

T.C.
NİĞDE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

147892

NİĞDE İLİNDE ORTAÖĞRETİMDE OKUYAN
LİSANSLI SPORCULAR İLE SPOR
YAPMAYANLARIN ATILGANLIK,
YALNIZLIK, DEPRESYON VE AKADEMİK
BAŞARILARI

147892

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Haydar İŞLER

Hazırlayan
İkbal TATLI

NİĞDE 2004

T.C.
NİĞDE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

.....ait.....

.....adlı çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi Ana Bilim Dalı,
Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

(imza)

Akademik Unvanı ve Adı Soyadı
Jüri Başkanı

(imza)

Akademik Unvanı ve Adı Soyadı
Soyadı

Jüri Üyesi

(imza)

Akademik Unvanı ve Adı

Jüri Üyesi

ÖZET

İnsanın sosyal bir varlık olması onu toplum içinde sağlıklı ilişkiler geliştirmeye itmiştir. İfade ettiğimiz sağlıklı ilişkiyi kurma becerisi insanda kolaylıkla gelişmez. Bu tür beceriler insanın şahsi bir takım kabiliyetlerine bağlı olduğu gibi, aynı özellikleri olan bir toplum içinde uzun süre yaşamasını gerektirmektedir. Fakat içinde yaşadığımız toplum her ne sebeple olursa olsun değişmektedir. Bu değişim ve değişimin yanı sıra teknolojik gelişmeler birçok problemi beraberinde getirmektedir.

Bu problemlerin başında da insanın yalnızlığı gelmektedir. Bu değişim ilk etkisini ailede gösterir.

Ailenin giderek küçülmesi ve aile fertlerinin çalışmak zorunda kalması çocukların da aile içinde yalnız kalmasına neden olur. Zaten kendi kişiliğine kavuşmaya çalışan ergen bu dönemde ana-babayı eleştirmekte, aileden ve çevresinden uzaklaşarak yalnız kalmak istemektedir. Fiziksel özelliklerinde oluşan değişim ve kişiliğindeki oynaklık grup içinde çekingen kalmasına başka bir ifadeyle kendi haklarını savunmakta zorluk çeken bir kişi olmasına neden olur. Bu insanı korkutan yalnızlık, toplumdan uzaklaşma ve çekingenlik gencin umutsuzluğa kapılmasına neden olur.

Spor, insanlara bir kişisel ve sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu vererek onları bir araya getirir, sosyalleştirir. Bu çalışmada sosyal düzendeki yerinin ve rolünün ne olacağını bilmeyen duyu yoğunluğu yaşayan orta öğretim öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık, atılganlık, depresyon sorununun olup olmadığı ele alınmış ve bu sorunları spor yapan öğrenciler mi yoksa spor yapmayan öğrenciler mi daha yoğun yaşıyor, araştırılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetleri de çalışmada göz önünde bulundurulmuştur ve akademik başarılarına da bakılmıştır.

Araştırma Niğde İlindeki orta öğretimde okuyan 220 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Bu öğrencilerin 110'u lisanslı spor yapan, 110'u ise spor yapmayan öğrencilerden oluşmaktadır. Spor yapan ve yapmayan öğrencilere Rathus Atılganlık Envanteri, UCLA Yalnızlık Ölçeği, BECK Umutsuzluk Ölçeği uygulanmıştır. Akademik başarılarının karşılaştırılmasında ise I. Dönem karne notları baz alınmıştır.

Çıkan sonuçların aritmetik ortalaması ve standart sapması hesaplanmıştır. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin değerlerinin karşılaştırması yapılmıştır.

Araştırma sonucunda, spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre daha atılgan olduğu bulunmuştur. Spor yapan öğrencilerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri, spor yapmayanlara oranla daha düşük bulunmuştur. Bunun yanı sıra akademik başarılarında bir fark olmadığı görülmüştür.



SUMMARY

As a social being, humankind have to make some social relationship in the community. Making social relation, in the means of our mention, could not be established easily. This kind of skill is depend not only on the personal ability, but also on the long life experience derived from the social environment. However, the social environment in which people live changes rapidly and permanently. This changes and developments in the civilization bring many problems together. The leading one of these problems are 'loneliness' of the modern man.

Modern life enforces the family to be small and member of family to work. This situation cause the children to be lone. Besides, youth who tries to develop their own personality by criticizing, feels himself alone among the people in spite of their family and society. The changes in his personality and body cause him to be shyness which make more difficult for the social life. These difficulties let the youth hopelessness step by step.

Sports, on the other hand, help the people ta have a personal and social identity and to feel a memberness of a social group.

In this research, we try to research the secondary school students who have the sense of lonelessness, depression. Then, we try to research the effects of making sports on these kinds of students.

The academic success, belongs to the I semester and sexuality of the students are taken care.

The research was done on the 220 secondary school students in Niğde. 110 students are deal with sport professionally, who have got a licence, and 110 students do not make sports regularly. Rathus Enterprise Inventory, UCLA Lonelesness Scale and BECK Hopelessness Scale were applied on the students.

The aritmetik average and standart turn of the results were calculated.

As a result of the research, the students who dealt with sport show more social behaviours. The lonelessness and hopelessness levels of the students who deal

with sport professionally are low. On the other hand, there are no differences among the students in the view of academic success.



TABLolar LİSTESİ

- Tablo 1: Araştırmaya Katılan Öğrenciler
- Tablo 2: Lisanslı Sporcu Öğrenciler ile Spor Yapmayan Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri
- Tablo 3: Lisanslı Sporcu Kız Öğrenciler ile Spor Yapmayan Kız Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri
- Tablo 4: Lisanslı Sporcu Erkek Öğrenciler ile Spor Yapmayan Erkek Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri
- Tablo 5: Lisanslı Sporcu Kız Öğrenciler ile Lisanslı Sporcu Erkek Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri
- Tablo 6: Spor Yapmayan Kız Öğrenciler ile Spor Yapmayan Erkek Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri
- Tablo 7: Lisanslı Sporcu Öğrenciler ile Spor Yapmayan Öğrencilerin Atılganlık Düzeyleri
- Tablo 8: Lisanslı Sporcu Kız öğrenciler ile Spor Yapmayan Kız Öğrencilerin Atılganlık Düzeyleri
- Tablo 9: Lisanslı Sporcu Erkek Öğrenciler ile Spor Yapmayan Erkek Öğrencilerin Atılganlık Düzeyleri
- Tablo 10: Lisanslı Sporcu Kız Öğrenciler ile Lisanslı Sporcu Erkek Öğrencilerin Atılganlık Düzeyleri
- Tablo 11: Spor Yapmayan Kız Öğrenciler ile Spor Yapmayan Erkek Öğrencilerin Atılganlık Düzeyleri
- Tablo 12: Lisanslı Sporcu Öğrenciler ile Spor Yapmayan Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri
- Tablo 13: Lisanslı Sporcu Kız Öğrenciler ile Spor Yapmayan Kız Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri

- Tablo 14: Lisanslı Sporcu Erkek Öğrenciler ile Spor Yapmayan Erkek Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri
- Tablo 15: Lisanslı Sporcu Kız Öğrenciler ile Lisanslı Sporcu Erkek Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri
- Tablo 16: Spor Yapmayan Kız Öğrenciler ile Spor Yapmayan Erkek Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri
- Tablo 17: Lisanslı Sporcu Öğrenciler ile Spor Yapmayan Öğrencilerin Akademik Başarı Düzeyleri
- Tablo 18: Lisanslı Sporcu Kız Öğrenciler ile Spor Yapmayan Kız Öğrencilerin Akademik Başarı Düzeyleri
- Tablo 19: Lisanslı Sporcu Erkek Öğrenciler İle Spor Yapmayan Erkek Öğrencilerin Akademik Başarı Düzeyleri
- Tablo 20: Lisanslı Sporcu Kız Öğrenciler ile Lisanslı Sporcu Erkek Öğrencilerin Akademik Başarı Düzeyleri
- Tablo 21: Spor Yapmayan Kız Öğrenciler ile Spor Yapmayan Erkek Öğrencilerin Akademik Başarı Düzeyleri

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın bütün aşamalarında eleştirileriyle yol gösteren, değerli katkılarını esirgemeyen danışmanım Yard. Doç. Dr. Haydar İŞLER'e teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca çalışmalarım sırasında sürekli olarak beni destekleyen, anlayış gösteren ve yazım sırasında yardımını esirgemeyen eşime teşekkür ederim.

Mayıs 2004

İkbal TATLI



İÇİNDEKİLER

	sayfa
ÖZET	i
SUMMARY	iii
TABLolar LİSTESİ	v
TEŞEKKÜR	vii
1. GİRİŞ	1
2. YALNIZLIK	3
2.1. ÇEŞİTLİ YALNIZLIK YAŞANTILARI	4
2.1.1. FİZİKİ YALNIZLIK	4
2.1.2. YABANCILAŞMA	5
2.1.3. KINANMA	6
2.1.4. KENDİ TERCİHİ İLE GERÇEKLEŞEN YALNIZLIK	6
2.1.5. GERÇEK YALNIZLIK	8
2.2. YALNIZLIK VE ÇEŞİTLİ GELİŞİM DÖNEMLERİ	8
2.2.1. FİZİKİ VE FİZYOLOJİK DEĞİŞMELER	9
2.2.2. SOSYAL DEĞİŞMELER	10
2.3. YALNIZLIĞIN ÖZELLİKLERİ	11
3. ATILGANLIK	13
4. DEPRESYON	14
5. AKADEMİK BAŞARI	16
6. SPOR	17

	sayfa
7. PROBLEM.....	17
8. AMAÇ.....	18
9. ÖNEM.....	18
10. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	19
11. MATERYAL-METOD	28
11.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	28
11.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ	28
11.3. ÖRNEKLEM.....	28
11.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	29
11.4.1. UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ	29
11.4.1.1. UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİNİN	
PUANLAMASI.....	29
11.4.1.2. UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ	
GÜVENİRLİĞİ.....	30
11.4.1.3. UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ	
GEÇERLİĞİ.....	30
11.4.2. RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ	31
11.4.2.1. RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİNİN	
PUANLAMASI	31
11.4.2.2. RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİNİN	
GEÇERLİĞİ	32

	sayfa
11.4.2.3. RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİNİN	
GÜVENİRLİĞİ	32
11.4.3. BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ	33
11.4.3.1. BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİNİN	
PUANLAMASI.....	33
11.4.3.2. BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİNİN	
GEÇERLİĞİ	33
11.4.3.3. BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİNİN	
GÜVENİRLİĞİ	34
11.4.4. AKADEMİK BAŞARI ÖLÇEĞİ	34
11.5. VERİLERİN TOPLANMASI	34
11.6. VERİLERİN ANALİZİ	35
12. BULGULAR.....	36
13. TARTIŞMA VE SONUÇ	56
14. ÖNERİLER.....	61
15. KAYNAKLAR.....	62
16. EKLER	68

GİRİŞ

Her insan, biyolojik bir organizma olduğu kadar toplumsal bir varlık, bir kùltür taşıyıcısı ve içinde yaşadığı toplumun bir ürünüdür. Her insan bir grup içinde doğar ve toplumsal niteliklerini bu gruplarda kazanır. Bir toplumun yaşam biçimiyle, o toplumda yaşamak için gereken değerler, gruplar aracılığıyla bireye aktarılır. Bu bilgi ve değerlerin benimsetilmesiyle birey, belli bir toplumun üyesi olma niteliği kazanır.

Sosyalleşme, toplumun bir parçası haline gelme, kişinin aile, okul, çevre gibi içinde yer aldığı toplumsal kurumların, daha genelde yaşadığı kültürel ortamın kendisinden beklediği şekilde davranmayı ve diğer bireylerle uyum içinde yaşamayı öğrenme sürecidir.

Sosyalleşme süreci çeşitli sosyal çevrelerde, çok sayıda insanla, bir çok farklı yollarla kazanılır. Bireyin sosyalleşmesinde anne-babalar, arkadaşlar, öğretmenler, oyun ya da takım arkadaşları vb. gibi farklı çevrelerin katkısı vardır⁵⁶.

İnsanın sosyal bir varlık olması onu toplum içinde sağlıklı ilişkiler geliştirmeye itmiştir. Ancak ifade ettiğimiz sağlıklı ilişkiyi kurma becerisi insanda kolaylıkla gelişmez. Bu tür beceriler insanın şahsi bir takım kabiliyetlerine bağlıdır. Bu tür beceriler insanın şahsi bir takım kabiliyetlerine bağlı olsa da, çoğu zaman bunun edinilebilmesi için, aynı özellikleri olan bir toplum içinde uzun süre yaşaması ve nesilden nesile bazı davranış kalıplarını edinmesi gerekmektedir.

İnsanın içinde yaşadığı toplumun her ne sebeple olursa olsun değişmesi ile yani bir insanın farklı bir topluma geçmesi beraberinde yepyeni problemlerin ortaya çıkmasına neden olur. Çağımız insanı teknolojik gelişme sürecini yaşamaktadır⁴⁶.

Sanayinin ve teknolojik gelişmelerin sonucunda gerçekleşen yenilikler, ilk tesirlerini toplumu oluşturan aile birimlerinde göstermiştir. Aile giderek küçülmüş anne, baba ve çocukların dışında kalan dedeyi, nineyi dışladığı gibi akrabalık ilişkilerini de iyice sınırlandırmıştır. Yani tarım toplumlarının kalabalık ailesindeki nüfus azalması, ilk dikkati çeken değişmeler arasındadır. İkinci olarak tarım toplumlarının ataerkil ailesinin bir arada çalışma, ortaklara iş geliştirme ve toprağı

işlemeye dayalı üretim biçimi de gerilerde kalmaya başlamıştır. İş alanları daralmış ve çeşitlenmiştir. Ailenin geçim zorlukları içinde babanın dışında annede farklı alanlarda çalışmayı göze almak mecburiyetinde kalmıştır. yeni toplumun ve yeni hayat tarzlarının bir neticesi olarak da bizzat insanın yaşama şekli, yepyeni özellikler kazanmaya başlamıştır¹¹.

Bu yeni şartların içinde günümüz insanı, bir yandan şehirleşme ve sanayileşmenin, yeni teknolojik gelişmelerin getirdiği hızlı değişimler sonucu yalnızlığa ve yabancılaşmaya itilmektedir²⁰. Sonuçta bu durumlar insanın kabul edilen denge ve düzeninin bozulmasına yol açmaktadır. Burada denge, kişiye has değerlerin bozulmasına yol açmaktadır. Farklı değerler edinen, farklı alanlarda farklı davranış şekillerine sahip olan insanın içine düştüğü stres gündelik ilişkilerdeki çözümlerden çeşitli rahatsızlıklara kadar varan sonuçların ortaya çıkmasına neden olmaktadır²⁴.

