgi kapatamaz (67).

Gençlik dönemi ruhsal ve toplumsal özelliklerin çoğaldığı evredir. Bu dönemde davranışlar aşırı duygusal bir hal almıştır. Kişi içine kapanma ve başkasına açılma isteği arasında gidip gelir. Gençlik dönemi bağımsızdır. Birey evden kopar, çevreye yönelik, spora ilgi çoğalır. Yaşlılarının davranış ve giyim kuşam beğenilerini önemser. Kendine dertleşmek için birini seçer. Arkadaş ortamında bağlılık ve yardımlaşmaya destek verir.

Spor, günümüzde çağdaş eğitimin vazgeçilmezidir. Sportif faaliyetlere bir ekibin parçası şeklinde dahil olma; yardımlaşma, birlikte hareket etme, diğer ekip arkadaşlarına ve oyun formatına saygılı olma gibi duygular geliştirir.

Çocukların neden sporla ilgilenmek istediklerini, amaçlarının ne olduğunun bilinmesi önemlidir. Eğer bununla ilgili kafasında soru işaretleri varsa, hedefini koymamışsa motivasyonu düşerek, yeteneğın ilerlemesi mümkün olmayabilir. Çocuklara neden spor yapmak istedikleri sorulabilir ve o yönde davranış geliştirilebilir. Çocukların sporla ilgilenirken birden çok amacı olabilir. Çünkü yaşı ve doğası nedeniyle, enerjisini atabileceği alana girmiştir. Kendine uygun mücadele olanağı sağlamıştır. Arkadaşlarıyla olan bağlarının kuvvetlenmesi için fırsat yakalamıştır (59).

2.4.1. Sporda İhtiyaçlar ve İstekler (Motivler)

Motivlerin zemininde gereksinimler yer almaktadır. Açlık, susuzluk, uyku gibi temel ihtiyaçlardan oluşmaktadırlar. Sosyal ilişkiyle ilgili ileri gereksinimler ise; var olmayı, kendini korumayı ve kendini gerçekleştirmeyi sağlayan objektif zorunluluklar şeklinde yer almaktadır (45).

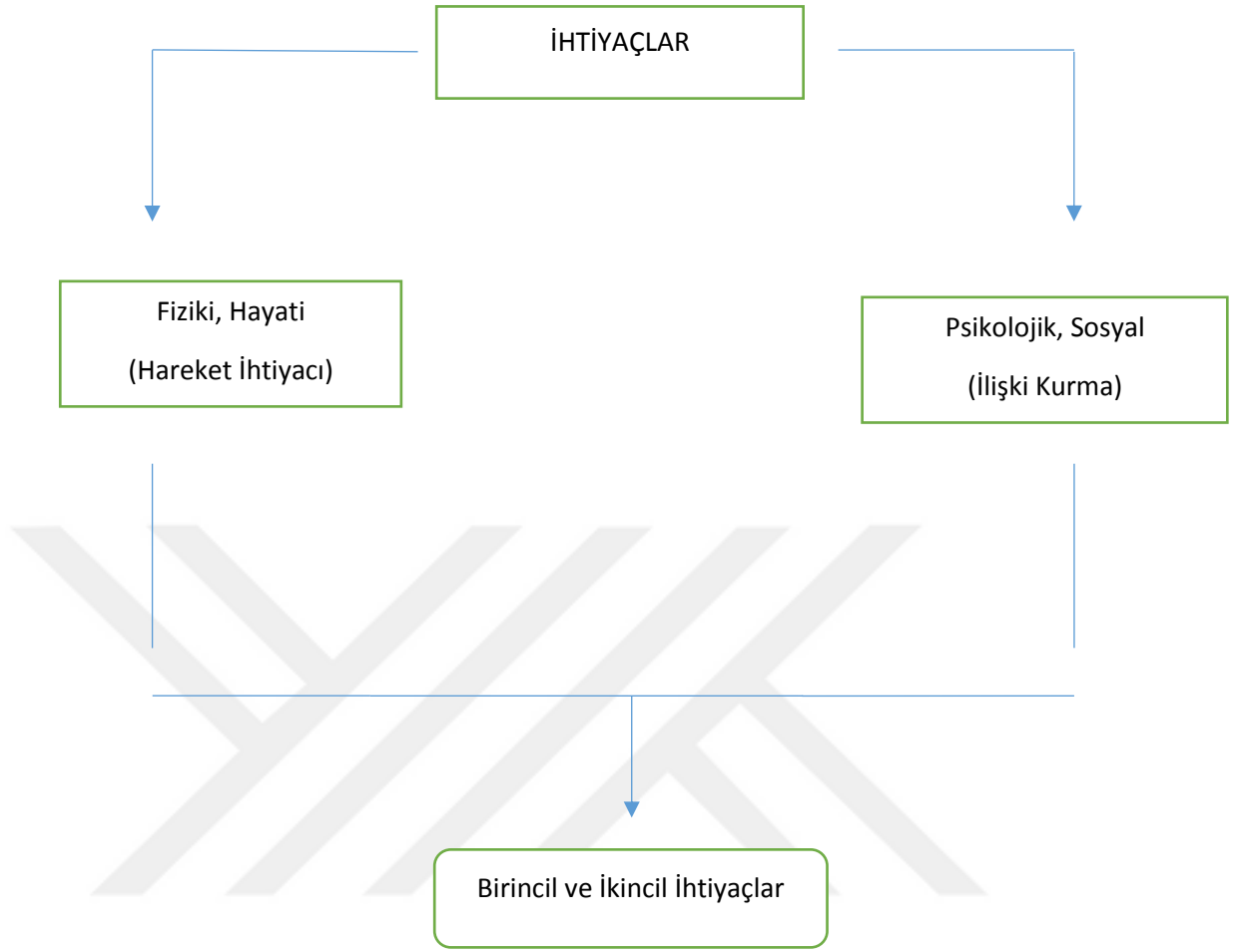
Hareket ihtiyacı, tatmin olunan spor çeşidi, spor aletleri, diğer bireylerle sosyalleşme şeklinde objektif koşullarını ortaya çıkardıktan sonra diğer bireylerle etkileşime geçme, sağlıklı olma, motivlerle birlikte somut bir içerik kazanır.

Motiv, objektif koşullarla karşılıklı olarak etkileşimi harekete geçiren faktördür. Gabler, belli bir spor etkinliğinin amacını ortaya koyan spor motivlerini, etkinliğin kendisini ve etkinlikte var olan sporcuyla olan etkileşimini ele almıştır.

Spor motivlerinin bazıları şunlardır:

- Sporsal etkinliklerle ve sporcuyla ilgili olan güdülerdir. Bir spor faaliyetinden zevk alma, kendini tanıma ve geliştirmedir.
- Spor etkinliği ve toplumsal çerçevede bulunan sporcuyla ilgili olan güdüler: Karşılıklı diğer bireylerle beraber spor yapmaktan haz duyma.
- Sporsal etkinliğin sonucunda oluşan ve doğrudan sporcuyla alakalı güdüler: Kendi kendini onaylamaya yönelik başarı motivisi. (45).

Bireyi spora yönlendiren psikolojik gereksinimlerle karşılaşıldığında, ikincil güdülerin içinde yer alan, toplumsal özellikteki güdüler karşımıza çıkar. Bir gereksinim subjektif açıdan bir eylemde var olmaya mecbur olan güdü Şeklinde yaşanır. Gereksinim kavramı her Őeyden önce bir eksikliği ortaya koyar. Bu eksikliğin ilk zamanlarda bulunmaması organizmada subjektif olarak meydana gelen bir gereksinimine sebep olan fizyolojik faktörlerle bağlantılıdır. Sporsal yönden önemli bir gereksinim olan, hareket ihtiyaı gençlerde meydana çıkar. Ana gereksinimlerin giderilmemesi durumunda dengesizlik, sinirlilik, saldırganlık ortaya çıkar. ocukluğun ilk dönemlerinde başlayan ve durumla ilgili olan yaşantılar, ileride tek başına etki oluşturan bir arzu biçiminde, öğrenilmiş ikincil ihtiyaçlar olarak meydana çıkar. Psikolojik yönden gereksinim, yalnızca bedensel eksikliklerle kısıtlı değildir.



Şekil 2.2. Birincil ve ikincil ihtiyaçlar.

İhtiyaçlar 2'ye ayrılır. Çevremizdeki çoğu gereksinim öğrenilmiş olup çoğunluğu da birincil gereksinimlerden meydana gelmiştir.. Örneğin, harekete ihtiyaç duyan birey, spor branşına yönelerek yaşlılarıyla ilişkiler kurar. Diğer bireylerle kurduğu ilişkiler hoşuna gider. Başlangıçtaki harekete ihtiyaç hala vardır, ancak meydana gelen sosyal isteğin bilinç derecesi artmaktadır. Gereksinim ve arzunun soyut düşünce açıdan ayırımları bilinçli olarak farkına varmanın derecesine dayanır (6).

Genellikle gençlerde hayati ve sosyal gereksinimler önem taşımaktadır. Çünkü başka bireyler tarafından kendisinin başarılarının fark edildiğini görmek, spor sayesinde sosyal ilişkiler kurmak ve birlikte ortak başarılarla imza atmak ister.