İnsanın yalnızlığı, yabancılaşması ve ailenin giderek küçülmesi, aile fertlerinin çalışma hayatında yerini almak zorunda olması aile içinde çocuklarında yalnız kalmalarına neden olmaktadır. Yalnızlık ve çeşitli gelişim dönemlerine baktığımızda ergen, çocukluktan çıkıp yetişkinliğe geçiş arasındaki bu dönemde vücudun fiziki, fizyolojik olarak hızlı bir gelişime girmesi, ergenin yeni bir kimlik (ego-benlik) duygusu kazanmaya çalışması, aynı zamanda sosyal düzendeki yerinin ve rolünün ne olacağına ilişkin duygular geliştirmesine neden olur. Aynı zamanda bu dönemde ergen ana-babanın etkisinden sıyrılmaya çalışır. Onları dolaylı ve açık olarak eleştirir. Ergenler bir yandan ana-baba etkisinden kurtulurken öte yandan da kendilerine yeni modeller seçerler. Bu model bir öğretmen, bir şarkıcı, bir sporcu olabilir. Ergen her yönden hayran olduğu bu kişilere benzemek ister⁵⁷.

Kişilik gelişimi tamamlanıncaya kadar yeni modeller seçer ve onlarla özdeşim kurar. Bu dönemde akran gruplarıyla da etkileşimlerde bulunur.

Bakıldığında spor toplumların sosyal hayatında itibarlı bir yere sahiptir. Spor günlük hayatın hemen hemen tüm yönlerini etkileyen çok önemli ve yaygın bir kurumdur.

Hemen tüm insanlar çocukken oyun, spor ve diğer aktivitelerle sosyalleşirler. Spor insanlara bir kişisel ve sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu vererek onları bir araya getirmek gibi çok yönlü etkileri olan toplumsal bir kurumdur⁵⁶.

Sosyal düzendeki yerinin ve rolünün ne olacağına ilişkin duygular geliştiren ve duygu yoğunluğu yaşayan orta öğretim öğrencilerinin bu dönemde yalnızlık, atılganlık ve depresyon sorununun olup olmadığı bu araştırmada ele alınacaktır. Bu sorunların üstesinden spor yaparak gelip gelemedikleri ve bu sorunları üzerinde akademik başarılarının ve cinsiyetlerinin etkisinin olup olmadığı değerlendirilerek ele alınmıştır.

2. YALNIZLIK

Gerek gelişmiş, gerek gelişmekte olan ülkelerin en önemli problemlerinden biri olarak karşımıza çıkan yalnızlık konusu, son yıllarda sosyal psikologların üzerinde durdukları konulardan biri haline gelmiştir.

Yalnızlık konusuna açıklık getirebilmek, kavram karmaşıklığı sebebiyle bir hayli güçlükler doğurmaktadır. Bu nedenle öncelikle iki tür yalnızlığı birbirinden ayırmak gerekir. Bunlardan birincisi fiziki bir durum olup insanın çevresinde başka insanların bulunmaması halidir ve bu durumdaki kişiler İngilizce’de “alone” (tekbaşına) terimi ile ifade edilir. Robinson Crusoe’nun yalnızlığı temelde böyle bir yalnızlıktır. Bu tür yalnızlığa günümüzde dağ başlarında veya ormanlarda yaşayanlarda rastlanabilir.

İkincisi ise psikolojik bir yalnızlık hissidir ve bu durumdaki kişiler İngilizce’de “lonely” (yalnız) terimi ile ifade edilir. Bu anlamıyla yalnız kişi, büyük kalabalıklar içerisinde bile kendini yalnız hissedebilir. Kolayca anlaşılabilceği gibi iki yalnızlık biçimi birbirine dönüşebilmektedir. Yani fiziki yönden uzun süre yalnız kalan kimseler, bir müddet sonra asıl yalnızlık duygusunu hissedebilmekte veya yalnızlık duygusu hisseden kimseler bir süre sonra fiziki yalnızlığa veya sosyal etkileşim eksikliğine düşebilmektedirler. Bu araştırmada ele alınan yalnızlık ikinci türden, yani psikolojik yalnızlık hissidir. Her şeyden önce yalnızlık insana öylesine

acı veren ve ürküten bir duygudur ki, insan bu durumla yani içine düştüğü duygu ile yüzyüze gelmemek için her türlü çabayı göstermekten geri kalmaz¹⁸.

De Jong Gierveld'e göre, yalnızlık veya subjektif sosyal izolasyon, kişinin bir takım sosyal ilişkilerde eksikliğini yaşadığı ve bu yüzden rahatsız olduğu bir durumdur. Bu tanım hem var olan ilişkilerin beklenilenden az olduğu, hem de istenen yakınlığın kurulamamış olduğu durumları ihtiva etmektedir²⁰.

2.1. ÇEŞİTLİ YALNIZLIK YAŞANTILARI

Yukarıda yalnızlık anlatılırken yalnızlık duygusunun kişiye ve ortama göre farklılıklar gösterdiğini belirtmiştik. Bu durumu göz önünde bulundurarak, çeşitli yalnızlık yaşantılarını şu şekilde sınıflandırmak mümkün olabilir.

2.1.1.FİZİKİ YALNIZLIK (TEK BAŞINA OLUŞ)

Bir insanın tek başına yaşama biçimidir. Bu yalnızlıklar zaman zaman karşılaşılabilir durumlardır. Fiziki (somut) yalnızlık çeşitli şekillerde görülebilmektedir.

Bir insanın tabii çevresinden almaya alışageldiği fiziki uyaranlardan yoksun kalması davranış bozukluklarına yol açar¹⁸. Çünkü fiziki yalnızlık bir müddet sonra hissi yalnızlığa dönüşerek, kişinin çevreye ve özellikle topluma olan adaptasyonunu bozar. Mesela Vietnam savaşında esir düşerek hücreye kapatılan Amerikan askerlerinin, savaş sonrası serbest bırakılarak memleketlerine döndüklerinde, önemli derecede kendi toplumlarına olan adaptasyonlarının bozulduğu gözlenmiştir.

Uzun süre fiziki olarak yalnız kalan kimselerde ruhi çöküntü uyarılma ihtiyacında artış, gerçekte gerçek dışını ayırma zorluğu, dikkatini toplayamama durumlarına sıklıkla rastlanmıştır¹⁷.

Diğer bir fiziki yalnızlık durumu, bireyin diğer insanlardan ayrı ve tek başına kalmasıdır. Yukarıda belirtilen fiziki uyaran eksikliğinin fiziki yalnızlığı ifade ettiği gibi, elde olmayan sebeplerle, zorunlu olarak sosyal uyarıcılardan yoksun kalan kişilerin de sosyal yalnızlık içine düştükleri söylenebilir. Mesela, uzak yolculuklara çıkan kamyon sürücülerinde dikkat ve yönelim bozuklukları gözlenmiştir. Yine işleri icabı ormanda tek başlarına görev yapan orman bekçileri, dağ başlarında tek başlarına yaşayan çobanlar veya kaza neticesi bir odada tek başına yaşamak zorunda

kalan kişilerde (Robenson gibi) bu tür bir yalnızlık söz konusudur. Bu durum uzun süre devam ederse, sosyal uyaran eksikliği neticesinde birçok davranış bozuklukları ortaya çıkabilmektedir.

Bundan da anlaşılacağı gibi, dış dünyadan gerek fiziki, gerekse sosyal olarak uzun süre tecrit edilmiş kişilerin iç yaşantıları, giderek öylesine canlanır ve yoğunlaşır ki gerçek insanların bulunduğu bir çevreye uyum yapmaları ve iç dünyalarını yeniden düzenlemeleri uzun zaman alabilir. Ancak tabii ki bu fiziki yalnızlık hissi yalnızlığa dönüşmedikçe kişi üzerinde büyük hasarlara yol açmaz.

Diğer bir fiziki yalnızlık türü de çok sevdiği bir yakının yitirmiş olan insanlarda rastlanan yalnızlık halidir. Sevilen bir kimsenin yitilmesiyle, bu kimseyle paylaşılan birçok şeylerin artık başkaları ile en azından bir süre paylaşılabilmesi, birçok ortak yön ve ilişkilerin son bulması sonucunda bu insan en azından bir süre yalnızlığa itilebilir. İnsan yalnız kalmanın acısıyla baş edebilmek için yitirdiği kişinin özelliklerini kendi benliğine mal etmeye kalkabilir ve daha da ileriye giderek ilgili kişinin davranışlarını görüşlerini benimseyebilir. Hatta bazen yarıda kalan sorumluluklarını bile üstlenmeye kalkışabilir¹⁰.

2.1.2. YABANCILAŞMA (TOPLUMU DIŞLAYANLAR)

İçinde yaşadığı kendi toplumuna yabancılaşma biçimlerinde yaşanan yalnızlık türüdür. Ferdileşme bir insanın, diğer insanlardan farklılığı, tekliği anlamına gelir. Ancak ferdileşme sürecinin de bazı sınırlılıkları vardır. Toplumun maddi ve manevi inançları, kurumları ve kuralları içinde yok olma endişesi yaşayan bazı insanlar, fertleşme çabasında o derece ileriye giderler ki, ait oldukları kültürle bütünleşme yerine, kültüre ve topluma zıt tutum ve davranışlar geliştirerek kendi toplumlarına ve kültürlerine yabancılaşırlar³⁷. Kendi toplumlarına yabancılaşmış kişiler ise suçluluk ve yalnızlık duygularına kapılabilirler.

Bu tür kişileri toplum standartları tatmin etmez. Bu tür kişiler toplum standartlarını eksik veya yanlış görebilir. Toplum standartlarının üstünde veya dışında olan bu kişiler toplumu reddederek, benimsedikleri bir hayat tarzını yalnız başlarına sürdürmeye çalışırlar. Toplumu reddeden bu kişiler zamanla kendi fikirleri etrafında bir grup oluşturmaya çalışabilirler (günümüzde “entel” lerde

olduğu gibi). Eğer bu kişiler kendilerine benzer kimseleri bulamazlarsa, toplum içerisinde yalnız kalmaya mahkum olurlar. Bütün bunlar sonuçta, çevre ile ilişki azalmasına yol açmaktadır. İlişki azalmasının dışında arkasından “ben” ve “çevre” ilişkilerinde sapmalar, çeşitli çarpıklıklar oluşabilmektedir. Bu durumda, kişiden kişiye olduğu kadar, toplumdaki kademeleşmelere göre değişen yalnızlık biçimleri, yalnızlık halleri ortaya çıkmaktadır³⁸.

Yukarıda bahsedilen toplumu dışlayanlara karşı toplumun tepkisi de tabii olarak onları dışlamak olacaktır. Gerek bu şekilde toplumun kendini dışlaması, gerekse belli özellik veya davranış gösteren kişileri dışlaması, diğer bir yalnızlık türünü oluşturur. Bu yalnızlık biçimine kısaca “kınama” denilebilir.

2.1.3. KINANMA (TOPLUM TARAFINDAN DIŞLANANLAR)

İçinde yaşadığı toplumdan birçok yönüyle ayrılan kimselerin, bu farklılıklarından dolayı toplum tarafından dışlanarak, yalnızlığa itilmesi durumudur.

Toplum tarafından dışlananlar, hiçleştğini sezinleyip de bu durumdan kurtuluş belirleyemedikleri takdirde, dayanılmaz bir kaygının, korkunun, güçsüzlüğün ve zavallılık duygusunun içine düşmektedirler³².

Herhangi bir şahsi özelliğinden veya bir davranışından dolayı alaya alınan insanlar, üstü kapalı olarak toplum tarafından dışlanmış olmaktadır. Bu kimseler neticede bir müddet sonra yalnızlık hissine kapılabilmektedirler. Ayrıca belli bir sosyo-ekonomik düzendeki kişiler, diğer bir sosyo-ekonomik düzendeki kişileri dışlayabilirler. Neticede dışlanan taraf yalnız kalmaktadır.

Mesela, herkesin az çok birini tanıdığı bir kasabada uyumsuz davranışlarda bulunan kişiler derin kınama duyguları altında kendilerini ezilmiş hissedebilmektedirler. Bu tür sosyal yapılarda toplumun yargılama gücü karşısında kişi zayıf düşmekte, kendi isteğine rağmen oluşan ilişki azlığı, kişiyi değişik yalnızlık hallerine itebilmektedir¹³.

2.1.4. KENDİ TERCİHİ İLE GERÇEKLEŞEN (YAŞANAN)YALNIZLIK

Bu tür yalnızlık insanın çevresiyle ilişkilerini en aza indirerek, kendi seçimi ile yaşadığı yalnızlık biçimidir. E. Fromm’a göre gerçek yaratıcı tipler ancak yalnız kalabildikleri sürece kendi ruhlarının üzerine eğilir, derin zenginliklerine iner ve

bunları sonradan, müzik, edebiyat, güzel sanatlar gibi yada teknolojik ve ilmi keşifler olarak bize sunarlar¹⁵.

Bu durumu göz önünde tutan Alexis Carrel, “bilim adamları ihtiyacını duyacakları oranda yalnız kalabilmelidirler” der⁵. Bunun içindir ki gerçek anlamda yaratıcı tipler yaratıcılık sürecini yaşarken aslında kendilerini yalnız hissetmezler. Yazdığı bir eserin veya yaratmakta olduğu bir ürünün diğer insanlar tarafından anlaşılacağı ve kabul göreceği beklentisi, yani bu amacın gerçekleşme umudu onları yalnız bırakmaz.

Bilhassa bazı sanatçılarda, büyük yazarlarda, deha çapındaki bestekarlarda görülen bu yalnızlık süreci, insanlığın ortak malı sayılabilecek büyük eserlerin, büyük bestelerin ortaya çıkması ile sonuçlanır. Böylesi sanatçılar, bu zamanlarında devamlı şekilde içlerinde besledikleri eserleriyle başbaşa olurlar. Uzun çalışmalarını neticesinde kendi ruhlarından beslenen büyük eserler ortaya çıkarırlar. Mesela büyük Rus romancısı Tolstoy’a öyle bir an gelmiştir ki, kendini tamamen insanlardan uzaklaştırmış uzak bölgelerdeki çiftliklere çekilmiştir. Bu zamanlarında Tolstoy kendisini derin bir dini hayata adanmış, aynı zamanda önemli eserlerinden bazılarını kaleme almıştır. Bu tür yalnızlıklar, ilgili kişilerin içlerinde kendi ruhlarında hazırladıkları büyük eserlerin meşguliyetleri ile dopdolu geçer. Bu bakımdan aynı zamanda yalnızlık içinde, yalnızlıklarını da gidermiş olurlar.

Bu bakımdan “yaratıcı kişi” için gereğinde yalnız kalmak korkulacak bir durum olmaktan çıkar. Nitekim çoğu büyük sanatçılar yalnız kalmaktan korkmayan tipler olarak tezahür ederler.

Yine bu anlamdaki yalnızlık hallerine, yani bilinçli yalnızlık durumlarına çeşitli mistik akımlarda ve özellikle islam tasavvufunda da rastlamak mümkündür.

Ne var ki yukarıda açmaya ve tanımlamaya çalışılan türden yaratıcı yalnızlığı yaşayabilen insanların azlığı ortadadır. İçinde yaşadığımız ortamda çoğunluğa yönelmek, benzemek, insan için daha kolay bir yoldur. Bu tür sıradan insanlar için yalnızlık ürkütücü bir durum olarak algılanır. Dolayısıyla bir insanın hiç olmazsa arada bir tek başına kalmasına olumlu yönlerini görmesine de fırsat

bırakmaz. Oysa E. Fromm'un da belirttiği gibi, kendini seven insan gerektiğinde yalnız kalabilen insandır¹⁴.

2.1.5. GERÇEK YALNIZLIK:

Buraya kadar bahsedilen yalnızlık biçimleri bireyin daha çok çevresi ile ilişkilerinin en aza indiği, bozulduğu, koptuğu veya çevresinden almaya alışageldiği fiziki ve sosyal uyaran eksikliği neticesi oluşan fiziki bir yalnızlıktır (alone).

Gerçek yalnızlık ise, insanın kendisini anlaşılmamış ve kimsesiz hissettiği durumlardır¹⁸. Bu tip yalnızlık psikolojik yalnızlıktır (Lonely). Bu yönüyle hissi yalnızlıkta kişi büyük kalabalıklar içerisinde her türlü fiziki ve sosyal uyaranların mevcut olduğu ortamda bile kendini yalnız hisseder.

Weiss, yalnızlık konusunda ileri sürülebilecek farklı görüşleri göz önüne alarak genel bir sınıflama yapmıştır. Bu sınıflamada yalnızlık objektif (sosyal) ve subjektif (ferdi-şahsi) yönleri ile ele alınmaktadır. Bu duruma göre yalnızlık, kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerden mahrumiyetine karşı bir tepkisi olabileceği gibi (ki bu sosyal yalnızlıktır), kişinin değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen bu ilişkilerden samimiyetin, yakınlığın ve hissiliğin bulunmayışına gösterilen bir tepki de olabilir.

Bu tür bir yalnızlık durumunda kişi çevresindeki insanlarla ortak yön bulmakta zorluk çekmekte, ilgilerinin ve fikirlerinin çevresindekiler tarafından paylaşılmadığını, çevresindekilerin onu iyi tanımadığını düşünmekte; kendini çevresindekilerden soyutlamış, çevresindekiler tarafından terkedilmiş, uyumsuz bir kişi olarak görmektedir. Bu kişinin sosyal ilişkileri yüzeyseldir ve konuşabileceği, ihtiyacı olduğunda yardım isteyebileceği kimse veya kimselerin olmadığı kanaatindedir. Ayrıca bu kişi, istediği zaman arkadaşlık kurmakta da zorluk çekmektedir.

2.2. YALNIZLIK VE ÇEŞİTLİ GELİŞİM DÖNEMLERİ

Erikson'un gelişim kuramı doğumdan ölüme kadar olan hayatın bütün dönemlerini ihtiva eder. Bu çalışmada, orta öğretimde okuyan öğrenciler ele alınmaktadır. Yalnızlığın çeşitli gelişim dönemlerine, Erikson'un gelişim kuramı

dikkate alınarak bakıldığında V. Dönem: Kimlik Duygusuna Karşılık Rol Karışıklığı olarak açıkladığını görüyoruz.

Bu ergenlik dönemi çeşitli şekillerde belirtilmektedir.

Freud, bu dönemi genital dönem olarak nitelendirmiştir. Ergenlik çocukluktan çıkıp yetişkinliğe geçiş arasındaki dönemi içine alır. Yaş olarak ise, genellikle 12-21 yaşları arasındaki dönemdir.

Bu dönemde tek bir temel bölge yoktur. Çünkü bu dönemde vücut fiziki, fizyolojik olarak hızlı bir gelişime girmesi sonucu öncelikle ilgiyi birincil ve ikincil cinsiyet organları çekerken, aynı zamanda fizyolojik değişiklikler de ilgiyi çekmektedir.

Ergenliğe has temel tarz ise, ergenin yeni bir kimlik (ego-benlik) duygusu kazanmaya çalışması, aynı zamanda sosyal düzendeki yerinin ve rolünün ne olacağına ilişkin bir duygu geliştirmesidir.

Bu döneme has temel etkileşimler ve biçimlere göre ergen, toplum içerisinde kendisine model (örnek) olabilecek kimselerle özdeşleşerek onlar gibi olmak ister. Ergen genellikle mantık yerine kendi zevklerine, görüşlerine uygun, beğendiği kimseleri model alır. Aynı zamanda, bu dönemde akran gruplarıyla da etkileşimlerde bulunur.

2.2.1. FİZİKİ VE FİZYOLOJİK DEĞİŞMELER

Bu dönemde fiziki büyüme hızının arttığı görülür. bunlar birinci derecede cinsiyet özelliklerinin kazanılması (cinsiyet organlarının büyüüp gelişmesi), ikinci derecede cinsiyet özelliklerinin kazanılması (göğüslerin büyümesi, ses tonunun ve deri dokusunun değişmesi, cinsi bölgelerde, koltuk altlarında ve yüzde tüylenme), vücut organlarının değişmesi (kol, bacak ve boyun, baş ve gövdeye göre daha hızlı büyür), yüz oranlarının değişmesi (çene ve burun çıkıntıları artma gösterir) ile boy ve kilodaki hızlı artıştır. Organizmanın fiziki olarak gelişmesi neticesinde erkeklerde geçte boşalmaları, kızlarda ay hali görülmeye başlar.

2.2.2. SOSYAL DEĞİŞMELER

Ergenin fiziki ve fizyolojik değişime uğraması neticesinde toplum içerisindeki rolü de değişir. Daha önceki çocuksu davranışlar, yerini yetişkin davranışlarına bırakır. Ergen kendi kişiliğine kavuşabilmek için önce, ana-baba etkisinden sıyrılmaya çalışır. Onları dolaylı ve açık olarak eleştirir. Ergenler bir yandan ana-baba etkisinden kurtulurken, öte yandan da kendilerine yeni modeller seçerler. Bunlar bir öğretmen, bir sporcu, bir şarkıcı, bir siyasi lider olabilir. Ergen hayran olduğu bu kişilere her yönden benzemek ister. Ergen, duygularındaki oynaklık dolayısıyla bir süre sonra kendisine yeni bir model seçer ve onunla özdeşim kurar. Ergenin duygularındaki oynaklık genellikle kimlik gelişimi tamamlanuncaya kadar sürer.

Bu dönemde ergenin sosyal olaylara ilgisi artar. Birçok kimseyle tartışmaya girer. Çeşitli olaylar hakkında görüşlerini belirtmekten zevk duyar. Aynı zamanda gürültülü müzikten hoşlanır, süse ve giyime düşkünlük gösterir. Akran grupları ile birlikte eğlenmeye ve gezilere katılmaktan zevk alır⁵⁷. Ergenin toplumdaki rolünün değişmesi birçok problemi de birlikte getirmektedir. Bu problemlerin ergeni bunaltması, onda can sıkıntısı, huzursuzluk, davranışlarında ve çevresine uyumunda ahenksizlik, çalışırken ya da oynarken çabuk yorulması sonucu çalışma isteksizliği yaratır. Gerek aile çevresinde, gerekse çevrede bazı faaliyetlere katılmayarak, onlarla, aksine çekişme ve itişme haline girer. Her an kavga ve dargınlıklara hazırdır. Sosyal zıtlıklar içerisinde. Bebekliğinden beri diğer insanlarla birlikte olmaya can atarken, bu dönemde arkadaşlarına küser, onlardan kopar, gruptan ayrılır ve yalnız kalmak ister. Yalnızlık isteği onu bazı faaliyetlere katılmaktan alıkoyar.

Ergen, olumsuz diyebileceğimiz duyguları genellikle üç şekilde yaşamayı tercih etmektedir. Birincisi, yetişkin sorumluluğunu ve rolünü üstlenemeyen ergen, bu zorlanmadan dolayı çok az sorumluluk gerektiren ve kendisini güven içinde hissettiği çocukluk yıllarını yaşamaya devam eder. Yani yetişkin sorumluluğunu almak istemeyerek çocuk kalmayı tercih eder. İkinci olarak, ergen gereğinden fazla olgunlaşır. Bir çok problemi çözerken olgun bir kimsenin kimliğine bürünür. Yaşından büyük olgunluk gösterir. Üçüncü olarak ise, ailesi ve yakın çevresi tarafından destek bulamayan ergen, mistik eğilimlere katılmayı tercih eder. Ergen

mistik eğilimlere katılmakta, toplumdaki rolünü kolay belirlemiş olur. Katıldığı eğilimin görüş, fikir, tutum ve tavırlarını ön eleştirisiz kabul eder. Yani kendisinden nasıl olması isteniyorsa öyle olur.

Her üç durumda da ergen kendisini yaşamaz ve bu durum yalnızlığa yol açar. Kendisini yaşamayan ergenin bir kimlik geliştirmesi mümkün değildir. Ergenin gerek çocuk kalmayı tercih etmesi, gerek olgun bir kişinin kimliğine bürünmesi, gerekse mistik eğilimlere katılmasının altında yatan sebep, problemleriyle baş edemeyen ergenin kendisini yapayalnız hissetmesi halidir. Kimlik duygusunu geliştiremeyen ergen, ben kimim sorusuna olumlu cevap bulamayarak, nereye yöneleceğini ve toplumdaki rolünün ne olacağını kestiremeyecek demektir. Bu durumda kimlik duygusu geliştiremeyen ergen, arkadaş seçiminde de yanılgılara düşecektir. Bunalımlı, başarısız, kişiliksiz olmasından dolayı, akran grupları dahil çevresi tarafından reddedilecektir. Çevrenin bu soğuk tutumu karşısında ergen, toplumda kendisini yalnız hissetmeye başlayacaktır.

2.3. YALNIZLIĞIN ÖZELLİKLERİ

Günümüzde bütün toplumların ortak problemi haline gelen yalnızlık duygusu ferdi bir nitelik arz etmekte ve kişiden kişiye değişik özellikler göstermektedir¹⁸. Bu durumu göz önünde bulundurarak yalnızlık duygusunun özellikleri şöyle sıralanabilir.

Yalnız kimseler kendilerini çevresindeki insanlarla uyum içinde hissetmezler. Çünkü yaşayışları, tutumları, davranışları ve fikirleri bakımından genellikle diğer insanlardan kendilerini farklı hissederler.

Sosyal faaliyetlerinin azlığı, sorumluluk almaktan kaçınmaları ve toplumla yakın ilişkiye girmemelerinden dolayı, genellikle arkadaşlıktan mahrumdurlar. Bu yüzden kendilerini başkalarına tercih edilmiş hissederler.

Kimseyle samimi olmadıklarından, çevresine güvenemediklerinden dolayı, ihtiyaçları olduğu halde yardım isteyebilecekleri kimselerin sayısı yok denecek kadar azdır.

Dertlerini, sevinçlerini diğer insanlarla paylaşamadıklarından dolayı, genellikle içe dönüktürler. Genellikle karamsar, endişeli, çekingen, kendine güveni olmayan, toplum içerisinde aktivitesi bitmiş bir kişiliğe sahiptirler.

İnsanlarla hissi yakınlık kuramadıklarından dolayı, ilişkileri yüzeysel ve yapmacıktır.

Diğer insanlarla birçok şeyi paylaşamadıklarından dolayı, onlarla olan ortak yönleri çok azdır.

Yalnızlık ile ilgili araştırmalardan bazıları aşağıda özetlenmiştir.

Jones ve arkadaşlarının yaptıkları bir araştırmada, yalnız tipler genellikle karşılarındaki kişi veya kişileri olumsuz yönde değerlendirme eğiliminde oldukları için onlardan da olumsuz tepki alma beklentisi içine girdikleri görülmüştür²⁷. Yalnız kimselerde varolan bu peşin hükümlülük, kendi ilgi ve fikirlerinin çevresindekiler tarafından beğenilmediği, paylaşılmadığı inancının yerleşmesine sebep olabilmektedir.

Yalnız kimselerin en sık tekrar ettikleri kişiler arası problem, tutukluk (shyness) olarak belirtilmiştir²⁵. Bir başka ifade ile yalnız kişiler kendilerin ürkek, sosyal açıdan endişeli ve güvensiz hissetmektedirler²⁷.

Yalnız kişiler, heyecan verici herhangi bir durum karşısında, diğer kişilere göre daha fazla (aşırı) tepki vermektedirler²².

Jones ve arkadaşlarının yalnızlık ve kişilerarası ilişkileri konu alan araştırmalarında, yalnız kişilerin genellikle sosyal beceri eksikliği ile ilgili problemlerini rapor etmişlerdir. Yani yalnızlığı belirlemede sosyal beceri eksikliğinin rolü büyüktür²⁸.

Çeşitli araştırmalarda ergenlik dönemindeki yalnız öğrenciler,

1- Pasiflik, atılganlık eksikliği daha fazla, sıkılgan ve benlik-bilinci²⁷

2- Engellenmiş atılganlık problemleri (kolaylıkla arkadaş edinmede güçlük), gibi problemleri daha sık ifade etmişlerdir²⁵.

Chelune ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada (1980) ise, yalnız öğrencilerin karşılarındaki kişilere kendilerini daha az açtıkları tespit edilmiştir.

Kronik yalnız öğrenciler kendini ifade eden ve söze dayanmayan iletişimlerini yorumlamada daha az isabet kaydetmektedirler¹⁹. Yalnız ve depresif kişilerin kişiler arası ilişkilerdeki başarısızlıklarını genellikle kendilerinde varolduğuna inandıkları (yetenek azlığı gibi) şahsi sebeplere bağladıkları bulunmuştur².

Yalnızlık konusunda yapılan araştırmaların büyük bir bölümü, yalnızlıkla öteki kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Bu tür korelasyonel çalışmalarda yalnızlık ile kaygı, depresyon, atılganlık, sosyal beğenirlik, açıklık, nevrotizm, ürkeklik ve saldırganlık gibi değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur^{45,43,27}.

Penzotti ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada akademik yetenek ile yalnızlık arasında erkekler için negatif (ters yönde) bir ilişki bulunmuştur, buna karşılık, kızlar için anlamlı bir ilişki ortaya çıkarılamamıştır.

3. ATILGANLIK

Atılganlık kavramının günümüzde kullanılan tanımı, Alberti ve Emmons (1970) yapmıştır. Bu tanıma göre, atılgan kişi (assertive person) açık, esnek, diğer insanlarla gerçekten ilgili, fakat aynı zamanda kendi haklarını da iyi bilen kişi olarak ortaya çıkmaktadır.

Atılganlık, her bireyin temel hakları olduğu düşüncesine dayanır ve atılgan davranışın amacı, bireyin, diğer kişilerin haklarını çiğnmeden kendi haklarını kullanabilmesi halidir³³. Longrish, bireyin sözkonusu haklarını aşağıdaki şekilde sıralanmıştır.

- Yanlışlıklar yapabilme hakkı (irade dışı).
- Kendisine öncelik tanıma hakkı.
- Diğer insanların ihtiyaçları için mümkün olan hakların, bireyin kendisi içinde geçerli olması,
- Suçluluk ve bencillik duygusuna kapılmadan isteyebilme hakkı,

- Bireyin kendi davranışlarının, düşüncelerinin ve duygularının doğuracağı sonuçların sorumluluğunu alabilme hakkı.