Bazı gereksinim ve arzular birey için oldukça önem taşımaktadır. Bu ihtiyaçlar, birey ve içinde bulunduğu çevre ilişkisinden meydana gelen tüm güdülerin öznel anlamını da kapsayan bir istek hiyerarşisinin var olmasına nedendir. Birden fazla isteğin birbiriyle zıtlık içermesi durumunda iç çatışmalar ortaya çıkabilir (13).

2.4.2. Sosyal İhtiyaçlar

Genellikle gençlerde hayati ve sosyal gereksinimler önem taşımaktadır. Kişi kendi başarılarının fark edildiğini görmek, sporla birlikte sosyal çevresinde ilişkiler oluşturmak ve ortak başarılarla imza atmak istemektedir.

Birtakım gereksinimler birey için oldukça önem taşımaktadır. Bu ihtiyaçlar, kişisel ve çevresel ilişkiler sonucunda meydana gelen tüm güdülerin öznel anlamını da kapsayan bir istek sıralamasının var olmasına nedendir. Birden fazla isteğin birbiriyle zıtlık içinde olması iç çatışmalara sebep olabilir. Maslow'a göre temelde bulunan bir güdünün ihtiyaçları giderilmeden, bir sonraki aşamada bulunan güdülerden etkilenmesi mümkün olamaz, alt düzeydeki güdüler doyum seviyesine geldiğinde ise bir üst seviyedeki güdülere hazır hale gelir (13). Örneğin, güvenlik ihtiyacının karşılanmaması durumunda korku, sosyal ilişki kurma ihtiyacının karşılanmaması halindeyse duygusal bozukluklar ortaya çıkabilir (91).

Diğer bireylerle birlikte olma veya yeni etkileşim ihtiyacının artması bireyin sosyal çevresindeki konumuyla bağlantılıdır. Modern toplumun oluşturduğu yapının, var olan bir yalnızlığı ve sosyal ilişkiler içerisinde sınırlaması veya özelleştirmesi söz konusudur. Vücudumuzdaki bedensel hareketler gibi, sporun da farklı iletişim yollarıyla okul sınırları içinde ve okul sınırları içinde bulunmayan spor amaçlı gruplar, kulüp sporları şeklinde sportif alanlarda organize olmuş, resmi bir bağlantısı olmayan sosyal anlamda ilişki gereksinimlerini gidermek amacıyla uygun bir temel meydana getirir. Çevresindeki diğer bireylerle ilişki içinde olma ve sosyalleşme, sürekli olarak sorumlu olan birey ve yönetenlerin gözetiminde bulundurulmalıdır. Spor etkinliklerine önem veren grupların tekrardan biçimlendirilmeli ve organizasyon boyunca önem taşıyan bir isteklenme faktörü şeklinde düşünülmesi gerekmektedir (8).

3. GEREÇ – YÖNTEM

Araştırma, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesidir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma modelini; 2016-2017 sezonunda bireysel ve takım sporlarında, Voleybol, Basketbol, Hentbol, Badminton, Masa Tenisi ve Taekwondo branşlarında faaliyet gösteren spor kulüplerindeki sporcular oluşturmaktadır.

Araştırma tarama modeli, betimsel bir çalışma niteliğindedir.

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini; 2016-2017 sezonu içerisinde Türkiye de bulunan ve bireysel ile takım sporlarında faaliyet gösteren spor kulüplerindeki sporcular oluşturmuştur.

Çalışmanın örneklem grubu ise, Türkiye'deki spor kulüplerinden uygun örnekleme yöntemi ile seçilen ve çalışmaya gönüllü olarak katılan voleybol, basketbol, hentbol, badminton, masa tenisi ve taekwondo sporuyla uğraşan 600 sporcu oluşturmaktadır.

3.2.1. Çalışma Grubu

Araştırmaya 2016-2017 sezonunda voleybol, basketbol, hentbol, badminton, masa tenisi ve taekwondo branşlarında aktif olarak spor yapan 600 sporcu katılmıştır. Branşlara göre ve sporcu sayılarına eşit sayıda anket ulaştırılarak verilerin homojen dağılmasına özen gösterilmeye çalışılmıştır.

Tablo 3.1: Branşlar ve sporcular.

Branşlar	Sporcu Sayıları
Voleybol	100
Basketbol	100
Hentbol	100
Badminton	100
Masa Tenisi	100
Taekwondo	100
Toplam:	600

3.3. Protokol

Yapılan literatür taraması sonucu, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesine ilişkin az çalışma olduğu ve konunun güncelliğini hala koruduğu düşünülerek, alana katkı yapabileceği düşüncesinden hareketle yapılmasına karar verilmiştir.

Konuyla ilgili literatür taraması devam ederken uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş Voleybol, Basketbol, Hentbol, Badminton, Masa Tenisi ve Taekwondo kulüpleriyle görüşülmüş, ölçek formu, çalışmanın neden yapıldığı ve demografik veri formu ile ilgili bilgi verilerek çalışma yapmak için sözlü olarak izin alınmış ve sonrasında formu gönüllü olarak doldurmayı kabul eden sporculara formlar kağıt-kalem yöntemiyle doldurtularak toplanmıştır.

Toplanan veriler önce Microsoft Excel veri tabanına girilmiş, giriş sırasında yanlış ve hatalı veri formları değerlendirme dışına alınmıştır. Sonrasında veriler SPSS 20 veri setine girilerek tanımlanmış ve analizleri yapılmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama araçları 2 bölümden oluşmaktadır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Birinci bölümde çalışmaya katılan katılımcıların, cinsiyetleri, yaşları, toplumdaki refah düzeyleri, uğraştıkları spor branşı, boş zaman sürelerinin yeterliliği, boş zamanlarını değerlendirme güçlükleri gibi genel bilgileri edinmeye yönelik araştırmacı ve danışmanı tarafından 7 sorudan oluşturularak hazırlanmış, kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.4.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA (University of California Los Angeles Loneliness Scale) Yalnızlık Ölçeğini, orijinali 1978 yılında Russel, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilmiş ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

3.4.2.1. UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Puanlaması

UCLA yalnızlık ölçeği 10'u düz, 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşmaktadır. Bireylerden maddelerde yer alan durumları ne sıklıkla yaşadıklarını

dörtlü Likert tipi ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Ölçek olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddelere, “hiç yaşamam” 4, “nadiren yaşarım” 3, “bazen yaşarım” 2, “sık sık yaşarım” 1 puan; olumsuz ifadeleri içeren maddelere ise bunun tam tersi olarak, “hiç yaşamam” 1, “nadiren yaşarım” 2, “bazen yaşarım” 3, “sık sık yaşarım” 4 puan verilerek puanlanmaktadır.

Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20 dir. Ölçekten alınan puan arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır (18).

3.4.2.2. Ucla Yalnızlık Ölçeğinin Güvenirliği

UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin güvenirligi çeşitli teknikler kullanılarak test edilmiş ve güvenirlilik yüksek bulunmuştur. Ölçeğin orijinali için yapılan güvenirlilik çalışmasında Russell, Peplau ve Ferguson, ölçeğin iç tutarlılık kat sayısını .96, iki ay ara ile yapılan testin tekrarı yöntemi ile elde edilen güvenirlilik katsayısını da .73 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin gözden geçirilmesi çalışmasında Russel, Peplau ve Cutrona, ilk geliştirilen ölçek ile gözden geçirilerek elde edilen ölçek arasındaki ilişkiyi .91 olarak saptamışlar ve iç tutarlılığının da .94 olduğunu bulmuşlardır (18). Bilgen (1989)'in testin tekrarı yöntemi ile yaptığı güvenirlilik çalışması sonucunda güvenirlilik kat sayısı .86 olarak bulunmuştur. Demir (1989) tarafından yapılan bir başka çalışmada, 72 deneğin her bir maddeye verdikleri cevaplar üzerinden ölçeğin 63 iç tutarlılığına bakılmış ve iç tutarlılık kat sayısı .96 olarak bulunmuştur. Ayrıca testin tekrarı tekniğini de kullanarak beş hafta ara ile yapılan iki uygulama arasındaki korelasyon .94 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için ölçeğin cronbach alpha güvenirlilik kat sayısı .66 bulunmuştur.

3.4.2.3. Ucla Yalnızlık Ölçeğinin Geçerliliği

Ölçeğin orjinali için yapılan geçerlik çalışmasında Russell, Peplau ve Ferguson, Beck Depresyon Envanterini ölçüt olarak kullanarak benzer ölçekler geçerliğini saptamışlar ve geçerlik katsayısını .67 olarak bulmuşlardır. Ölçek ülkemizde ilk olarak Yaparel (1984) tarafından kullanılmıştır. Yaparel (1984) çeviri çalışmasını yaptıktan sonra kültürümüzde ölçeğin geçerliliğini saptamak amacıyla ön uygulama yapmıştır. Yaparel (1984) ölçeğin geçerliğini Beck Depresyon 62 Ölçeğini ölçüt alarak incelemiş ve benzer ölçekler geçerliğinin .50 olduğunu bulmuştur. UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin diğer bir geçerlik çalışması da Bilgiç (2000) tarafından yapılmıştır

(Bilgiç, 2000). Ayrıca BDE ve MDI (Multiscore Depression Inventory)'nin içedönüklük alt ölçeği ile olan korelasyonları da sırasıyla .77 ($p < .001$) ve .82'dir ($p < .001$) (18).