Alberti ve Emmons (1970), her kişinin içinde bulunduğu durumla ilgili olarak, nasıl davranacağını seçebilme yeteneğine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Eğer kişide aşırı şekilde kendini tutma tepkisi gelişmişse, duruma uygun tepkiyi seçemeyeceğini ileri sürmüşlerdir. Eğer kişinin tepkileri saldırganlık şeklinde gelişmişse, o kişi diğer insanları incitmeksizin, amaçlarını gerçekleştirememektedir. Albenti ve emmons, bu düşünceye dayanarak üç çeşit davranış biçiminden söz etmişlerdir.

Çekingen (non-assertive) davranış: Kişinin kendi haklarından vazgeçmesi, diğer bir ifadeyle kişinin kendi haklarını elde etmekten kaçınmasıdır.

Saldırgan (aggressive) davranış: Kişinin diğer kişilerin haklarını kabul etmemesi, diğerlerinin haklarını reddetmesidir.

Atılgan (assertive) davranış: Kişinin kendi haklarını ve diğer kişilerin haklarını kabul etmesidir¹.

Lazarus (1973), atılgan davranışın birbirini tamamlayan dört özelliği olduğunu belirterek, bu özellikleri şöyle sınıflandırmıştır³⁴.

1. Hayır diyebilme yeteneği
2. İsteyebilme, ricada bulunabilme yeteneği
3. Olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme yeteneği
4. Bir davranışı başlatabilme, sürdürme ve sona erdirebilme yeteneği

4. DEPRESYON

Depresyon, subjektif olarak hüznün, ümitsizlik ve karamsarlık, keyifsizlik ve kendini değersiz bulma hisleridir. Psikodinamik bakımdan, süperego'su (otokritik) kuvvetli şahsın, şuur altında yatan tecavüzkar ve düşmanca iç güdülerinden dolayı kendi kendini değersiz, günahkâr, artık ümit bağlamayacak kadar kötü addederek cezalandırmaya çalıştığı düşünülebilir. Yani çatışma ego ile süperego arasındadır. Depresyon "iştah"ın (yemek, uyku, aktivite) kayboluşu buna bağlanabilir¹⁰.

İnsanlar hayatları boyunca karşılaştıkları bir başarısızlık, bir yakının ölümü, sevilen bir kişinin düş kırıklığı yaratması gibi durumlar karşısında, geçici olarak çöküntüye girerler. Depresyona eğilim gösteren kişiler ise bu tür zorlanmalara aşırı ve daha uzun süreli tepkiler gösterirler. Bu kişilerin zorlanmaya dayanabilirlikleri azdır ve kolayca suçluluk duygularına kapılabilirler.

Depresyon genellikle sarsıntı yaratan bir olayı izler. Depresyona eğilimli kişiler dramatik bir olay olmaksızın da çöküntüye girebilirler. Yetersiz kişiliklerini telafi etmek amacıyla, kusursuz olmak ve herkes tarafından sevilme çabasında olan bu kişiler; küçük bir yanlışlık yaptıklarında ya da diğer insanların tabii bir takım eleştirileri ile karşılaştıklarında derhal çöküntüye düşerler. Değersiz, yeteneksiz ve hiç kimsenin sevmeyeceği bir insan oldukları hissine kapılırlar.

Depresyonu, normal insanın üzüntü ve elem tepkisinden ayıran en önemli özellik aşağıdaki şekilde formüleleştirilebilir.

$$\text{Depresyon} = \text{Keder} + \text{Karamsarlık}$$

Karamsarlık, depresyonu normal üzüntü hissinden ayıran en önemli öğedir. Kişinin o anda başına gelenlerin ve benzerlerinin gelecekte de daima kendisini bulacağına ya da içinde bulunduğu durumun artık değişmeyeceğine inanması depresyonun temel özelliğidir¹⁷.

Günümüzde depresyonun henüz kesin bir tanımlaması yapılmamış olmakla birlikte, aşağıdaki özellikleri sıralanabilir²¹.

1. Duygu durumunda spesifik bir değişim, üzüntü, elem, keder, çaresizlik, sıkıntılı bir yalnızlık duygusu,
2. Kendini olumsuz değerlendirme, ayıplama ve suçlama,
3. Regresif ve kendini cezalayıcı arzular, kaçma, saklanma veya ölüm arzusu,
4. Vejetatif değişiklikler, anoreksi, uykusuzluk ve libido kaybı,
5. Aktivite düzeyinde değişiklikler.

Depresyonun temel belirtileri ise; üzüntü, yüreksizlik, korkular, faaliyet seviyesinde düşüş, dikkat bozuklukları, kendine güvenin azalması, girişim eksikliği, gerginlik, huzursuzluk, hırçınlık ve bazı yakınmalardır. Üzüntü ve karamsarlık duyguları günün sona erdiği akşam saatlerinde artar ve uykuya dalış güçleşir. Uyandıktan sonra ise tekrar uyumak zordur.

5. AKADEMİK BAŞARI

Akademik başarısızlıklar ile ilgili araştırmalar öğrencilerin zekası, çalışma alışkanlıkları, motivasyon, sosyo-ekonomik durumu, okulun durumu, öğrencinin kişilik özellikleri, hissi ve zihni hali gibi faktörleri ihtiva etmektedir. Havighurst, akademik başarıyı etkileyen faktörleri dört grupta toplamaktadır⁴⁸. Bunlar;

1. Çocuğun doğuştan varolan gizil güç ve yetenekleri,
2. Aile içinde geçirdiği hayat veya gördüğü eğitimin niteliği,
3. Okulda öğrenimin kalitesi
4. Aile ve okul çevrelerindeki yaşantıları sonucunda geliştirdiği benlik kavramı veya beklenti düzeyi.

Kişilik ve akademik başarı ile ilgili Entwistle'nin yaptığı bir araştırmada, dışa dönüklerin ilkokulda başarılı olmaya eğilim gösterdikleri içe dönüklerin ise ortaokuldan başlayarak-üniversite dahil-başarılı oldukları görülmüştür⁴⁸.

Diğer bir araştırmada (Entwistle, 1972; Güney, 1985'ten), esnek, iyi uyum gösteren, kendisine güveni olan öğrencilerin, içe dönük ve kendine güveni olmayan öğrencilerden daha başarılı oldukları; zekâ seviyesi ne olursa olsun, ruhen gerilimli, karamsar, kaygılı öğrencilerin ise başarısız oldukları bulunmuştur. Yalnızlığın acı veren bir duygu olması, kişinin karamsarlığa, kaygıya, depresyona ve güvensizliğe kapılmasına sebep olmaktadır. Böylece ruhi dengesi bozulan öğrencinin akademik başarısında da düşmeler görülüyor olabilir²¹. Kısaca akademik başarıyı bir çok değişken etkilemektedir.

6. SPOR

Spor, tek başına ya da toplu olarak yapılan belirli kuralları olan, çoğunlukla bir yarışmaya dayanan vücut ve akıl yetilerinin gelişimini sağlayan, eğitici ve eğlendirici nitelikteki bedensel etkinliklerdir⁴.

İnsan ruhundaki mücadele ve başarıma azminin tabiat ve sosyal yapı ile karşılıklı ilişki kurmak suretiyle sistemli ve adil, belirli kurallar içinde fizik, moral toplumsal ve karakter kişiliğinin yarışmaya dönüşmesine “spor” denir³⁰.

Spor çok yönlü bir kavram olduğundan, sporun tanımı konusunda farklı görüşler ortaya konulmuştur. Bu tanımların ışığı altında spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslararası dayanışma, kaynaşma ve başarı sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmak yanında belli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetler olarak tanımlanabilir. Bu özelliklerinden dolayı spor çok yönlü, çok faydalı, çok amaçlı ve çok çeşitli boyutlar kazanmış ve evrenselleşmiştir⁵⁶.

7. PROBLEM

Bu araştırmanın temel amacı Niğde İlinde okuyan lisanslı sporcu öğrenciler ile spor yapmayan öğrencilerin atılganlık, yalnızlık, depresyon ve akademik başarılarının tespit edilerek karşılaştırmasının yapılmasıdır. Bu amaçla yalnızlık ölçeği olarak UCLA yalnızlık ölçeği Rathus atılganlık envanteri ve BECK umutsuzluk ölçeği kullanılmıştır. Akademik başarı ölçeği olarak I. dönem karne notları baz alınmıştır.

8. AMAÇ

Bu araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Orta öğretimde okuyan lisanslı sporcu öğrenciler ile spor yapmayan öğrencilerin atılganlık düzeyleri arasında fark var mıdır? Varsa ne düzeydedir?
2. Orta öğretimde okuyan lisanslı sporcu öğrenciler ile spor yapmayan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında fark var mıdır? Varsa ne düzeydedir?
3. Orta öğretimde okuyan lisanslı sporcular ile spor yapmayan öğrencilerin depresyon (umutsuzluk) düzeyi arasında fark var mıdır? Varsa ne düzeydedir?
4. Orta öğretimde okuyan lisanslı sporcular ile spor yapmayan öğrencilerin atılganlık düzeyleri üzerine cinsiyetlerinin etkisi var mıdır? Varsa ne düzeydedir?
5. Orta öğretimde okuyan lisanslı sporcular ile spor yapmayan öğrencilerin yalnızlık, düzeyleri üzerine cinsiyetlerinin etkisi var mıdır? Varsa ne düzeydedir?
6. Orta öğretimde okuyan lisanslı sporcular ile spor yapmayan öğrencilerin depresyon düzeyleri üzerine cinsiyetlerinin etkisi var mıdır? Varsa ne düzeydedir?
7. Orta öğretimde okuyan lisanslı sporcular ile spor yapmayan öğrencilerin akademik başarı düzeyleri arasında fark var mıdır? Varsa ne düzeydedir?
8. Orta öğretimde okuyan lisanslı sporcular ile spor yapmayan öğrencilerin akademik başarıları üzerine cinsiyetlerinin etkisi var mıdır? Varsa ne düzeydedir?

9. ÖNEM

Bu araştırma sonucunda elde edilen bilgilerin; sporun, atılganlık, yalnızlık, depresyon ve akademik başarı gibi değişkenlerle olan ilişkisi ve bu değişkenler üzerine cinsiyetin etkisinin tespit edilmesi ve bu konuda ileride yapılacak olan araştırmalara ışık tutacağı umulmaktadır.

10. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Atılganlık konusundaki araştırmalar:

A. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Atılganlık konusundaki ilk çalışma, çocuklardan atılgan davranışlar geliştirilmesi ve bunların ölçülmesi ile ilgilidir. Çocuklarda gözlenen üstün olma, işbirliği yapma ve çekingen olan davranışları incelemiştir. Çocukların stn olma güdülerinden kaynaklanan saldırganlık davranışları oyun tekniği kullanılarak azaltılmış ve bu eğitim sonunda onların daha az başat oldukları grlmřtir⁵².

Atılgan kişiler, farklı sosyal durumlarda, çekingen ya da saldırgan davranabilirler. Çekingen ve saldırgan kişilerde bazı sosyal durumlarda atılgan davranabilirler. Kişiye bu sıfatları kazandıran davranış genellikle yaptığı ortalama davranışlardır. Crutchfield (1955) grup kararına uyan (bağımlı) ve uymayan (bağımsız) bireyleri karşılaştırdığında, iki grubun birbirlerine uymayan kişilik özelliklerine sahip olduğunu belirlemiştir. Buradaki bağımlı kişilik yerine çekingen ve saldırgan kavramları bağımsız kişilik yerine atılgan kavramı kullanılabilir. Bağımsız deneklerin entelektüel etkinlik, ego gücü, önderlik yeteneği ve sosyal ilişkilerde olgunluk özelliklerine, bağımlı deneklerden daha fazla olduğu, buna karşılık aşağılık duygularının katı ve aşırı benlik kontrolünün ve yetkeci tutumların bağımlı deneklerde daha fazla olduğu grlmřtir²⁹.

Bandura (1963, 1969, 1973) yaptığı araştırmalarda sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde, modelden öğrenme atılganlık eğitimi yöntemini geliştirmiştir. Çocukların saldırgan filmler izlemelerinin saldırganlık tepkilerini artırdığını, erkeklerin kızlara oranla daha saldırgan olduğunu belirtmiştir. Yaşantı yoluyla kazanılan öğrenme olgusunun, başka bireylerin davranışlarının sonuçlarını gözleyerek olduğunu belirtmiştir. dllendirmenin davranışın yapılma sıklığını arttırdığını, cezalandırmanın ise davranışa ketleyici bir etki yaptığını aıklamıřtır⁵².

Friedman, Wolpe, Lazarus (1966, 1969, 1972), daha sonra yapılacak olan davranışın önceden denenmesi esasına dayanan davranışın prova edilmesi (behavior rehearsal) atılganlık eğitimi yöntemini geliştirmişlerdir. Davranışın önceden denenerek prova edilmesi, danışanın o davranışı kaygılanmadan yapabilmesini,

uygulama sırasında kendine güveninin artacağını, danışanın durumunun kötüye gitmeyeceğini öğrenmesini sağlar. Bu teknik rol değiştirme yöntemiyle birlikte kullanılmaktadır⁴⁴.

Davranışın önceden prova edilmesi yöntemi üzerinde Liberman ve Baker (1973) ile Fiedler, Beach (1978)'de çeşitli araştırmalar yapmışlardır. Bu tür atılganlık eğitimiyle çok çekingen ve saldırgan davranışları yüzünden bireyler arası iletişim sorunları bulunan kişilere yardım edilebileceğini açıklamışlardır. Yaptıkları deneysel çalışmalar la saldırgan ve patlayıcı davranışların başarıyla iyileştirilebildiğini ortaya koymuşlardır³¹.

Kelly, Brown, Jakubowski, Spector (1963, 1972, 1973) atılgan olmama davranışının nedenini, kişilerin bireyler arası ilişkilerinde uyumsuz kaygı tepkileri gösterdikleri şekilde açıklamaktadırlar. Genellikle akılcı olmayan bu korku ve kaygının ketleyici özelliğini ortadan kaldırma yöntemine yeniden anlıksal yapılama adı verilmiştir⁵⁰. Belirtilen üç ana atılganlık eğitimi yöntemiyle çok sayıda deneysel araştırma yapılmıştır.

Atılganlık eğitimiyle ilgili deneysel çalışmaların öncülüğünü Lazarus (1966) yapmıştır. Uygulamalı çalışmada atılganlık düzeyi düşük deneklere, atılganlık düzeylerini yükseltmeleri için davranışın önceden denenmesi, telkin ve güdüsüz terapi yöntemleri üç ayrı grup halinde uygulanmış, davranışın önceden prova edildiği gruptaki değişme oranının diğer gruplara göre daha fazla olduğu görülmüştür⁵⁰.