3.5. İstatistiksel Yöntem

Verilerin bilgisayar ortamına girilmesi ve grafiklerin çizilmesinde Windows için Microsoft Excel 2003, verilerin analizinde Windows için SPSS 20.0 paket programı ve tez yazımında Windows için Microsoft 2007 Ofis paketi kullanılmıştır.

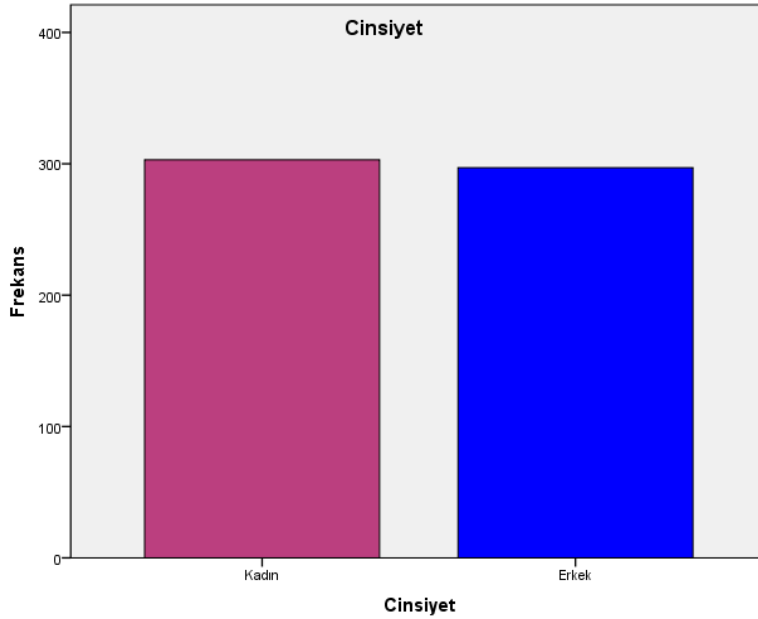
Çalışmaya katılan sporcuların demografik bilgilerinin dağılımları (f) ve yüzdeleri (%) tanımlayıcı istatistik (Descriptive Statistics) yöntemi ile belirlenmiştir. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için ise Kolmogorov Smirnov normallik testi uygulanmış ve bunun neticesinde verilerin non-parametrik test koşullarına uygun olduğunun anlaşılmasından sonra anlamlı farklılıkların belirlenmesi için Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır ($\alpha = 0.05$).

4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Genel Özellikleri

4.1.1. Cinsiyet Türüne Göre Katılımcıların Genel Özellikleri

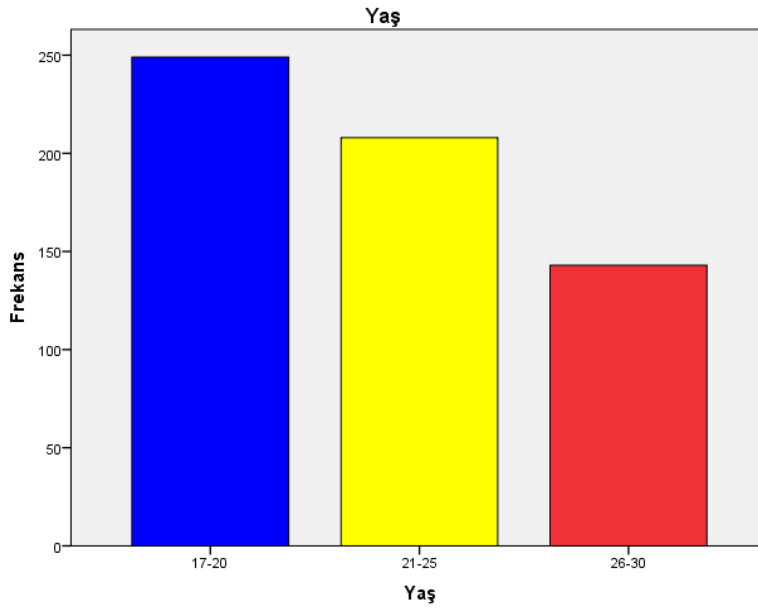
Katılımcıların cinsiyet e göre dağılımlarına bakıldığında %50,5 (n=303) inin “Kadın” %49,5 (297) inin ise “Erkek” olduğu belirlenmiştir (Bkz. Grafik 4.1).



Grafik 4.1: Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin bilgilerinin dağılımı.

4.1.2. Yaşlarına Göre Katılımcıların Genel Özellikleri

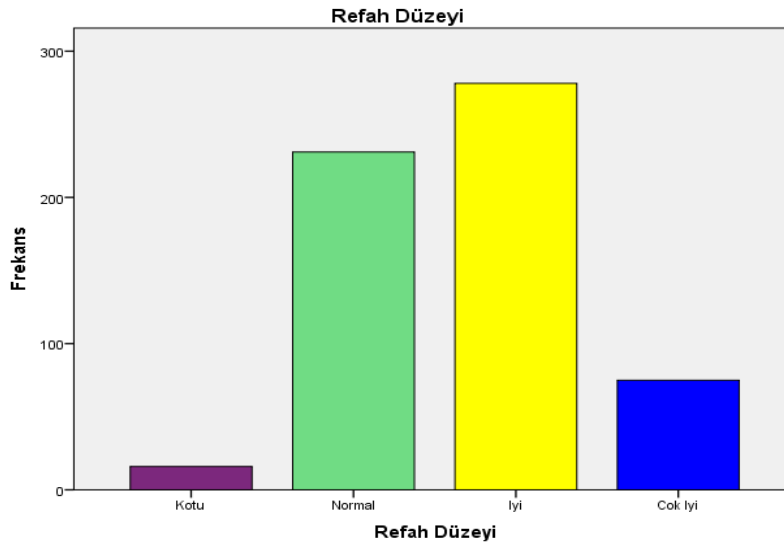
Katılımcıların yaşlarına göre dağılımlarına bakıldığında % 41,5 (n=249) unun 17-20 yaş, %34,8 (n=208) inin 21-25 yaş, %23.8 (n=143) ünün 26-30 yaşlarında olduğu belirlenmiştir (Bkz. Grafik 4.2).



Grafik 4.2: Katılımcıların yaşlarına ilişkin bilgilerin dağılımı.

4.1.3. Refah Düzeyine Göre Katılımcıların Genel Özellikleri

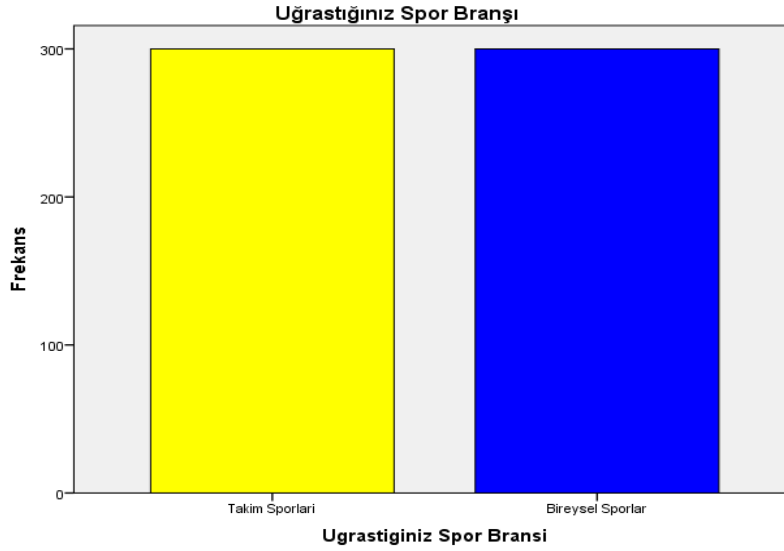
Katılımcıların refah düzeyine göre dağılımlarına bakıldığında % 2,5 (n=16) sınıfın kötü, %38,5 (n=231) inin normal, %46,3 (n=278) inin iyi, %12,5 (n=75) inin çok iyi refah düzeyinde olduğu belirlenmiştir (Bkz. Grafik 4.3).



Grafik 4.3: Katılımcıların refah düzeyine ilişkin bilgilerinin dağılımı.

4.1.4. Uğraştıkları Spor Branşının Türüne (Takım-Bireysel) Göre Katılımcıların Genel Özellikleri

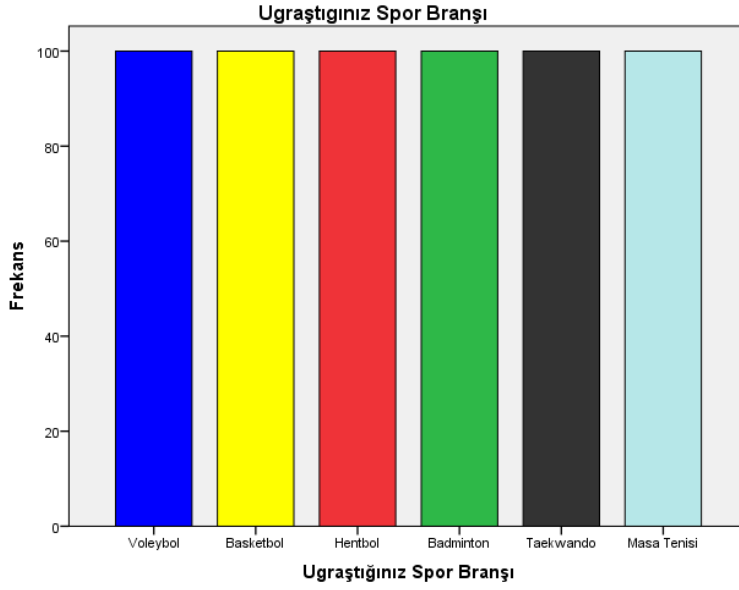
Katılımcıların uğraştıkları spor branşının türüne göre dağılımlarına bakıldığında %50 (n=300) ü bireysel sporlar, %50 (n=300) ü takım sporlarıyla uğraştıkları belirlenmiştir (Bkz. Grafik 4.4).