Rathus (1972) atılganlık düzeyi düşük olan bireylere verilen atılganlık eğitiminden sonra, bireyin kazandığı atılgan davranışın öğelerini incelemiş, ses tonu, duruş biçimi, konuşmanın akıcılığı, gözle iletişim ve yüz ifadesinde değişiklikler olduğunu gözlemiştir⁴⁷.

Saldırganlık üzerinde yapılan araştırmalarda Rim ve arkadaşları (1974), atılganlık eğitiminin, istenmeyen antisosyal bir davranış olan saldırganlığın giderilmesinde yararlı olduğunu açıklamışlardır. Çalışmalarında saldırganlığa yol açan öfkenin toplumsal kurallara uygun bir şekilde iletimini odak noktası olarak almışlardır⁴⁷.

Morgan ve Leung (1979), kendilerini yetersiz olarak kabul eden fiziksel özürlü üniversite öğrencileri üzerinde atılganlık eğitiminin etkilerin incelemiştir. 18-40 yaşları arasında 9 bayan 5 erkek olmak üzere 14 denek üzerinde çalışılmıştır. Deneysel araştırmada ön-test, son-test kontrol grup modelinden yararlanılmıştır.

Atılganlık eğitimi gören ve görmeyen denekler karşılaştırıldığında sosyal etkileşim becerileri, benlik ve benlik saygısı düzeyi ile kendilerini yetersiz olarak kabul eden atılganlık eğitimi verilen bireylerin sayıca arttığı denencelerin analizinden anlaşılmıştır. Çalışmada fiziksel özürlü üniversite öğrencilerinin yeteneksizliğinin kabulünün gelişiminde atılganlık eğitiminin etkili olabileceğini ortaya koymuştur³⁶.

Wampler ve Amira (1980) sosyal kaygının giderilmesinde atılganlık eğitimi ve meditasyonun etkisini incelemiştir. Meditasyonun, bireyin stresle başedebilme ve geleceğin zorlamalarının birey üzerindeki etkilerini azaltma amacıyla çok sayıda araştırma yapılmış ve stresle baş edebilme programları geliştirilmiştir.

Sosyal kaygı kolej öğrencilerine etkisi bakımından bireysel ve grup olarak atılganlık eğitimi ve meditasyon uygulanarak, kaygı düzeyi incelenmiştir. Deney ve kontrol grubu modeline göre yürütülen araştırmada psikolojik ölçme aracı olarak, kendini ifade ölçeği, atılganlık envanteri ve MMPI uygulanmıştır. Motivasyonun uygulandığı öğrenci grubunda, atılganlık düzeylerinde artış gözlenmiş, buna karşılık kaygıda ve toplumdan soyutlanmada azalma olmuştur.

Meditasyonun etkisinin atılganlık eğitiminde daha etkili olduğu ile deney gruplarının atılganlık düzeylerinin kontrol grubuna göre daha fazla olduğu gözlenmiştir⁵³.

Garbill ve arkadaşları (1986) atılganlık, yalnızlık ve algılamayı kontrol konusunda fiziksel özürlü ve özürsüz kolej öğrencileri arasında karşılaştırmalı olarak araştırma yapmışlardır. Atılgan olarak nitelenen fiziksel özürlü ve özürsüz iki grup öğrenciden, fiziksel özürlü olan öğrencilerin algılama kontrolü ve yalnızlık ölçümleri ile atılganlık düzeylerinin özürsüz öğrencilere göre daha fazla oldukları açıklanmıştır¹⁶.

Leaper (1987) yetişkin çiftler arasında başkaları tarafından sevilme, iletişim biçiminin belirleyicileri olarak işe bağlılık, arkadaşlık ve cinsiyetin önemi konusunda araştırma yapmıştır.

Birbirini tanımayan 76 çift kız ve erkek kolej öğrencisine 5 dakika tartışmaları için bilinen bir konu verilerek atılganlığın kendi kendini algılama işiyle ilgisi olduğu görülmüştür. İşe bağlılığı yüksek kişilerin, işe bağlılığı daha az kişilere göre, kendileri hakkında daha az dolaylı ifadeler kullanarak kendilerini anlattıkları gözlenmiştir³⁵.

B- Ülkemizde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde, atılganlık konusundaki ilk deneysel araştırmayı Nilüfer Voltan (1980) yapmıştır. Voltan, sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerden ve kırsal kesimden gelen 17-19 yaşları arasındaki öğrencilerden gönüllülük esasına göre seçtiği 60 öğrenci üzerinde grupla atılganlık eğitiminin, bireylerin atılganlık düzeyine etkili olup olmadığını araştırmıştır. Öğrencilerden 30'u deney, 30'u da kontrol grubuna ayrılmıştır. Ayrıca Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma Bölümünce geliştirilen akademik Yetenek Testi kullanılarak deney ve kontrol grubu eşleştirilmiştir⁵⁰. Deney ve kontrol grubunun eşitlenmesi Rathus Atılganlık Envanteri uygulanarak deneklerin atılganlık düzeyi açısından da yapılmıştır. Etkili bir psikolojik danışma hizmeti verebilmek için 30 öğrencilik deney grubu 15'er öğrencilik 2 alt gruba ayrılmıştır.

Araştırmada iç geçerliliği güvence altına almak için ön-test, son-test, deneme ve kontrol grubu deseni yöntemi seçilmiştir. Voltan araştırmasına bağımsız değişken olarak seçtiği atılganlık eğitimini deney grubuna haftada iki saatlik oturumlar şeklinde 9 hafta uygulanmıştır.

Voltan, sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerden ve kırsal kesimden gelen üniversite öğrencilerinin, üst sosyo-ekonomik düzeye sahip şehirlerde oturan öğrencilere göre kendini anlatma, isteklerini elde etme, duygularını açığa vurma konularında daha yetersiz ve çekingen kişilik özelliğine sahip olduklarını betimlediğinden söz etmektedir.

Atılğan eğitimi sonunda deney grubundaki öğrencilerin atılğanlık düzeyinin yükselip yükselmediğini anlamak için deney ve kontrol grubuna verilen son-test Rathus Atılğanlık Envanteri puanlarının ortalamaları karşılaştırılarak, ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür.

Bireylerin gruba ya da bireysel oldukları zamanki atılğan davranışın düzeyi incelendiğinde, grup arkadaşlarıyla birlikte oldukları bir ortamı düşünerek cevaplandıkları Rathus Atılğanlık Envanteri puan ortalamalarının, bireysel olarak buldukları ortamı düşünerek doldurdıkları Rathus Atılğanlık Envanteri puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Bu durum deneklerin grup içindeki atılğan davranış düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir⁵⁰.

Çağlar (1981), “Uyumsuz çocuk ve eğitimi” konulu çalışmasında, uyumsuz çocukları belli özelliklerine göre gruplayarak incelemiştir. Utangaç (çekingen) ve saldırgan çocukları, duygusal gelişimle ilgili problemi olan çocuklar grubuna sokmuştur⁶.

Çağlar, utangaç çocukların kendi kabuklarına çekilen, aşırı derecede utanan, hiçbir şeyde iddialı olmayıp başkalarının bulunduğu bir olaydan ve durumdan çekilmeyi tercih eden bireyler olarak görmektedir. Başka bireyler için tehlikeli olmayan ama kendileri açısından yoğun duygusal problemleri olan bu çocuklar, kendi benlikleri ile çatışma halindedirler.

Saldırganlık, başka bireylerde korkuya neden olan düşmanca bir fiil olarak nitelendirilerek, saldırganlığın önemli görülen dört tür anlamı aşağıdaki gibi açıklanmaktadır.

- a- Saldırgan davranışların açığa vurulma eğilimi,
- b- Bir kimsenin kendi ilgilerini, fikirlerini, karşıt fikirlere rağmen ileri götürme, ilerletme ve kabul ettirme eğilimi,
- c- Herhangi bir sosyal grupta veya toplumda, hakimiyet kurma ve üstünlük elde etme eğilimi,
- d- Enerjik olma, aktif ve cesaret isteyen teşebbüslerde olma eğilim.

Çağlar, saldırganlığın aşırı olmaması halinde arzu edilen bir davranış olabileceğini açıklamaktadır⁶. Bu şekildeki davranışın hem birey hem toplum yararına büyük girişimlerin başlangıcının ve devamının olacağı belirtilmektedir. Çocuklar da ne tip davranış beklendiğinin ana-baba, öğretmen ve çevredekiler tarafından açıkça belirlenmemiş olması ana-babanın çocuğa aşırı düşkünlüğü ve aşırı koruması, ana-baba arasındaki sözlü ve fiziksel saldırganlığın ilişkilerde egemen olması veya çocuğun yakalandığı organik bir hastalık saldırganlığın nedenleri olarak gösterilmektedir⁶.

Topukçu (1982), alt sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin ilkökul çağındaki çocuklarına grupla atılganlık eğitimi vererek, ilkökul öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin yükseltilip yükseltilemeyeceğini deneysel yöntemi kullanarak araştırmıştır. Çalışmada ön-test, son-test deneme ve kontrol deseni uygulamıştır. Ülkemizde ilkökul öğrencilerinin atılganlık düzeylerini ölçerek araç bulunmadığından, araştırmacının geliştirdiği, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığı atılganlık envanterini kullanmıştır. Atılganlık eğitimi haftada iki gün olmak üzere altı hafta süreli yapılmıştır⁴⁷.

Çulha ve Dereli (1984), 1983-84 öğretim yılında, özel Robert Lisesi orta son sınıf öğrencileri üzerinde grubuyla atılganlık eğitiminin etkilerini incelemiştir. Araştırmacılar 122 öğrenciye Rathus Atılganlık Envanterini uygulayarak Amerikan normlarına göre atılgan olmayan 24 öğrenci seçilerek, 12 öğrenci kontrol, 12 öğrenci deney grubuna random yöntemiyle seçilmiştir. Deney grubuna seçilen öğrencilerin 6'sı kız, 6'sı erkektir.

Araştırmada ön-test, son-test kontrol grup deseni kullanılmıştır. Atılganlık eğitim haftada 45 dakika olmak üzere 7 hafta süreli olarak yapılmıştır. eğitim sonunda deney grubunun atılganlı düzeyi bakımından kontrol grubundan önemli ölçüde gelişme gösterdiği ve deneklerin atılganlık eğitiminden yarar sağladıkları saptanmıştır⁷.

Araştırmada Robert Lisesi orta son sınıf öğrencilerinin % 67.2'sinin atılgan olduğu tespit edilmiştir.

Çulha ve Dereli, atılganlık eğitim programlarından uyum modelini kullanmışlardır. Uyum modeli, karşılıklı ve tutarlı ilişkilerin bireyin çevresi ile etkileşiminde olduğu kadar, çevrenin de bireye olan etkileşimde bulunması gerekliliği üzerinde durmaktadır. Bu modelde bireyin istekleri ile çevrenin bireyden istekleri dengelenilmeye çalışılmıştır. Bireyin atılgan davranışları yada değişik bir anlatımla davranışların atılganlık düzeyi çeşitli durumlara ve farklı kişilere göre değişebilir. Her durumda bütün bireylere karşı aynı düzeyde atılgan davranırsa, bireyin çevre ile uyumunun bozulabileceği açıklanmaktadır. Bu nedenle birey atılgan davranışın sonucunu önceden tahmin edebilmeli ve ne düzeyde atılgan davranması gerektiğine karar verebilmelidir⁷. Atılgan kişilik özelliği ile işlevsel ilişkisi bulunan özgüven konusunda, Onur (1985) kapsamlı araştırmalar yapmıştır.³⁹ Araştırmacı çalışmalarında, özgüven gelişiminde etkili olan faktörleri sosyo-ekonomik düzey, etnik ve azınlık gruplarına ait olmak, din, prestij önleyici öğeler, baba mesleği, annenin çalışması, ana-baba tutumları, çocuğun fiziksel özellikleri, ana-babanın boşanmış ya da ayrı oluşu, üvey anne ya da baba, babanın işsiz ve evden uzakta oluşu olarak sıralanmıştır.

Bireyler arası ve grup içi ilişkilerde başarılı, aktif, girişken, araştırmacı, yaratıcı, yeni düşüncelere açık, esnek, rahat olmak; Onur tarafından yüksek özgüvenle birlikte görülen kişilik özellikleri olarak sıralanmıştır. Yüksek özgüvenin sağlıklı ve normal kişilik özelliklerine yol açtığı vurgulanmaktadır. Yüksek özgüvenin aile, iş ve toplum hayatında başarılı, kişisel mutluluğun temeli ve kişiye topluma daha sağlıklı uyum sağlama şansını vermekte olduğu ifade edilmiştir.

Kendine ve karşılaştığı kişilere güven duymama, sosyal ilişkilerde uyum sağlayamama, grup içi ilişkilerde başarısız olma, kendini yetersiz, dengesiz, başarıları ne olursa olsun önemsiz bulma, günlük hayatta karşılaşılan stres ve endişe duygularını kontrol altına alamama, başkalarına bağımlı, araştırma ve atılım isteklerinden yoksun olma, istek ve duygularını baskı altında tutma, yüksek endişe, saldırganlık, düşük özgüvenle birlikte görülen kişilik özellikleri olarak sıralanmıştır.

Düşük özgüvenin bireylerde çekingen ve saldırgan kişilik özelliklerini, yüksek özgüvenin ise atılganlık kişilik özelliklerini oluşturabileceği açıklanmıştır.

İnceoğlu ve Aytar (1987), İstanbul'daki bir grup lise ve üniversite öğrencisinin ne düzeyde atılgan olduklarını araştırmışlardır. Çalışmada lise ve üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeyleri, lise erkek üniversite erkek öğrencileri arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada iki tür denek grubu kullanılmıştır. Yaşları 15-17 arasında değişen 32 kız, 38 erkek öğrenciden oluşan 70 öğrenci lise grubunu oluştururken; yaşları 18-21 arasında değişen 41'i kız, 63'ü erkek olmak üzere 104 kişilik tıp fakóltesi 1. sınıf öğrencileri araştırmanın ikinci tür alt örneklemini oluşturmaktadır. Çalışmada lise ve üniversite öğrencilerinin çeşitli niteliklerine göre yapılan araştırmada, istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı yargısına varılmıştır²⁶.

Yalnızlık ve Umutsuzlukla İlgili Araştırmalar

Yalnızlık ve ilgili araştırmalara bakıldığında Yaparel'in 1984 yılında yaptığı çalışmada, kendisini yalnız hisseden ve hissetmeyen erkek ve kız üniversite öğrencilerinin sosyal başarı ve başarısızlıklara ilişkin nedensel yargılarında farklılık göstermediklerini incelendiği görölmektedir.

Bu amaçla 80 (40 kız, 40 erkek) deneğin katıldığı çalışmada, UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular yalnızlık ve cinsiyet değişikliklerinin sosyal başarı ve başarısızlıklara yapılan yüklemelerde anlamlı farklılıklara yol açmadığını göstermiştir⁵⁵. Demir (1990), üniversite öğrencilerinin bazı bireysel, sosyal ve ailelerine ilişkin özelliklerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkilerini ODTÜ'nün her sınıf düzeyinde okumakta olan 280 kız, 429 erkek toplam 709 lisans öğrencisi üzerinde incelemiştir. Öğrencilerin bireysel, sosyal ve ailesel özelliklerine ait bilgiler, bu bilgileri kapsayan Kişisel Bilgi Formu'yla öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ise UCLA Yalnızlık Ölçeği ile saptanmıştır. Bulgular, araştırmada erkek öğrencilerin kızlardan, akademik yönde başarısız olanların başarılı olanlardan, serbest zamanını tek başına geçirenlerin başkalarıyla geçirenlerden, çevresinden sosyal destek almayanların olanlardan, yeni sosyal ilişkiler kurmaya isteksiz olanların isteklilerden, sosyal becerilerini yetersiz görenlerin yeterli görenlerden daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduklarını göstermiştir⁹.

Yüksek (1991), İçsel yada dışsal denetimli olma, yerleşim birimi, dış görünüm, popülerlik ve cinsiyet değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyine etkisini incelemiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, içsel denetimli bireylerin yalnızlık düzeyleri ile dışsal denetimli bireylerin yalnızlık düzeyleri arasında, içsel denetimlilerin lehine önemli bir fark olduğu saptanmıştır. Dış görünümünden memnun birey olma açısından dış görünümünden memnun olanların lehine, popüler olma açısından popüler olanların lehine, cinsiyete ilişkin olarak da kızlar lehine önemli bir fark saptanmıştır. Ancak büyük kent, küçük kent, kasaba, köy ve yerleşim birimlerinden üniversiteye gelen öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır⁵⁸.

Umutsuzlukla ilgili araştırmayı, Hasan 1995 yılında yapmıştır. Bu çalışmada depresyon, umutsuzluk, sosyal beğenirlik ve kendini kurgulama ile intihar fikirleri arasındaki ilişkileri “normal” ve “kriz” grubunda karşılaştırmalı olarak inceleyerek normal ve kriz gruplarında intihar fikirlerini bu değişkenlerden hangisinin daha iyi zorladığını araştırmıştır.

Araştırma bulguları “normal” deneklerde intihar fikirlerinin hem depresyon hem de umutsuzlukla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ancak, normal bireylerde intihar fikirlerini belirleyen temel değişkenin depresyon olduğu, umutsuzluğun intiharı fikirlerini zorlayıcı bir değerinin olmadığı bulunmuştur. Kriz grubunda ise intihar fikirlerinin hem depresyon hem de umutsuzlukla ilişkisi olduğu görülmüştür. İntihar fikirlerinin sosyal beğenirlik ve kendini kurgulama düzeyi ile olan ilişkileri ne normal ne de kriz grubunda anlamlı bulunmamıştır²³.

Bilgen (1989), yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyine etkisini incelemiştir. 105 erkek öğrenci, 91 kız öğrenci olmak üzere toplam 196 öğrencinin katıldığı araştırmada UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Hacettepe Kişilik Envanteri kullanılmış, öğrencilerin yalnızlık düzeyi yükseldikçe kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin düştüğü saptanmıştır. Öte yandan, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı öğrencilerinin, Eğitimde Program Geliştirme Anabilim Dalı öğrencilerinden daha yalnız olduğu, birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin birbirlerinden yalnızlık düzeyi açısından farklı olmadıkları da ortaya çıkmıştır³.

11. MATERYAL-METOD

11.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu araştırma tarama modelinde olup, verilerin çözümlenmesinde istatistiksel yöntemler ayrıntılı olarak sunulmaktadır.

11.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ

Araştırmanın evreni, Niğde ilinde ortaöğretimde okuyan 1214 lisanslı sporcu öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın evreni, lisanslı sporcu kız ve erkek öğrenciler olarak iki gruba ayrılabilir. Cinsiyet ayrımı dikkate alındığında 440 lisanslı sporcu kız öğrenci, 765 lisanslı sporcu erkek öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma evreni ile ilgili sayısal bilgiler Niğde İl Milli Eğitim Müdürlüğü kayıtlarından sağlanmıştır.

11.3. ÖRNEKLEM

Araştırmanın örneklemini, Niğde ilinde ortaöğretimde okuyan birinci, ikinci, üçüncü sınıflardaki lisanslı sporcu öğrencilerden 110 denek tesadüfi yolla belirlenmiştir. Deneklerin 55'i erkek 55'i kızdır. Alınan örneklem evrenin % 9'luk bir oranıdır. Karşılaştırma için spor yapmayan öğrencilerden tesadüfi yolla 55 kız, 55 erkek öğrenci olmak üzere toplam 110 öğrenci ele alınmıştır.

TABLO I
ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLER

Spor Yapan Kız Öğrenciler	Spor Yapmayan Kız Öğrenciler
55	55
Spor Yapan Erkek Öğrenciler	Spor Yapmayan Erkek Öğrenciler
55	55
TOPLAM	110

11.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın amacını gerçekleştirmek için gerekli bilgileri toplamak için aşağıdaki araçlar kullanılmıştır.

1. UCLA Yalnızlık Ölçeği
2. Rathus Atılganlık Envanteri
3. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BECK Depresyon Ölçeği yetişkinlere uygulandığından kullanılmamıştır. BECK umutsuzluk Ölçeği okuma yazma bilen çocuk, genç ve yetişkinlere uygulanabildiği için tercih edilmiştir.)
4. Akademik Başarı Ölçeği (I. Dönem Karne Notları)

11.4.1. UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Bireylerin yalnız düzeylerini ölçmek için Russell, Replau ve Ferguson tarafından geliştirilen (University of California Los Angeles Loneliness Scale), UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin tüm modelleri olumsuz ifadeler içeren bir ölçektir. Ancak bunun sistematik yalnızlığa yol açtığını düşünen Russell, Replau ve Cortrana tarafından tekrar gözden geçirilmiş, maddelerin yarısı olumlu yarısı olumsuz ifadeleri içerir hale getirilmiştir⁸.

11.4.1.1. UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİNİN PUANLAMASI

Bireyin genel yalnızlık derecesini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği, 10'u düz, 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu veya düşünce belirten bir durum sunulmakta ve bireylerden bu durumu ne sıklıkla yaşadıkları dörtlü (Likert tipi) ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir.

Puanlamada olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddeler (1,4,5,6,9,10,15,16,19,20), "hiç yaşamam" (4), "nadiren yaşarım" (3), "bazen yaşarım" (2), "sık sık yaşarım" (1) şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuz ifadeleri

içeren maddeler (2,3,7,8,11,12,13,14,17,18) bunun tam tersi olarak “hiç yaşamam” (1), “nadiren yaşarım” (2), “bazen yaşarım” (3), “sık sık yaşarım” (4) şeklinde puanlanmaktadır. Bireylerin tüm maddelerden aldığı puanlar toplanarak her birey için “genel yalnızlık puanı” elde edilmektedir. Her bir madde için puanlama 1-4 arasında değiştiği için ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20’dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir⁸.

11.4.1.2. UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ GÜVENİRLİĞİ

Çeşitli güvenilirlik saptama teknikleri kullanılarak yapılan araştırmalarda UCLA Yalnızlık Ölçeği’nin güvenilirliği oldukça yüksek bulunmuştur.

Russell ve arkadaşları (1978) ölçek ile elde edilen puanların kararlılığını incelemek amacıyla iki ay ara ile yaptıkları uygulamalarda elde ettikleri sonuçlarda ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğinin anlamlı ($r=.73$) düzeyde olduğunu bulmuşlardır.⁸ Yine Russel ve arkadaşları (1980), California Üniversitesi öğrencileri olan 162 öğrenciye testin tekrarı yöntemini kullanarak, UCLA Yalnızlık Ölçeği’nin güvenilirliğini, $r=.96$ olarak bulmuşlardır³.

Bilgen tarafından Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı üçüncü sınıf öğrencisi 47 kişiye test-tekrar test yöntemi kullanılarak 15 gün arayla UCLA Yalnızlık Ölçeği’nin güvenilirlik katsayısı $r=.86$ olarak bulunmuştur³.

Demir (1989), UCLA Yalnızlık Ölçeği’nin güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını “nevrotik depresif” tanısı almış 36 hasta ve herhangi bir rahatsızlığı olmayan 36 normal denek üzerinde yapmıştır. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin bulgular, ölçeğin iç tutarlık katsayısının yeterli ($\alpha=.96$) düzeyde olduğunu göstermektedir⁸.

11.4.1.3. UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ GEÇERLİĞİ

Yapılan birçok çalışmada ölçeğin geçerliğinin yeterli düzeyde olduğunu saptamıştır.

Ölçeğin Russell, Replau ve Cutrona (1980) tarafından yapılan geçerlik çalışmasında Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu ($r=.67$) bulunmuştur⁸.

Ülkemizde ilk kez Yaparel (1984) tarafından kullanılan UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerliğine Beck Depresyon Envanteri kriter alınarak bakılmıştır. Türkçe'ye çevirisi yapılmış olan BECK Depresyon Ölçeği ile birlikte Hacettepe Üniversitesinde “Psikolojiye Giriş” dersini alan öğrencilere uygulanmıştır. Yaş ortalaması 19,68 olan bir gruptan elde edilen her zaman, geçerlik (concurrent validity) değerleri kızlar için $r=53$, erkekler için $r=48$ ve tüm denekler için $r=50$ bulunmuştur. Bu değerlere dayanarak ölçeğin kullanılabilmesine karar verilmiştir³.

Demir (1989), UCLA Yalnızlık Ölçeğinin güvenilirliği ve geçerliği ile ilgili çalışmasında, UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerliğine ilişkin bulgular, yalnızlıktan yakınan bireylerle, yakınması olmayan bireyleri birbirinden anlamlı ($+6.29$; $p<0.001$) düzeyde ayırdığını göstermektedir. Geçerliğine ilişkin bulgular ayrıca, ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile ilişkisinin de anlamlı ($r=.77$; $p<0.0001$) olduğunu göstermektedir⁸.

11.4.2. RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ

Atılganlık düzeyinin ölçülmesi amacıyla Rathus tarafından (1973) Amerika'da geliştirilmiştir⁵⁰. Geçerliliği ve ölçeklere göre kısa, atılganlık konusunda ülkemizde ve ABD'de yapılan araştırmalarda sıkça kullanılan bir envanterdir^{26,7}.

11.4.2.1. RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİNİN PUANLAMASI

Rathus Atılganlık Envanteri 30 maddeden oluşan bir ölçektir. Alınabilecek puanlar kuramsal olarak -90 ile $+90$ arasında değişmektedir.

Her madde için “bana hiç uymuyor” (-3), “bana oldukça uymuyor” (-2), “bana pek uymuyor” (-1), “bana biraz uyuyor” (+1), “bana oldukça uyuyor” (+2), “bana çok iyi uyuyor” (+3) şıklarından birinin seçilmesi istenir. Kişinin atılganlık puanı hesaplanırken 17 madde için (1,2,3,5,9,11,12,13,14,15,16,17,23,24,26 ve 30.) maddeler “-3” veya “+3” olarak işaretlenmişse, puanlamada bu maddelerin değerleri tersine döner, yani “-3”ler +3, “+3”ler “-3” durumuna getirilir. Diğer 13 maddeye (3,6,7,8,10,18,20,21,22,25,27,29.) verilen puanlar, tersi alınan puanlarla toplanarak deneğin atılganlık puanı elde edilmektedir. Envanterden toplam puan olarak “+10” ve altında alanlar çekingen, “+10”un üstünde alanlar ise atılgan olarak kabul edilir⁴⁰.

11.4.2.2. RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİNİN GEÇERLİĞİ

Envanter hakkında ilk geçerlik çalışması yapan Rathus (1973), deneklerin envanterden aldıkları puanlar ile, denekleri iyi tanıyan kişilerin, denekler hakkındaki kanılarını karşılaştırmıştır. Uzman kanılarından elde edilen ölçüt ile envanter puanları arasındaki ilişki hesap edilerek, halihazır geçerlik katsayısı .70 olarak bulunmuştur.

Hollandsworth ve Galagsi (1977), benzer ölçütler geçerliği yönteminden yararlanarak Kolej Kendini Anlatma Envanteri ile RAE puanları arasında yüksek ilişkinin bulunduğunu belirtmişlerdir⁴².

Ülkemizde Hacettepe Üniversitesi, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü son sınıf öğrencilerinin envanterinin (2,3,4,6,9,11,12,13,14,16,17,19,22,23,24,25,28,29, 30.) maddesini kullanarak kendilerini değerlendirmeleri Voltan tarafından istenmiştir. Sözü edilen 26 öğrencinin, öğrencileri iyi tanıyan ve onlarla yaz uygulamaları yapan akademik danışmanlarla aynı maddelere göre değerlendirmeleri istenmiştir. Öğrencilerin kendilerini değerlendirmeleri ile danışmanların değerlendirme puanları arasındaki korelasyon katsayısı hesap edilerek halihazır geçerliğin .70 olduğu belirlenmiştir⁵⁰.

11.4.2.3. RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİNİN GÜVENİRLİĞİ

Rathus (1973), çalışmasında envanteri 2 hafta arayla aynı gruba iki kez uygulanarak kararlılık (testin tekrar güvenilirliği) katsayısı .78 olarak belirlenmiştir. Testin iki eşdeğer yarısından elde edilen güvenilirlik katsayısı ise .76'dır.

Rathus ve Nevid (1977) yaptıkları çalışmalar sonucunda RAE'nin iki eşdeğer yarısından elde edilen güvenilirlik katsayısının nörotiklerde .84, şizofrenlerde .73, kişilik bozuklukları olanlarda .87 olduğunu açıklamışlardır⁵⁷. Vall ve Mc. Cullagh (1977), ise ortaokul öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada envanterin tekrar güvenilirliğinin .76, iki eşdeğer yarısı arasındaki güvenilirlik katsayısının ise .77 olduğunu belirtmişlerdir⁵¹.

Voltan (1980), Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü 2. sınıf öğrencilerinden 37 kişilik öğrenci grubuna 2 hafta süreyle envanteri iki kez

uygulamış, testin tekrarı güvenilirlik katsayısının .92, iki yarı yöntemiyle güvenilirliğini ise .77 olarak bulduğunu belirtmiştir⁵¹.

11.4.3. BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

“Gelecek ile ilgili duygular”, “güdü kaybı” ve “geleceğe ilişkin beklentiler” olmak üzere üç faktör içeren Beck Umutsuzluk Ölçeği, Beck ve arkadaşları tarafından bireylerin geleceğe ilişkin karamsarlık derecelerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir.

11.4.3.1. BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİNİN PUANLAMASI

Beck Umutsuzluk Ölçeği, 20 maddeden oluşan, kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Sorulara doğru-yanlış türünden cevap verilmektedir. Onbir “doğru” (2,4,7,9,11,12,14,16,17,18 ve 20.), dokuz “yanlış” (1,3,5,6,8,10,13,15 ve 19.) yanıt içeren ölçek anahtarına göre, her uyumlu yanıt için “1” puan uyumsuz yanıt için “0” puan verilir. Elde edilen aritmetik toplam “umutsuzluk” puanını oluşturur. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-20 değerleri arasında değişmekte ve yüksek puan umutsuzluk derecesinin fazla olduğunu, düşük puan umudu göstermektedir⁴⁰.