Grafik 4.4: Katılımcıların uğraştıkları spor branşının türüne ilişkin bilgilerinin dağılımı.

4.1.5. Uğraştıkları Spor Branşına Göre Katılımcıların Genel Özellikleri

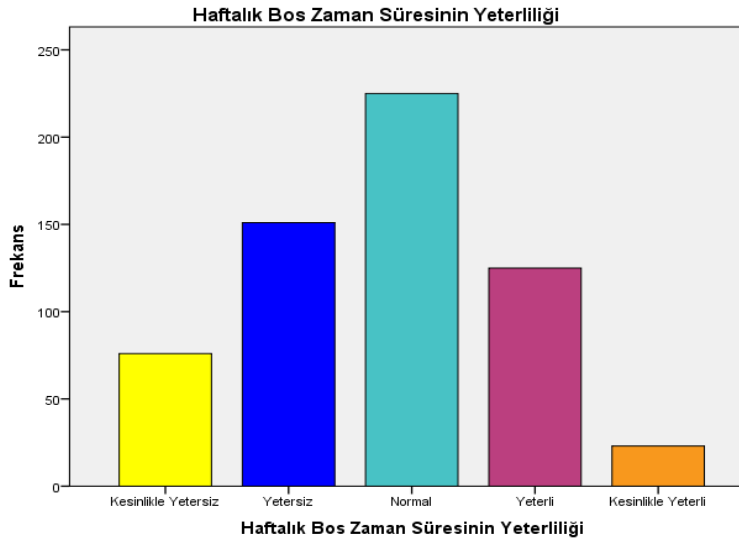
Katılımcıların uğraştıkları spor branşına göre dağılımlarına bakıldığında %16 (n=100) ü voleybol, %16 (n=100) ü basketbol, %16 (n=100) ü hentbol, %16 (n=100) ü badminton, %16 (n=100) ü masa tenisi, %16 (n=100) ü taekwondo branşında olduğu belirlenmiştir (Bkz. Grafik 4.5).



Grafik 4.5: Katılımcıların uğraştıkları spor branşına ilişkin bilgilerinin dağılımı

4.1.6. Boş Zaman Sürelerinin Yeterliliğine Göre Katılımcıların Genel Özellikleri

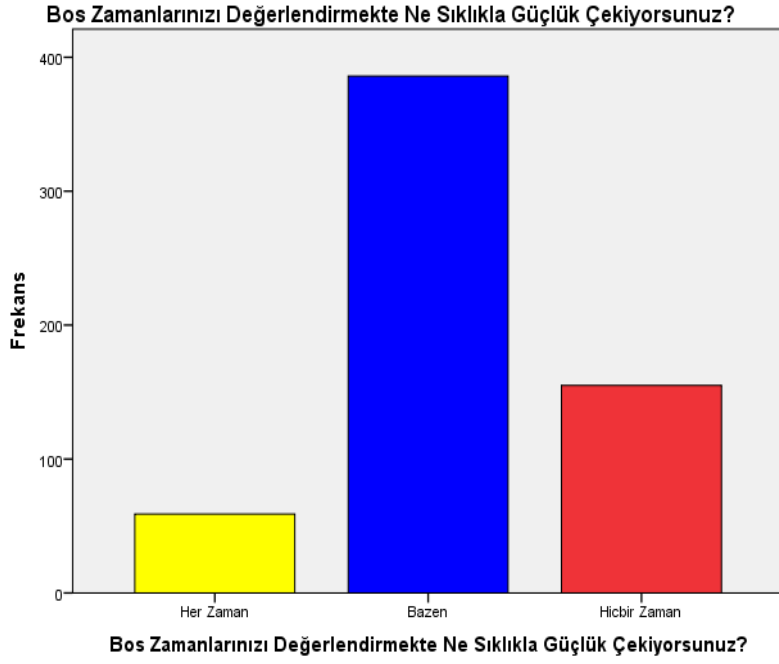
Katılımcıların boş zaman sürelerinin yeterliliğine göre dağılımlarına bakıldığında %12,7 (n=76) sı kesinlikle yetersiz, %25,2 (n=151) i yetersiz, %37,5 (n=225) i normal, %20,8 (n=125) i yeterli, %3,8 (n=23) ü kesinlikle yeterli olduğu belirlenmiştir (Bkz. Grafik 4.6).



Grafik 4.6: Katılımcıların boş zaman sürelerinin yeterliliğine ilişkin bilgilerinin dağılımı.

4.1.7. Boş Zaman Değerlendirme Güçlüklerine Göre Katılımcıların Genel Özellikleri

Katılımcıların boş zaman değerlendirme güçlüklerine göre dağılımlarına bakıldığında %9,8 (n=59) u her zaman, %64,3 (n=386) sı bazen, %25,8 (n=155) i hiçbir zaman olduğu belirlenmiştir (Bkz. Grafik 4.7).



Grafik 4.7: Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme güçlüklerine ilişkin bilgilerinin dağılımı.

4.2. Veri Toplama Aracının Güvenirlik Sonuçları

Çalışmada kullanılan veri toplama aracının örneklem grubu için güvenilirliğin test edilmesi için cronbach alpha hesaplanması yöntemi kullanılmıştır. Buna göre veri toplama aracının örneklem grubu için güvenilir (.66) olduğu söylenebilir (Bkz. Tablo 4.1).

Tablo 4.1: Veri toplama aracının örneklem grubu için güvenilirlik sonuçları

Boş Zamanın Anlamı Ölçeği	
Cronbach's Alpha	Soru Sayısı
.665	20

4.3. Hipotez 1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları

Katılımcıların cinsiyetlerine göre .05 anlamlılık düzeyinde yalnızlık düzeylerine ilişkin görüşlerinin tespiti için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre, cinsiyete göre UCLA Yalnızlık Ölçeği puanları arasında .05 düzeyinde, anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 4.2).

Tablo 4.2: Katılımcıların cinsiyetlerine göre Mann Whitney U testi sonuçları.

UCLA Yalnızlık Ölçeği	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	Mann Whitney U	P
UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanları	Kadın	303	287.80	87204.5	41148.5	.070
	Erkek	297	313.45	93095.5		

4.4. Hipotez 2: Katılımcıların Uğraştıkları Spor Branşının Türüne (Takım-Bireysel) Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları

Katılımcıların uğraştığı spor branşına göre .05 anlamlılık düzeyinde yalnızlık düzeylerine ilişkin görüşlerinin tespiti için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre, uğraşılan spor branşına göre UCLA Yalnızlık Ölçeği puanları arasında .05 düzeyinde, anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 4.3).

Tablo 4.3: Katılımcıların uğraştığı spor branşına göre Mann Whitney U testi sonuçları

UCLA Yalnızlık Ölçeği	Uğraştığı Spor Branşı	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	Mann Whitney U	P
UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanları	Takım	300	273.75	82124.00	36974.000	.000
	Bireysel	300	327.25	98176.00		

4.5. Hipotez 3: Katılımcıların Yaşlarına Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları

Tablo 4.4'de çalışmada yer alan katılımcıların yaşlarına göre Kruskal-Wallis testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre yalnızlık düzeylerine ilişkin görüşlerinde ($X^2(2)=39.5600$; $p=.801$; $P<0.05$) anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (Bkz. Tablo 4.4).

Tablo 4.4: Katılımcıların yaşlarına göre Kruskal Wallis testi sonuçları

UCLA Yalnızlık Ölçeği	Yaş	N	Ortalama	Standart Sapma	X ²	P
UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanları	17-20	249	39.5600	6.52795	.444	.801
	21-25	208				
	26-30	143				

4.6. Hipotez 4: Katılımcıların Refah Düzeylerine Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları

Tablo 4.5’de çalışmada yer alan katılımcıların refah düzeylerine göre Kruskal-Wallis testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre yalnızlık düzeylerine ilişkin görüşlerinde ($X^2(2)= 39.5600$; $p=.589$; $P<0.05$) anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (Bkz. Tablo 4.5).

Tablo 4.5: Katılımcıların refah düzeylerine göre Kruskal Wallis testi sonuçları.

UCLA Yalnızlık Ölçeği	Refah Düzeyi	N	Ortalama	Standart Sapma	X ²	P
UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanları	Kötü	16	39.5600	6.52795	1.060	.589
	Normal	231				
	İyi	278				

4.7. Hipotez 5: Katılımcıların Uğraşılan Spor Branşına Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları

Tablo 4.6’da çalışmada yer alan katılımcıların uğraşılan spor branşına göre Kruskal-Wallis testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre yalnızlık düzeylerine ilişkin görüşlerinde ($X^2(2)=39.5600$; $p=.801$; $P>0.05$) anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir (Bkz. Tablo 4.6).