11.4.3.2. BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİNİN GEÇERLİĞİ

Beck Umutsuzluk Ölçeği, literatürde oldukça sık rastlanan ve pek çok araştırmada geçerli ve güvenilir olduğu belirtilen bir ölçektir¹².

Durak (1993) Beck Umutsuzluk Ölçeği (Beck Hopelessness Scale)nin, değişik gruplar için geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, Beck Depresyon Ölçeğini birlikte geçerlik kriteri olarak kullanmıştır. Beck Umutsuzluk Ölçeği ile ilişkisini tüm örneklem N= (373) için $r=.69$ ($p<0.01$); depresyon tanısı almış hastalar (N=40) için $r=.71$ ($p<0.01$); intihar girişiminde bulunan hastalar (N=31) için $r=.68$ ($p<0.01$) ve karşılaştırma grubu (N=172) için ise $r=.69$ ($p<0.01$) olarak bulunmuştur.

Normal grup, kronik fiziksel hastalar ve psikolojik hastalardan oluşan 15-65 yaş arasında 373 kişilik bir örneklem üzerinden yapılan analizler sonucunda Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu bulunmuştur¹².

11.4.3.3. BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİNİN GÜVENİRLİĞİ

Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin psikometrik özellikleriyle ilgili olarak yurt dışında yürütülen çalışmalar ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğinin tatminkar düzeyde olduğunu göstermektedir²³.

Ülkemizde ölçek üzerindeki ilk çalışma, Seber (1991) tarafından yapılmıştır.

Seber (1991), tarafından 107 kişilik, bir örneklem üzerinde yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı $r=.86$, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise $r=.73$ olarak bulunmuştur¹².

Durak (1993), tarafından normal, depresyon tanısı almış, nevrotik hastalar, alkol bağımlıları, dializ, epilepsi ve kanser hastalarından oluşan 373 kişilik bir örneklem grubuyla yürütülen bir çalışmada, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı tüm gruplar için $r=.85$ olarak hesaplanmıştır. Denekler "normal" (N=172) ve "sorunlu grup" (depresifler, nevrotikler, alkol bağımlılıkları, dializ, epilepsi ve kanser hastaları) (N=201) olmak üzere iki gruba ayrıldığında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı normal grupta $r=.78$, sorunlu grupta ise $r=.85$ olarak bulunmuştur. Bu katsayılar depresif ve intihar girişimi olan denekler için ayrı ayrı hesaplandığında elde edilen iç tutarlılık katsayıları depresif grupta $r=.82$, intihar girişimleri olan grupta ise $r=.81$ 'dir¹².

Ölçeğin tek ve çift sayılı maddelerinden oluşan yarım güvenirliliği normal grup için $r=.79$, sorunlu grup için $r=.89$ olarak bulunmuştur. Bu katsayılar intihar girişimi olanlar için $r=.81$, depresifler için ise $r=.83$ 'dür²³.

11.4.4. AKADEMİK BAŞARI ÖLÇEĞİ

Öğrencilerin akademik başarıları I. Dönem karne notlarının ortalaması alınarak belirlenmiştir.

11.5. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmanın denencelerini test edebilmek için gerekli olan bilgilerin toplanmasına başlamadan, Niğde Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğünden anket uygulaması için gerekli izin alınmıştır.

Araştırmada UCLA Yalnızlık Ölçeği, Rathus Atılganlık Envanteri, BECK Umutsuzluk Ölçeği yeterli zaman tanınarak birlikte uygulanmıştır. Akademik

başarılarının tespiti için I. dönem karne notları baz alınmıştır. Öğrencilerin ankete isim yazmamaları söylenmiştir. İsim yazmamanın bilgi toplama işinde doğru ve güvenilir bilgiye ulaşmayı kolaylaştırdığı söylenebilir.

Envanterler gerekli ve yeterli bilgilerin verildiği okul rehberlik ve psikolojik danışman öğretmen tarafından ders saatlerinde uygulanmıştır. Envanterlerin kolay cevaplanması, hem de pratik puanlanması açısından, cevap kağıdıyla uygulaması yapılmıştır. Envanterler cevap anahtarları kullanılarak elle puanlanmıştır.

11.6. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırma aritmetiksel hesaplama niteliğinde olup, orta öğretimde okuyan lisanslı sporcu öğrenciler ile spor yapmayan öğrencilerin atılganlık, yalnızlık, umutsuzluk ve akademik başarılarının kıyaslanması yapılmış, bu karşılaştırmaya cinsiyet farklılığının etkisi olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır.

Elde edilen değerlerin aritmetik ortalamaları, standart sapmaları hesaplanmış, iki grup arasındaki mukayese ise istatiki 't' testi ile yapılmıştır. Sonuçlar, $p < 0.05$ anlamlılık seviyesi esas alınarak analiz edilmiştir.

12. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular ele alınmıştır.

TABLO II
LİSANSLI SPORCULAR İLE SPOR YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN
YALNIZLIK DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapan Öğrenciler	Spor Yapmayan Öğrenciler
Aritmetik Ort.	110	36.6567	40.2
SS	110	7.9768	9.2949
Hesaplanan t		3.0342	
Tablo t		1.96	
Uygunluk Düzeyi		P< 0.05	

İki grup arasında hesaplanan t değeri 3.0342 bulunmuştur. Tablo t değeri ise 1.96' dır. Dolayısıyla spor yapan ve yapmayan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($P < 0.05$). Sonuç olarak sporcu öğrencilere oranla, spor yapmayan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Spor yapmayan öğrenciler de orta düzeyde bir yalnızlık söz konusudur.

TABLO III
LİSANSLI SPORCU KIZ ÖĞRENCİLER İLE SPOR YAPMAYAN KIZ
ÖĞRENCİLERİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapan Kız Öğrenciler	Spor Yapmayan Kız Öğrenciler
Aritmetik Ort.	55	36.4630	39.3636
SS	55	8.1535	9.5459
Hesaplanan t		1.7135	
Tablo t		1,984	
Uygunluk Düzeyi		P> 0.05	

Hesaplanan t değeri 1.7135 bulunmuştur. Tablo t değeri ise 1.984' tür. İstatistiki olarak spor yapan kız öğrenciler ile spor yapmayan kız öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($P > 0.05$). Spor yapan ve yapmayan kız öğrencilerin yalnızlığı orta düzeydedir.

TABLO IV
LİSANSLI SPORCU ERKEK ÖĞRENCİLER İLE SPOR YAPMAYAN
ERKEK ÖĞRENCİLERİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapan Erkek Öğrenciler	Spor Yapmayan Erkek Öğrenciler
Aritmetik Ort.	55	36.8519	41.0364
SS	55	7.8630	9.1185
Hesaplanan t		2.5775	
Tablo t		1.984	
Uygunluk Düzeyi		P< 0.05	

İki grup arasında hesaplanan t değeri 2.5775 bulunmuştur. Tablo t değeri ise 1.984' tür. Spor yapan erkek öğrenciler ile spor yapmayan erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasındaki fark istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur ($P < 0.05$). Buna göre spor yapmayan erkekler, spor yapan erkeklere göre kendilerini daha yalnız hissetmektedirler. Bahsedilen yalnızlık düzeyi orta seviyededir. Buna göre erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri üzerine sporun etkisinden söz edilebilir.

TABLO V
LİSANSLI SPORCU KIZ ÖĞRENCİLER İLE LİSANSLI SPORCU ERKEK
ÖĞRENCİLERİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapan Kız Öğrenciler	Spor Yapan Erkek Öğrenciler
Aritmetik Ort.	55	36.4630	36.8519
SS	55	8.1535	7.8630
Hesaplanan t		0.2546	
Tablo t		1.984	
Uygunluk Düzeyi		P> 0.05	

İki grup arasında hesaplanan t değeri 0.2546 bulunmuştur. Tablo t değeri ise 1.984' tür. Buna göre spor yapan kız öğrenciler ile spor yapan erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($P > 0.05$). O halde spor yapan kız öğrenciler ile spor yapan erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde farklılık yoktur. Yalnızlık düzeyleri paralellik göstermektedir. Bu sonuca göre sporcu öğrencilerin yalnızlık düzeylerine cinsiyetin etkisinden söz edilemez diyebiliriz.

TABLO VI
SPOR YAPMAYAN KIZ ÖĞRENCİLER İLE SPOR YAPMAYAN ERKEK
ÖĞRENCİLERİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapmayan Kız Öğrenciler	Spor Yapmayan Erkek Öğrenciler
Aritmetik Ort.	55	39.3636	41.0336
SS	55	9.5459	9.1185
Hesaplanan t		0.9382	
Tablo t		1.984	
Uygunluk Düzeyi		P> 0.05	

Yapılan istatistiki işlem sonucunda iki grup arasındaki t değeri 0.9382 bulunmuştur. Tablo t değeri ise 1.984' tür. Dolayısıyla spor yapmayan kız öğrencileri ile spor yapmayan erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($P > 0.05$). Bu sonuca göre spor yapmayan erkekler ile spor yapmayan kızların yalnızlık düzeylerinde farklılık yoktur diyebiliriz. Her iki grup içinde bahsedilen yalnızlık orta düzeydedir. Sonuç olarak yalnızlık düzeyi üzerine cinsiyetin etkisi yoktur denilebilir.

TABLO VII
LİSANSLI SPORCU ÖĞRENCİLER İLE SPOR YAPMAYAN
ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapan Öğrenciler	Spor Yapmayan Öğrenciler
Aritmetik Ort.	110	27.3056	16.9182
SS	110	17.1178	17.4253
Hesaplanan t		4.46	
Tablo t		1.96	
Uygunluk Düzeyi		P< 0.05	

Yapılan istatistiki işlem sonucunda hesaplanan t değeri 4.46 bulunmuştur. Tablo t değeri ise 1.96' dır. Dolayısıyla gruplar arasındaki atılganlık düzeylerindeki farkı anlamlı bulunmuştur ($P < 0.05$). Bu sonuca göre spor yapan öğrencilerin daha atılgan oldukları başka bir deyişle kendi haklarını savunabilecek şekilde atılganlık gösterdikleri söylenebilir. Spor yapmayan öğrencilerin spor yapanlara göre; atılgan olmadıkları veya kendi haklarını savunmada sıkıntı çektikleri söylenebilir.

TABLO VIII
LİSANSLI SPORCU KIZ ÖĞRENCİLER İLE SPOR YAPMAYAN KIZ
ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapan Kız Öğrenciler	Spor Yapmayan Kız Öğrenciler
Aritmetik Ort.	55	27.4074	16.8364
SS	55	15.5848	18.9593
Hesaplanan t		3.1943	
Tablo t		1,984	
Uygunluk Düzeyi		P< 0.05	

Hesaplanan t değeri 3.1943 bulunmuştur. Tablo t değeri ise 1.984' tür. Buna göre spor yapan kız öğrenciler ile spor yapmayan kız öğrencilerin atılganlık düzeyleri arasındaki fark istatistiki olarak anlamlıdır ($P < 0.05$). O halde spor yapan kız öğrenciler, spor yapmayan kız öğrencilere göre daha atılgandır diyebiliriz. Bu sonuca göre atılganlık düzeyi üzerine sporun etkisinden söz edilebilir.

TABLO IX

**LİSANSI SPORCU ERKEK ÖĞRENCİLER İLE SPOR YAPMAYAN ERKEK
ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYLERİ**

	n	Spor Yapan Erkek Öğrenciler	Spor Yapmayan Erkek Öğrenciler
Aritmetik Ort.	55	27.2037	17
SS	55	18.7882	16.9313
Hesaplanan t		2.9920	
Tablo t		1.984	
Uygunluk Düzeyi		P< 0.05	

Yapılan istatistiki işlem sonucunda hesaplanan t değeri 2.9920 bulunmuştur. Tablo t değeri ise 1.984' tür. Buna göre spor yapan erkek öğrenciler ile spor yapmayan erkek öğrencilerin atılganlık düzeyleri arasındaki fark anlamlıdır ($P < 0.05$). Bu sonuca göre spor yapan erkek öğrenciler daha atılganken, spor yapmayan erkek öğrencilerin spor yapanlara oranla atılgan olmadıkları söylenebilir ve atılganlık üzerine sporun etkisi vardır diyebiliriz.

TABLO X
LİSANSLI SPORCU KIZ ÖĞRENCİLER İLE LİSANSLI SPORCU ERKEK
ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapan Kız Öğrenciler	Spor Yapan Erkek Öğrenciler
Aritmetik Ort.	55	27.4074	27.2037
SS	55	15.5848	18.7882
Hesaplanan t			0.0619
Tablo t			1.984
Uygunluk Düzeyi			P> 0.05

Hesaplanan t değeri 0.0619 bulunmuştur. Tablo t değeri ise 1.984' tür. Dolayısıyla spor yapan kız öğrenciler ile spor yapan erkek öğrencilerin atılganlık düzeyleri arasındaki fark istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır ($P>0.05$). Bundan da anlaşılacağı gibi spor yapan kız ve erkek öğrencilerin atılganlık düzeyi paralellik göstermektedir. Buna göre, spor yapan öğrencilerin kız ya da erkek olmalarının atılganlık düzeylerini etkilemediği ve aynı düzeyde atılganlık gösterdikleri söylenebilir.

TABLO XI
SPOR YAPMAYAN KIZ ÖĞRENCİLER İLE SPOR YAPMAYAN ERKEK
ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapmayan Kız Öğrenciler	Spor Yapmayan Erkek Öğrenciler
Aritmetik Ort.	55	16.8364	17
SS	55	10.0593	16.9312
Hesaplanan t		0.0616	
Tablo t		1.984	
Uygunluk Düzeyi		P> 0.05	

İstatistiki işlem sonucunda hesaplanan t değeri 0.0616 bulunmuştur. Tablo t değeri ise 1.984' tür. Buna göre spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin atılğanlık düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($P > 0.05$). Anlaşıldığı gibi spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin atılğanlık düzeylerinde farklılık görülmemiştir. Buna göre kız ve erkek öğrencilerin aynı düzeyde atılğan olduğu söylenebilir. Atılğanlık üzerine cinsiyetin etkisinden söz etmek mümkün değildir.

TABLO XII
LİSANSLI SPORCU ÖĞRENCİLER İLE SPOR YAPMAYAN
ÖĞRENCİLERİN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapan Öğrenciler	Spor Yapmayan Öğrenciler
Aritmetik Ort.	110	4.4352	6.0364
SS	110	2.7156	3.1310
Hesaplanan t		4.0516	
Tablo t		1.96	
Uygunluk Düzeyi		P< 0.05	

Yapılan istatistiki işlem sonucunda hesaplanan t değeri 4.0516 bulunmuştur. Tablo t değeri 1.96' dır. Dolayısıyla spor yapan öğrenciler ile spor yapmayan öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri arasındaki fark anlamlıdır ($P < 0.05$). O halde spor yapmayan öğrencilerin, spor yapan öğrencilere göre umutsuzluk dereceleri yüksektir denilebilir. Öğrencilerde uç noktalarda bir umutsuzluktan söz etmek mümkün değildir. Sadece spor yapan ve yapmayanlar kıyaslandığında spor yapanların daha umutlu, spor yapmayanların ise spor yapanlara oranla daha umutsuz oldukları söylenebilir.