Tablo 4.6: Katılımcıların uğraşılan spor branşına göre Kruskal Wallis testi sonuçları

UCLA Yalnızlık Ölçeği	Uğraşılan Spor Branşı	N	Ortalama	Standart Sapma	X ²	P
UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanları	Voleybol	100	39.5600	6.52795	22.973	.000
	Basketbol	100				
	Hentbol	100				
	Badminton	100				
	Taekwando	100				
	Masa Tenisi	100				

4.8. Hipotez 6: Katılımcıların Haftalık Boş Zaman Süresi Yeterliliğine Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları

Tablo 4.7’de çalışmada yer alan katılımcıların haftalık boş zaman süresinin yeterliliğine göre Kruskal-Wallis testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre yalnızlık düzeylerine ilişkin görüşlerinde ($X^2(2)=39.5600$; $p=.801$; $P<0.05$) anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (Bkz. Tablo 4.7).

Tablo 4.7: Katılımcıların haftalık boş zaman süresinin yeterliliğine göre Kruskal Wallis testi sonuçları

UCLA Yalnızlık Ölçeği	Haftalık Boş Zaman Süresi Yeterliliği	N	Ortalama	Standart Sapma	X ²	P
UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanları	Kesinlikle Yetersiz	76	39.5600	6.52795	7.531	.110
	Yetersiz	151				
	Normal	225				
	Yeterli	125				
	Kesinlikle Yeterli	23				

4.9. Hipotez 7: Katılımcıların Boş Zamanlarını Değerlendirme Güçlüklerine Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları

Tablo 4.8 de çalışmada yer alan katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme güçlüğüne göre Kruskal-Wallis testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre

yalnızlık düzeylerine ilişkin görüşlerinde ($X^2(2)=39.5600$; $p=.801$; $P>0.05$) anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir (Bkz. Tablo 4.8).

Tablo 4.8: Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme gücüne göre Kruskal Wallis testi sonuçları

UCLA Yalnızlık Ölçeği	Boş Zamanları Değerlendirme Gücüne	N	Ortalama	Standart Sapma	X^2	P
UCLA Yalnızlık Ölçeği Puanları	Her Zaman	59	39.5600	6.52795	6.886	.032
	Bazen	386				
	Hiçbir Zaman	155				

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Tartışma

Bu araştırmada bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin, cinsiyet, uğraştıkları spor branşının türü (takım-bireysel), yaş, refah düzeyi, uğraşılan spor branşı, haftalık boş zaman süresi yeterliliği, boş zamanlarını değerlendirme güçlükleri gibi değişkenler açısından ne yönde farklılaştığı incelenmiştir. Bulgular araştırma problemlerine göre tartışılmıştır.

5.1.1. Hipotez 1: Katılımcıların Cinsiyetine Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Yapılan benzer araştırmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir.

Literatür incelemelerinde yalnızlık duygusunun meydana gelmesinde ; cinsiyet faktörünün önemli değişkenler arasında yer aldığını belirten çalışmaların olduğu görülmüştür (23). Bizim çalışma bulgularımızı destekler nitelikte cinsiyetler açısından anlamlı sonuçlar bulunmadığını ortaya koyan çalışmaların (24) aksine; cinsiyete göre anlamlı farklılıkların olduğunu belirten çalışmalarında mevcut olduğu görülmüştür.

Çeçen, (2008) in çalışmasındaki bulgulara bakıldığında ise, cinsiyet faktörüne göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin farklılaşmadığını, kız ve erkek öğrencilerin birbirine benzer düzeyde yalnızlık ve sosyal destek algılarının olduğunu belirtmiştir (15).

5.1.2. Hipotez 2: Katılımcıların Uğraştıkları Spor Branşının Türüne (Takım-Bireysel) Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların uğraştıkları spor branşının türü (takım-bireysel) değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Bireysel spor ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yalnızlık düzeylerinin karşılaştırıldığı araştırmada, spora bireysel ve takım olarak katılımın kişilik özellikleri ve yalnızlık düzeyleri üzerinde farklı etkilere sahip olduğu ortaya konmuştur. Bireysel

spor yapan sporcular daha olumlu kişilik özelliklerine sahipken, yalnızlık düzeyleri arasında herhangi bir farka rastlanamamıştır (60).

Benzer bir çalışmada 100 bireysel sporcu ve 100 basketbolcuyla yalnızlık düzeyleri açısından karşılaştırmış, herhangi anlamlı bir fark belirlenmemiştir (80). Takım sporlarına katılımın 10-13 yaş grubu toplam 173 erkek çocukta yalnızlık düzeyine etkisi çalışılmış, takım sporlarına üst düzey katılımında bulunan çocukların yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğunu tespit edilmiştir. Ayrıca fiziksel koordinasyon becerileri düşük olan çocukların yalnızlık düzeyleri yüksek bulunmuştur (70).

5.1.3. Hipotez 3: Katılımcıların Yaşlarına Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların yaş değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).). Literatürdeki bazı çalışmalar bu bulguyu desteklemektedir.

Tel. ve Sabancıoğulları. (2006)' nın yapmış oldukları araştırmada yaşın yalnızlık üzerinde anlamlı fark yaratmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuca karşılık Khorshid ve diğ.(2004), Derelli ve diğ. ,(2010) yaşın yalnızlık üzerinde etkili olduğu sonucuna varmışlardır.

5.1.4. Hipotez 4: Katılımcıların Refah Düzeylerine Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların refah düzeyi değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

'Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi' konulu çalışmada yalnızlık puanlarının ortalamaları gelir düzeyi değişkenine göre incelendiğinde; gelir düzeyi ile yalnızlık duygusu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Literatür incelendiğinde; gelir durumunun yalnızlığı etkileyen en önemli faktörlerden biri olduğu belirtilmiştir. Yalnızlık duygusunun gelir durumu yükseldikçe arttığı; gelir artışı ile birlikte bilgilenmenin arttığı, biliyor olmanın da yaşamı zorlaştırmasıyla sosyal ilişkilerin de etkilendiği bildirilmiştir (38).

Maddi sosyal desteği olan öğrencilerin yalnızlık puanı ortalamalarının, bu tür desteğe sahip olmayan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu şeklinde de açıklamalar yapılmıştır (25).

5.1.5. Hipotez 5: Katılımcıların Uğraştıkları Spor Branşına Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların uğraştıkları spor branşı değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$).

5.1.6. Hipotez 6: Katılımcıların Haftalık Boş Zaman Süresi Yeterliliğine Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların refah düzeyi değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Page ve Tucker'ın yaptıkları çalışmaya bakılarak elde edilen sonuçlarda, sıklıkla egzersiz yapmayan gençlerin, sıklıkla egzersiz yapan gençlere oranla daha fazla yalnızlık, utangaçlık ve ümitsizlik özelliklerinin var olduğu ortaya koyulmuştur (68).

5.1.7. Hipotez 7: Katılımcıların Boş Zamanlarını Değerlendirme Güçlüklerine Göre Yalnızlık Düzeyi Puanları

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların uğraştıkları spor branşı değişkeni açısından yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$).

Literatürdeki örnek çalışmalara bakıldığında, bireysel hareketlerden ziyade diğer insanlarla hoş zaman geçirecek aktiviteler yapmayı tercih etmede, Gazi Üniversitesi öğrencilerinin, Selçuk Üniversitesi öğrencilerine göre girişkenlik konusunda daha fazla istekli oldukları görülmektedir. Boş zamanları değerlendirme konusunda iki üniversite arasında Selçuk Üniversitesinin oranının Gazi Üniversitesine göre düşük olması üniversitenin sunduğu imkânların farklılığı olarak algılanabilir, bir başka ifade ise Gazi Üniversitesinin daha büyük bir şehirde olması buradaki

öğrencilerin zaman konusunda daha pozitif davranabilecekleri şeklinde düşünülmelidir (66).



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Yapılan bu çalışmamızda, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmamızda uygulanan ‘ucla yalnızlık ölçeği’ ile katılımcı sporcuların öncelikle genel özelliklerinin analiz sonuçları doğrultusunda, cinsiyet, uğraştıkları spor branşının türü (takım-bireysel), yaş, refah düzeyi, uğraşılan spor branşı, haftalık boş zaman süresi yeterliliği, boş zamanlarını değerlendirme gücüğü açıklanmaya çalışılmıştır. Aşağıda araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuçlara yer verilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin yalnızlık düzeyi puanları arasında bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Katılımcıların uğraştıkları spor branşının türüne (takım-bireysel) ilişkin yalnızlık düzeyi puanları arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Katılımcıların yaşlarına ilişkin yalnızlık düzeyi puanları arasında bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Katılımcıların refah düzeylerine ilişkin yalnızlık düzeyi puanları arasında bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Katılımcıların uğraşılan spor branşının ilişkin yalnızlık düzeyi puanları arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Katılımcıların haftalık boş zaman süresi yeterliliğine ilişkin yalnızlık düzeyi puanları arasında bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme güçlüklerine ilişkin yalnızlık düzeyi puanları arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Yaptığımız araştırmadan yola çıkarak Bireysel ve Takım sporuyla uğraşan sporcuların, ‘özgüven duygusundan ‘ kaynaklı olarak yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılık olabilir.

Fiziksel aktivitenin beden üzerindeki etkilerini ölçmeye ilişkin kolaylığa karşın psikolojik etkileri olumlu varsayılmakla birlikte ölçümle kanıtlanması oldukça zordur.

Yaşamın erken döneminde sağlıklı ilgili kazanılan davranışların, ileri dönemde yaşam tarzı ile ilgili görülebilecek bozukluklara yönelik fiziksel, psikolojik riskleri etkiler. Bu nedenle, bireylerde çocukluk yıllarından itibaren düzenli fiziksel aktiviteye ilişkin sağlıklı davranış alışkanlıklarının kazandırılması ve artırılması önem kazanmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan, yalnızlıktan, yabancılaşmadan, kaygıdan, stres ve depresyondan korunmalarında, sosyalleşmelerinde kısaca hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir. Fiziksel aktivite diğer insan etkinlikleri ile karşılaştırıldığında tercih edilen, zevk alınan, mutluluk veren, coşkulu, zorunluluklardan arınmış bir etkinliktir. Ayrıca yaşamın getirdiği problemlerle baş etme konusunda bireyi güçlü kılan, yaşamın yarattığı baskıyı azaltan ve bireyin önünde yeni ufuklar açan bir etkisi de söz konusudur.

Araştırma bulgularını incelediğimizde sonuç olarak; yaptığımız bu çalışmada, demografik yapı ile ilgili bazı değişkenlerin yalnızlık düzeylerine etkide bulunmadığı, kişinin kendi değerlerinin bir ürünü olarak meydana geldiği söylenebilir. Dolayısıyla konuyla ilgili yapılacak olan ileriki çalışmalar da kişinin demografik yapısındaki değişkenlerden çok, bireyi diğer kişilerden ayıran kişilik özellikleri ile yalnızlık düzeylerinin sebeplerine ulaşılmaya çalışılabilir.

Sporun, yalnızlık duygusunu değiştirmede etkili olup olmadığını araştıran deneysel çalışmaların planlanması daha detaylı sonuçlar sağlayacağı ve sporun etkisini ortaya koymada daha verimli olacağı düşünülmüştür.

Sportif aktivite için uygun ortamların yaratılmasının ve bireylerin sportif aktiviteye yönlendirilmesinin yalnızlık duyguları ile başa çıkmalarında, ilişki kurma ve sosyal olma ihtiyaçlarının karşılanması yolunda yardımcı olacağı düşünülmektedir.

6.2. Öneriler

Bu araştırma sonuçları literatür kapsamında benzer sonuçları ortaya koysa da, elde edilen bilgiler doğrultusunda araştırma konularının sınırlı sayıda bulunması, yalnızlık konusuyla alakalı benzer nitelikte araştırmaların yapılmasına gereksinim olduğunu göstermektedir. Bu yüzden farklı spor branşlarında ve farklı sayıdaki örneklerle benzer araştırmaların yapılması daha kesin yargılara varılabilmesi için önerilebilir.

- UCLA Yalnızlık ölçeğinden faydalanılarak, spor alanlarında kullanılacak olan bir yalnızlık ölçeği geliştirilebilir.
- Geliştirilen bu ölçekle birlikte sporcuların takım içindeki yalnızlık durumlarını saptamak mümkün olabilir.
- Bireysel ve Takım sporuyla uğraşan bireylerin yalnızlık düzeyleri, özgüven duygusu ile birlikte araştırabilir.
- Sporcunun takım içinde kendisini yalnızlık duygusu içinde hissetmesinin, ilgilendiği spor dalındaki performansına karşı herhangi bir etki sağlayıp sağlamadığı araştırılabilir.
- Bu tür ölçekle yalnızlık düzeyi belirlenerek, uzmanlar aracılığıyla zamanında ve uygun müdahale gerçekleştirilebilir.

KAYNAKLAR

1. Afyon, Y. A. (1997). *Beden Eğitimi ve Spor Tarihi*. Konya: Damla Ofset. s1,80
2. Alkan S. (1996). *Hastanede Yatan Bireylerde Yalnızlık*. Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış).Cumhuriyet Üniversitesi, 104 s., Sivas.
3. Aracı, H. (1999). *Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara: Bağırğan Yayın Evi.s.13
4. Atasoy B, Kuter ÖF. (2005). Küreselleşme ve Spor. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, s. 11-22.
5. Bahadır, Abdülkerim (2002). Modernitenin Yıkıcı Etkileri Karşısında Savunmasız İnsan, *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, sayı: 13, s. 129-142
6. Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi*. Bilge Yayınları. İstanbul.
7. Barut, Yasar, Melek, Kalkan. 2000. “Modernlik, Varolussal Bosluk ve Pop Müzik”. *Bilgi Çağı ve Sanat. Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi 6.Ulusal Sanat Sempozyumu*. Ankara: Güzel Sanatlar Fakültesi Yayınları (1.Baskı).ss.56-62.
8. Baumann, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi* (Çev: C. İkizler, O. A. Özcan), Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul 1994: s22-26, 42, 81, 82, 92, 93.
9. Bıyık N. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Kişisel Ve Sosyal Özellikleri, Öfke Eğilimi Açısından İncelenmesi* Yüksek Lisan Tez Makalesi Eskişehir.
10. Bilgiç, A. (2000), “Arkadaşlık Becerisi Eğitiminin İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
11. Brown,A.S.(1984). “Loneliness”,*Introduction to Nursing on Adaptation Model Sister Callista Roy*, Prantice Hall, New Jersey.
12. Coplan, Robert J., Leanna M., Closson, Kimberley A., Arbeau. 2007. “Gender Differences İn The Behavioral Associates Of Loneliness And Social Dissatisfaction İn Kindergarten”. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*. Cilt.48, Sayı.10, ss.988–995.
13. Cüceloğlu, D (2000). *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitapevi. İstanbul: Aralık, s. 236.

14. Çamlıyer, H (1997). *Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun*. Manisa: Can Ofset, s. 19.
15. Çeçen, A. Rezan. 2008. “Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Ana Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi”. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. Cilt.6, Sayı.3, ss.415-431.
16. Çetinözoğlu, S (1999). *Eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Yayınları, No:3, s. 258, 259.
17. Danacı M. (2008). *Adana İlinde Farklı Tipteki Liselerde Öğrenim Gören Adölozan Dönemi Sedanter Ve Spor Yapan Erkek Öğrencilerin Spora Yaklaşımı, Fiziksel Yapıları ve Fizyomotorik Özelliklerinin Saptanması*. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
18. Demir, A (1989). Ulca Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*. Kasım, Cilt 7, Sayı 23: s. 14-18.
19. Demir, A (1990). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. Ankara: (Yayınlanmış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara: 2-4,15-37,45-47.
20. Demirhan, G (2003). Kültür, Eğitim, Felsefe ve Eğitim İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, Hacettepe J. Of Sport Sciences, 14(2):92-103.
21. Demirtaş, Ayşe Sibel. (2007). “İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri ile Stresle Basa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
22. Dereli, F., Koca, B., Demircan, S., ve Tor, N. (2010). Bir huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 27, 93-97.
23. Durak Batıgün, Ayşegül (2008). “İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme”. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (62): 65-75.
24. Duru, Erdinç (2008). “Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü”. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61): 15-24. <http://www.turkpsikolojidergisi.com/PDF/TPD/61/15-24.pdf/> 16.01.2014.

25. Duyan, Veli, Gülsüm Çamur Duyan, Elif Gökçearslan Çifçi, Çağrı Sevin Ercüment Erbay, Musa İkizoğlu (2008).” Lisede Okuyan Öğrencilerin Yalnızlık Durumlarına Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi” Eğitim Ve Bilim (Education And Science), 33 (150): 28-41.
26. Erim, Banu. (2001). “Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yasayan Ergenlerin, Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri ile Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.
27. Erkal, M. (1982) *Sosyolojik Açıdan Spor*. İstanbul: Filiz Kitabevi.s19
28. Erkal, M (1992). *Sosyolojik Açıdan Spor*. İstanbul: Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi. s. 17-92.
29. Erkan, N. (1998). *Yasam Boyu Spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi. s.3
30. Ersanlı, Kurtman. (1996). *Benliğin Gelişimi ve Görevleri*. Samsun:Eser Ofset (2.Baskı).
31. Eskin, Mehmet. (2001). “Ergenlikte Yalnızlık, Baş etme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi”. *Klinik Psikiyatri*. Sayı.4. ss.5–11.
32. Ersoy, Ersan (2009). “Cinsiyet Kültürü İçerisinde Kadın Ve Erkek Kimliği (Malatya Örneği)”. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(19): 209-230. <http://web.firat.edu.tr/sosyalbil/dergi/arsiv/cilt19/sayi2/209-230.pdf> / 22.01.2014
33. Feldman S. Robert. (1998). *Social Psychology. Second Edition*. Prentice- Hall. International Limited:London.
34. Filazoğlu Çokluk G, Kırımoğlu H. Yatılı ilköğretim bölge okulu II. kademe öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. 11. Uluslararası Spor bilimleri Kongresi, Antalya, 2010; 51-54.
35. Fişek K (1998). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi*. 2. Baskı, Ankara, Bağırhan Yayınları. S. 15, 34,45-49.
36. Frankl, Victor E. (1996). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı: Psikoterapi Ve Hümanizm*. Çev. Selçuk, Budak. Ankara: Öteki Yayınevi. 2.Basım.
37. Geçtan, E. (2005). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.

38. Gün, Filiz. 2006. “*Kent Kültüründe Yalnızlık Duygusu*”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.
39. Hamamcı, Zeynep, Baki, Duy. 2007. “Sosyal Beceriler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Akılcı Olmayan İnançlar ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Yalnızlıkla İlişkisi”. *Eurasian Journal of Educational Research*. Sayı.26,Subat,26,2008.<http://www.ejer.com.tr/tr/index.php?git=22&kategori=57&makale=72>
40. Heinrich, Liesl M. and Eleonora Gullone (2006). “The Clinical Significance Of Loneliness: A Literature Review”. *Clinical Psychology Review*, 26: 695–718. http://www.researchgate.net/publication/6836772_The_clinical_significance_of_loneliness_a_literature_review/file/d912f504575d25b81b.pdf / 17.01.2014
41. Jones, W. H., Freemon, J. E. ve Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants, *Journal of Personality*, (49), 27–28.
42. Jones, W. H. ve Carver, M. D. (1991). Adjustment and coping implications of loneliness, R. Snyder ve D.R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The healthy perspective* (395-415) New York: Pergamon Press.
43. Kalkan, Melek. 2008. “Ergenlerde Flört Kaygısı :Ölçek Geliştirme ve Bilişsel-Davranışçı Grup Danışmasının Etkililiği”. *Eurasian Journal of Educational Research*. Sayı.32, ss.55-68.
44. Karaduman, M. (2013). *İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İle İlişkisi ve Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa
45. Karagözlüoğlu, C., Ay, S.M., (1997). Futbol Seyircisinde Saldırganlık Eğilimleri. İstanbul: Örneği, *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, s. 42
46. Karahan, T.Fikret v.d. 2004. “Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Sayı.18, ss.27–39.
47. Kasap, H (2003). Spor Kültürünün Beden Eğitimi Öğretiminin Önemi ve Katkıları 3.*Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Olimpik Eğitim ve Spor Kültürü Sempozyumu*, Mayıs : s. 90-91.

48. Kat, H. (2009). *Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.s37
49. Khorshid L, Eşer İ, Zaybak A, Yapucu Ü, Arslan G, Çınar Ş. Huzurevinde Kalan Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi, *Türk Geriatri Dergisi* 2004;7: 45-50.
50. Kılınç, Hicran, Seher A., Sevim. 2005. “Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar”. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. Cilt.38,Sayı.2, ss.67–89.
51. Koçak, R., (2003). *Duyusal İfade Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara.
52. Koparan Ş, Öztürk F. (2002). Uludağ Üniversitesi Personelinin Üniversite Sportif Olanaklarından Yararlanma Düzeyleri. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1): s. 63-98.
53. Kozaklı, Hatice. (2006). “*Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi.
54. Körler, Y. (2011). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık İle Sosyal Duyusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, , Eskişehir
55. Kurthan, F (1998). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünya’da ve Türkiye’de Spor Yönetimi 2*. Ankara: Baskı. Bağırhan Yayınevi. s. 17,18.
56. Kuru, E. (2000). *Sporda Psikoloji*. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara. PP 38, 38, 87, 102-109, 115, 122.
57. Kuzun (1999). *İlköğretimde Rehberlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. S. 173.
58. Mengütay, S. (1997). *Morpa Spor Ansiklopedisi*. Cilt 2. Ostanbul: Orhan Ofset. 156-249.

59. Mutlu Türk, N (1986). *Yüksek Öğretim Gençliğin Boş Zamanını Değerlendirme Amacı Olarak Spor. İzmir: (Ege ve Selçuk Üniversitesi Örneği)*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi. s. 53-59.
60. Morgan, W.P. (1999). Psychological Outcomes of Physical Activity. *Basic and Applied Sciences for Sport Medicine*, 24: 273-279.
61. Odacı H. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim fakültesi öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 1994.
62. Orhan, Ö. Zorba, E. Hancı, H. Eşiyok, B. TAŞ, M. Akyüz, M (2007). Adli Bilimler ve Spor, *IV. Kapadokya Adli Bilimler Kongresi*. I. Türkçe Konuşan Adli Bilimciler Kongresi (29 Kasım- 2 Aralık 2007)'nde Serbest Bildiri olarak sunulmuştur.
63. Owayolu, Nimet. v.d. 2007. "Hemodiyaliz Hastalarının Yalnızlık ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki". *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. Sayı.8., ss.293-296.
64. Özdemir N, Güreş Ş. Oryantring sporcularında aleksitimi ve yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. 11. Uluslararası Spor bilimleri Kongresi, Antalya, 2010; 872-874.
65. Özodaşık, M (1989). *Yalnızlığın Çeşitli Değişkenlerle ilişkisi. Konya: (Atılganlık, Durumluk-Sürekli Kaygı, Depresyon ve Akademik Başarı)*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, s. 44,67.
66. Özodasık, Mustafa. (2005). *Yalnızlık*. Konya: Tablet Yayınları.
67. Öztürk, F (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Bağırman Yayınevi, s.65,66,67,68, 73.
68. Page RM, Hammermeister J. Shyness and loneliness: relationship to the exercise frequency college students. *National Library of Medicine Psychol Rep*. 1995;76 (2):395-8.
69. Paula, K. (2011). Yalnızlık Hissi Teorik Yaklaşımlar (S. Zengin, Çev.). *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 11(3) 217-219.
70. Poulsen A.A., Ziviani J.M., Cuskelly M., Smith R. (2007). Psychological Outcomes of Physical Activity. *Basic and Applied Sciences for Sport Medicine*, 24: 273-259.

71. Rokach, A. ve Brock, H. (1998). Coping with Loneliness. *Journal of Psychology*, 132.
72. Russell D, Peplau H & Ferguson M.L. Developing A Measure Of Loneliness. *Journal Of Personality Assesment*, 1978:(42), 290-294
73. Saraçoğlu, Y (2000). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Samsun: (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi. s. 41, 1-15.
74. Sardogan, Mehmet Emin. 1998. “*Florida İnsan İlişkileri Becerileri Eğitimi Modelinin Grup Üyelerinin Kaygı, Yalnızlık, Atılgnlık, Kendini Açma ve Empatik Beceri Düzeylerine Etkisi*”. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
75. Sarihan C. Ö. (2007) *Engelli Çocuğa Sahip Olan ve Olmayan Annelerin Aile İşlevlerini Algılanmaları İle Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi* Ankara.
76. Saylan, Aydan. 1997. “*Varolussal Bir Soru(n) Olarak Yalnızlık*”. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
77. Sevim, Y. (1997). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Tutibay Yayınları.
78. Şahan, H. (2007).*Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.s.53-55,58-59
79. Şahin, H., M (2002). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü*. Gaziantep Spor Kulübü Yayınları, Yayın no: 1, Nobel Yayın Dağıtım, s.12-18.
80. Sheykh, M.,Yousefi, B., Hasani, Z., Zivyar, F. (2006). Assessment And Comparison Of Control Resources (Internal - External) And Feeling Of Loneliness Among Female Athletes and Non-Athletes. *Research On Sport Science* 10: 125-135.
81. Tel H, Sabancıoğulları S. Evde Ve Kurumda Yaşayan 60 Yaş ve Üzeri Bireylerin Günlük Yaşam Aktivitelerini Sürdürme ve Yalnızlık Yaşama Durumu. *Turkish Journal of Geriatrics* 2006;9: 34-40.
82. Topçu Z., Kabasakal H. (2001). *Uyum Sorunlu Çocukların Aile İşlevlerini İyileştirmede Anne Eğitim Gruplarının Etkisi*. Doktora tezi (basılmamış). Dokuz Eylül Üniversitesi, 113s., İzmir.
83. Türk Dil Kurumu. (2005). *Türkçe Sözlük*, Ankara.

84. Türk E. (2007). *Spor Takımlarına Katılan ve Katılmayan Görme Engelli Öğrencilerin Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi Tez Makalesi* Çukurova Üniversitesi.
85. Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyete Katılım Düzeyi İle Sosyal Uyum Ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.s42,43
86. Voigt, D. (1998). *Spor Sosyolojisi*, (çev. A. Atalay). İstanbul.s.118
87. Weinberg RS, Gould D (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, Champaign, U.S.
88. Weiss R.S. (1987). *Reflections on the present state of loneliness research*. *Journal of Social Behavior & Personality*[Special Issue: Loneliness: Theory, research, and applications] ;2 (2):1-6.
89. Wurtzel, Elizabeth. 1997. *Prozac Toplumu*. Çev. Mefkure, Bayatlı. İstanbul: İletişim Yayınları. 2. Baskı.
90. Yalom, Irvin. 2002. *Annem ve Hayatın Anlamı: Psikoterapi Öyküleri*. Çev. Zeliha, İyidogan Babayigit. İstanbul: Kabalcı Yayınevi. 4.Baskı.
91. Yaparel, R (1984). *Sosyal İlişkilerdeki Başarı Başarısızlık Nedenlerinin Algılanması İle Yalnızlık Arasındaki Bağlantı*. Ankara: (Yayınlamamış Yüksek Lisans Tezi),Hacettepe Üniversitesi. s. 4.
92. Yarsuvat, D. Bolle, H. P (2002). *Spor da Şiddet ve Fanatizm Semineri Notları*. İstanbul: Galatasaray Üniversitesi Yayınları
93. Yıldırım S.(2011) *Lisanslı Olarak Takım Sporü Ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisan tezi. Bolu. S.127
94. Yılmaz, E., Altınok, V.(2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15 (59): 451-469
95. Young J.E. (1982). *New Directions in Cognitive Therapy. Cognitive Therapy and Loneliness*. Bedrosian, R.C. (ed.), The Guilford Press, pp. 139-160, New York.

EKLER

Ek-1:Veri Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- 1- Cinsiyetiniz ? () Kadın () Erkek
- 2- Yaşınız ? ()17-20 () 21-25 () 26-30
- 3-Toplumdaki kişilerin refah düzeyini düşündüğünüzde “1” en düşük basamak, “5” en yüksek basamak

olmak üzere siz kendinizi bu refah düzeyinin kaçınıcı basamağında görüyorsunuz?

Kötü () Normal () İyi () Çok İyi ()

4- Uğraştığınız spor branşı;

Takım Sporları () Bireysel Sporlar ()

5- Uğraştığınız spor branşını lütfen belirtiniz (yazınız).....

6- Haftalık boş zaman süresinin size göre yeterliliğini değerlendiriniz.

Kesinlikle Yetersiz	Yetersiz	Normal	Yeterli	Kesinlikle Yeterli
------------------------	----------	--------	---------	-----------------------

7- Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?

Her Zaman	Bazen	Hiçbir Zaman
-----------	-------	--------------

Ek-2: UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA YANLIZLIK ÖLÇEĞİ	Hiç Uygun Değil 1	Nadiren Uygun 2	Bazen Uygun 3	Sık Sık Uygun 4
1. Kendimi çevredeki diğer insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim kimse yok.	1	2	3	4
4. Kendimi yalnız hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi toplum dışı bırakılmış hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13. Hiçkimse beni gerçekten 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 kadar dışa itilmiş olmaktan ötürü mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var fakat benimle değiller.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi söyleyebileceğim insanlar var.	1	2	3	4

Ek-3: İstatistik Test Sonuçları

1-Betimsel Veriler (Descriptive)

cinsiyet

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kadın	303	50,5	50,5	50,5
	Erkek	297	49,5	49,5	100,0
	Total	600	100,0	100,0	

Yasiniz

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-20	249	41,5	41,5	41,5
	21-25	208	34,7	34,7	76,2
	26-30	143	23,8	23,8	100,0
	Total	600	100,0	100,0	

Refah Duzeyi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kotu	16	2,7	2,7	2,7
	Normal	231	38,5	38,5	41,2
	Iyi	278	46,3	46,3	87,5
	Cok Iyi	75	12,5	12,5	100,0
	Total	600	100,0	100,0	

Ugrastiginiz Spor Bransi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Takim Sporlari	300	50,0	50,0	50,0
	Bireysel Sporlar	300	50,0	50,0	100,0
	Total	600	100,0	100,0	

Ugrastiginiz Spor Bransi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Voleybol	100	16,7	16,7	16,7
	Basketbol	100	16,7	16,7	33,3
	Henbol	100	16,7	16,7	50,0
	Badminton	100	16,7	16,7	66,7
	Taekwando	100	16,7	16,7	83,3
	Masa Tenisi	100	16,7	16,7	100,0
	Total	600	100,0	100,0	

Haftalik Bos Zaman Suresinin Yeterliliği

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kesinlikle Yetersiz	76	12,7	12,7	12,7
	Yetersiz	151	25,2	25,2	37,8
	Normal	225	37,5	37,5	75,3
	Yeterli	125	20,8	20,8	96,2
	Kesinlikle Yeterli	23	3,8	3,8	100,0
	Total	600	100,0	100,0	

Bos Zamanlarinizi Degerlendirmekte Ne Siklikla Gucluk Cekiyorunuz?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Her Zaman	59	9,8	9,8	9,8
	Bazen	386	64,3	64,3	74,2
	Hicbir Zaman	155	25,8	25,8	100,0
	Total	600	100,0	100,0	

2. Kolmogorov-Smirnov Test Sonucu

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	s8.1	s8.2	s8.3	s8.4	s8.5	s8.6	s8.7	s8.8	s8.9	s8.10	s8.11	s8.12	s8.13	s8.14	s8.15	s8.16	s8.17	s8.18	s8.19	s8.20	
N	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	1,5300	1,3400	1,5517	2,2833	1,7567	2,0867	1,8733	3,1267	2,6950	1,7833	1,5500	2,4167	1,9933	1,6133	1,8317	1,7500	1,4900	1,8083	3,4000	1,6700
	Std. Deviation	,79181	,74520	,86327	1,22156	,84970	,84479	,87858	,88238	1,01671	,87617	,88250	,95284	,89887	,87660	,86482	,81564	,86459	,88482	,77524	,81581
Most Extreme Differences	Absolute	,363	,469	,382	,332	,282	,248	,257	,252	,216	,269	,393	,211	,215	,361	,257	,278	,437	,283	,327	,306
	Positive	,363	,469	,382	,332	,282	,248	,257	,161	,155	,269	,393	,211	,215	,361	,257	,278	,437	,283	,219	,306
	Negative	-,244	-,324	-,261	-,185	-,187	-,197	-,160	-,252	-,216	-,186	-,267	-,188	-,255	-,242	-,168	-,179	-,289	-,180	-,327	-,206
Kolmogorov-Smirnov Z	8,885	11,494	9,355	5,673	6,901	6,063	6,284	6,177	5,297	6,598	9,637	5,161	5,277	8,849	6,293	6,904	10,711	6,929	8,014	7,494	
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

3. Cinsiyete Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ranks

	cinsiyet	N	Mean Rank	Sum of Ranks
UCLATolpam	Kadın	303	287,80	87204,50
	Erkek	297	313,45	93095,50
	Total	600		

Test Statistics^a

	UCLATolpam
Mann-Whitney U	41148,500
Wilcoxon W	87204,500
Z	-1,814
Asymp. Sig. (2-tailed)	,070

a. Grouping Variable: cinsiyet

4. Uğraşılan Spor Branşı (bireysel-takım) Türüne Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ranks

	Uğraştığınız Spor Branşı	N	Mean Rank	Sum of Ranks
UCLATolpam	Takım Sporları	300	273,75	82124,00
	Bireysel Sporlar	300	327,25	98176,00
	Total	600		

Test Statistics^a

	UCLATolpam
Mann-Whitney U	36974,000
Wilcoxon W	82124,000
Z	-3,785
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: Uğraştığınız Spor Branşı

5. Yaş Faktörüne Göre Kruskal Wallis test Sonuçları

Ranks

	Yaşınız	N	Mean Rank
UCLATolpam	17-20	249	296,83
	21-25	208	306,96
	26-30	143	297,51
	Total	600	

Test Statistics^{a,b}

	UCLATolpam
Chi-Square	,444
df	2
Asymp. Sig.	,801

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Yaşınız

6.Refah Düzeyine Göre Kruskal Wallis test Sonuçları

Ranks

	Refah Düzeyi	N	Mean Rank
UCLATolpam	Kötü	16	243,00
	Normal	231	270,10
	İyi	278	258,25
	Total	525	

Test Statistics^{a,b}

	UCLATolpam
Chi-Square	1,060
df	2
Asymp. Sig.	,589

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:
Refah Düzeyi

7.Uğraşılan Spor Branşına Göre Kruskal Wallis test Sonuçları

Ranks

	Uğrastığınız Spor Branş	N	Mean Rank
UCLATolpam	Voleybol	100	261,50
	Basketbol	100	270,42
	Henbol	100	289,33
	Badminton	100	301,25
	Taekwando	100	364,48
	Masa Tenisi	100	316,04
	Total	600	

Test Statistics^{a,b}

	UCLATolpam
Chi-Square	22,973
df	5
Asymp. Sig.	,000

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:
Uğrastığınız Spor
Branş

8.Boş Zaman Süresi Yeterliliğine Göre Kruskal Wallis test Sonuçları

Ranks

	Haftalik Bos Zaman Suresinin Yeterliliği	N	Mean Rank
UCLATolpam	Kesinlikle Yetersiz	76	320,16
	Yetersiz	151	303,73
	Normal	225	289,59
	Yeterli	125	289,30
	Kesinlikle Yeterli	23	381,89
	Total	600	

Test Statistics^{a,b}

	UCLATolpam
Chi-Square	7,531
df	4
Asymp. Sig.	,110

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:

Haftalik Bos Zaman Suresinin Yeterliliği

9.Boş Zamanlarını Değerlendirme Güçlüğüne Göre Kruskal Wallis test Sonuçları

Ranks

	Bos Zamanlarinizi Değerlendirmekte Ne Sıklıkla Güçlük Çekiyorunuz?	N	Mean Rank
UCLATolpam	Her Zaman	59	355,97
	Bazen	386	296,39
	Hicbir Zaman	155	289,62
	Total	600	

Test Statistics^{a,b}

	UCLATolpam
Chi-Square	6,886
df	2
Asymp. Sig.	,032

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:

Bos Zamanlarinizi Değerlendirmekte Ne Sıklıkla Güçlük Çekiyorunuz?