TABLO XIII
LİSANSLI SPORCU KIZ ÖĞRENCİLER İLE SPOR YAPMAYAN KIZ
ÖĞRENCİLERİN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapan Kız Öğrenciler	Spor Yapmayan Kız Öğrenciler
Aritmetik Ort.	55	4.3704	5.6182
SS	55	2.6938	2.8835
Hesaplanan t			2.3451
Tablo t			1.984
Uygunluk Düzeyi			P< 0.05

Yapılan istatistiki işlem sonucunda hesaplanan t değeri 2.3451 bulunmuştur. Tablo t değeri 1.984' tür. Buna göre spor yapan kız öğrenciler ile spor yapmayan kız öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($P < 0.05$). Bunun sonucunda spor yapan kızların, spor yapmayan kızlara göre daha umutlu oldukları söylenebilir. Dolayısıyla kız öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri üzerine sporun etkisinden söz edebiliriz.

TABLO XIV
LİSANSLI SPORCU ERKEK ÖĞRENCİLER İLE SPOR YAPMAYAN
ERKEK ÖĞRENCİLERİN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapan Erkek Öğrenciler	Spor Yapmayan Erkek Öğrenciler
Aritmetik Ort.	55	4.5	6.4545
SS	55	2.7592	3.4038
Hesaplanan t		3.3082	
Tablo t		1.984	
Uygunluk Düzeyi		P< 0.05	

Hesaplanan t değeri 3.3082 bulunmuştur. Tablo t değeri ise 1.984' tür. İstatistiki olarak spor yapan erkek öğrenciler ile spor yapmayan erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($P<0.05$). Buna göre spor yapan erkek öğrencilerin umutlu, spor yapmayan erkek öğrencilerin ise daha umutsuz oldukları söylenebilir. Yine kız öğrencilerde olduğu gibi erkek öğrencilerde de umutsuzluk düzeyine sporun etkisinden söz etmek mümkündür.

TABLO XV
LİSANSLI SPORCU KIZ ÖĞRENCİLER İLE LİSANSLI SPORCU ERKEK
ÖĞRENCİLERİN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapan Kız Öğrenciler	Spor Yapan Erkek Öğrenciler
Aritmetik Ort.	55	4,3704	4,5
SS	55	2.6938	2.7592
Hesaplanan t		0.2194	
Tablo t		1.984	
Uygunluk Düzeyi		P>0.05	

İstatistiki işlem sonucunda hesaplanan t değeri 0.2194 bulunmuştur. Tablo t değeri ise 1.984' tür. Bunun sonucunda spor yapan kız ve spor yapan erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($P > 0.05$). Görüldüğü gibi spor yapan kız ve erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri paralellik göstermektedir. Sporcu kız ve erkek öğrencilerin aynı düzeyde umutlu oldukları söylenebilir. O halde umutsuzluk düzeyine sporun etkisinden söz etmek mümkün iken cinsiyetin etkisinden söz etmek mümkün değildir.

TABLO XVI
SPOR YAPMAYAN KIZ ÖĞRENCİLER İLE SPOR YAPMAYAN ERKEK
ÖĞRENCİLERİN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapmayan Kız Öğrenciler	Spor Yapmayan Erkek Öğrenciler
Aritmetik Ort.	55	5.6182	6.4545
SS	55	2.8835	3.4038
Hesaplanan t		1.3904	
Tablo t		1.984	
Uygunluk Düzeyi		P>0.05	

Hesaplanan t değeri 1.3904 bulunmuştur. Tablo t değeri ise 1.984' tür. Sonuç olarak spor yapmayan kız öğrenciler ile spor yapmayan erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($P>0.05$). Buradan da anlaşıldığı gibi spor yapmayan kızlar ile spor yapmayan erkeklerin umutsuzluk düzeyleri arasında bir fark olmadığı söylenebilir. Yine umutsuzluk düzeyine cinsiyetin etkisinden söz etmek mümkün değildir.

TABLO XVII
LİSANSLI SPORCU ÖĞRENCİLER İLE SPOR YAPMAYAN
ÖĞRENCİLERİN AKADEMİK BAŞARI DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapan Öğrenciler	Spor Yapmayan Öğrenciler
Aritmetik Ort.	110	2.9907	3.0197
SS	110	0.8665	0.8639
Hesaplanan t		0.2485	
Tablo t		1.96	
Uygunluk Düzeyi		P>0.05	

Yapılan istatistiki işlem sonucunda hesaplanan t değeri 0.2485 bulunmuştur. Tablo t değeri 1.96' dır. Buna göre spor yapan öğrenciler ile spor yapmayan öğrencilerin akademik başarı düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($P > 0.05$). Buna göre spor yapan öğrenciler ile spor yapmayan öğrencilerin akademik başarıları arasında fark yoktur denilebilir. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin akademik yönden aynı düzeyde başarılı oldukları söylenebilir. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin başarıları orta düzeydedir.

TABLO XVIII
LİSANSLI SPORCU KIZ ÖĞRENCİLER İLE SPOR YAPMAYAN KIZ
ÖĞRENCİLERİN AKADEMİK BAŞARI DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapan Kız Öğrenciler	Spor Yapmayan Kız Öğrenciler
Aritmetik Ort.	55	3.0365	3.1042
SS	55	0.7962	0.8110
Hesaplanan t		0.4419	
Tablo t		1.984	
Uygunluk Düzeyi		P>0.05	

Hesaplanan t değeri 0.4419 bulunmuştur. Tablo t değeri ise 1.984' tür. İstatistiki olarak spor yapan ve yapmayan kız öğrencilerin akademik başarı düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($P>0.05$). Bu durumda spor yapan ve yapmayan kızların akademik başarı düzeylerinin paralellik gösterdiği söylenebilir. Akademik başarı, yada başarısızlık üzerine bu sonuçlara göre sporun etsinden söz etmek mümkün görülmemektedir.

TABLO XIX
LİSANSLI SPORCU ERKEK ÖĞRENCİLER İLE SPOR YAPMAYAN
ERKEK ÖĞRENCİLERİN AKADEMİK BAŞARI DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapan Erkek Öğrenciler	Spor Yapmayan Erkek Öğrenciler
Aritmetik Ort.	55	2.9448	2.9351
SS	55	0.9437	0.9237
Hesaplanan t		0.0545	
Tablo t		1.984	
Uygunluk Düzeyi		P>0.05	

İstatistiki işlem sonucunda hesaplanan t değeri 0.0545 bulunmuştur. Tablo t değeri ise 1.984' tür. Sonuç olarak spor yapan ve yapmayan erkek öğrencilerin akademik başarı düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($P > 0.05$). Buradan da anlaşıldığı gibi spor yapan ve yapmayan erkek öğrencilerin akademik başarı düzeyleri aynıdır. Kızlarda olduğu gibi erkeklerde de akademik başarı ya da başarısızlığa sporun etkisinin olmadığı söylenebilir.

TABLO XX
LİSANSLI SPORCU KIZ ÖĞRENCİLER İLE LİSANSLI SPORCU ERKEK
ÖĞRENCİLERİN AKADEMİK BAŞARI DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapan Kız Öğrenciler	Spor Yapan Erkek Öğrenciler
Aritmetik Ort.	55	3.0365	2.9448
SS	55	0.7962	0.9437
Hesaplanan t		0.5508	
Tablo t		1.984	
Uygunluk Düzeyi		P>0.05	

İstatistiki işlem sonucunda hesaplanan t değeri 0.5508 bulunmuştur. Tablo t değeri ise 1.984' tür. Dolayısıyla spor yapan kız ve erkek öğrencilerin akademik başarı düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($P > 0.05$). Görüldüğü gibi spor yapan kız ve erkek öğrencilerin akademik başarıları arasında paralellik vardır. Buna göre sporun ve cinsiyetin akademik başarı yada başarısızlığa olumlu yada olumsuz etkisinden söz etmek mümkün değil denilebilir.

TABLO XXI
SPOR YAPMAYAN KIZ ÖĞRENCİLER İLE SPOR YAPMAYAN ERKEK
ÖĞRENCİLERİN AKADEMİK BAŞARI DÜZEYLERİ

	n	Spor Yapmayan Kız Öğrenciler	Spor Yapmayan Erkek Öğrenciler
Aritmetik Ort.	55	3.1042	2.9351
SS	55	0.8110	0.9237
Hesaplanan t		1.0205	
Tablo t		1.984	
Uygunluk Düzeyi		P>0.05	

Hesaplanan t değeri 1.0205 bulunmuştur. Tablo t değeri ise 1.984' tür. İstatistiki olarak spor yapmayan kız ve spor yapmayan erkek öğrencilerin akademik başarı düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($P>0.05$). Buradan da anlaşıldığı gibi spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin akademik başarı düzeylerinde paralellik bulunmaktadır. Kız ve erkek öğrencilerin başarı düzeyleri orta seviyededir.

13. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Spor yapmayan öğrenciler, spor yapan öğrencilere göre daha yalnızdırlar. Bahsedilen yalnızlık orta düzeydedir.

2. Spor yapan kızlar ile spor yapmayan kızlar karşılaştırıldığında yalnızlık düzeyleri paralellik göstermektedir. Bahsedilen yalnızlık orta düzeyde bulunmuştur.

3. Spor yapan erkekler ile spor yapmayan erkekler karşılaştırıldığında, spor yapmayan erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin, spor yapan erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

4. Sporcu, kız ve erkeklerin yalnızlık düzeylerinde farklılık bulunmamıştır.

5. Spor yapmayan erkek öğrenciler ile spor yapmayan kız öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında farklılık bulunmamıştır.

6. Spor yapan öğrenciler, spor yapmayan öğrencilere göre daha atılgan bulunmuştur.

7. Spor yapan kız öğrenciler, spor yapmayan kız öğrencilere göre daha atılgan bulunmuştur.

8. Spor yapan erkekler, spor yapmayan erkek öğrencilere oranla daha atılgan bulunmuştur.

9. Spor yapan kız ve spor yapan erkek öğrencilerin atılganlık düzeyleri eşit bulunmuştur.

10. Spor yapmayan kız öğrenciler ile spor yapmayan erkek öğrencilerin atılganlık düzeyleri arasında fark bulunmamıştır.

11. Sporcu öğrencilerin, spor yapmayan öğrencilere göre daha umutlu oldukları bulunmuştur.

12. Sporcu kız öğrenciler, spor yapmayan kız öğrencilere oranla daha umutlu bulunmuştur.

13. Spor yapan erkek öğrenciler, spor yapmayan erkek öğrencilere göre daha umutlu bulunmuştur.

14. Spor yapan kızlar ile spor yapan erkeklerin umut düzeyleri aynı bulunmuştur.

15. Spor yapmayan kızlar ile spor yapmayan erkeklerin umutsuzluk düzeyleri arasında fark bulunmamıştır.

16. Spor yapan öğrenciler ile spor yapmayan öğrencilerin akademik başarı düzeyleri arasında fark bulunmamıştır.

17. Sporcu kız öğrenciler ile spor yapmayan kızların akademik başarıları aynı düzeyde bulunmuştur.

18. Spor yapan erkekler ile spor yapmayan erkek öğrencilerin akademik başarıları aynı düzeyde bulunmuştur.

19. Spor yapan kız öğrenciler ile spor yapan erkek öğrencilerin akademik başarılarında paralellik bulunmuştur.

20. Spor yapmayan kızlar ile spor yapmayan erkeklerin başarı düzeylerinde fark bulunmamıştır.

Sporun amaç ve fonksiyonlarına bakıldığında bunları genel olarak dört grupta toplamak mümkündür.

1. Fiziki gelişim
2. Motor gelişim (sinir-kas gelişimi)
3. Zihni gelişim
4. Sosyal gelişim

Sporun fiziki gelişim amacı organizmanın fonksiyonel etkinliğini arttırmak ve sağlıklı bir yapı kazandırmaktır. Motor gelişim sistemi üzerine en çok katkıyı spor hareketleri sağlamaktadır. Zihinsel gelişim, bilgi kavrama ve saklama ile ilgilidir. Bunlar aracılığıyla çocukların yorum yapabilme, değerlendirme, karar verme ve düşünme yetenekleri gelişir. Sporun sosyal gelişim ile ilgili amaçları hem birey hem de toplum açısından önem taşır.

Spor faaliyetleri aracılığıyla bireylerin sosyal bir çevre kazanmaları ve kendilerini geliştirebilmeleri mümkün olmaktadır.

Sporun sosyal gelişim üzerine etkilerini şöyle özetleyebiliriz:

- Kişilik gelişimi üzerinde yapıcı etkisi vardır.
- Sportif etkinlikler sırasında gençler birlikte çalışmaya yönlendirilirler.
- Arkadaşlık duygularının gelişmesine katkıda bulunur.
- Birlikte çalışma becerisi kazandırır.
- Sosyal sorumluluklar kazandırır.
- Liderlik özellikleri kazandırır.
- Başkalarıyla işbirliği yapabilme yeteneği kazandırır.
- Saldırgan davranışlar, faydalı işlere yönelebilir.
- Kendine güven ve başkalarını kabul etme duyguları gelişir.

Sporun tanımından ve hedeflerinden yola çıkıldığında sportif aktiviteler sırasında, gençlerin birbiriyle olan sürekli ilişkileri, kişisel ve sosyal uyum bakımından onlar için bir laboratuvar çalışması olarak nitelendirilebilir.

Bu yapılan çalışmada, sosyal düzendeki yerinin ve rolünün ne olacağını bilmeyen, duygu yoğunluğu yaşayan orta öğretim öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık, atılganlık, depresyon sorunları ele alınmış, bu sorunları, spor yapan öğrenciler mi yoksa spor yapmayan öğrenciler mi daha yoğun yaşıyor araştırılmıştır. Ayrıca akademik başarı yönünden iki grup arasında fark olup olmadığına bakılmıştır.

Yaptığımız testlerin istatistikî sonuçlarına baktığımızda spor yapan öğrencilere oranla spor yapmayan öğrenciler daha yalnız bulunmuştur. Bu sonucu sporun birlikte ve grup çalışmasını kolaylaştırmasına dayandırabiliriz. Sporun toplum üyeliği kazandırması ve bireyin sosyal çevrelere katılımını ateşleyen sosyal bir etkinlik olmasından dolayı, orta öğretim çağındaki zaten arayış içinde olan ergenin sosyalleşmesinde önemli rolü olduğunu söyleyebiliriz.

Bu dönemde vücudunda meydana gelen fiziksel değişimin etkisiyle çevresinden uzaklaşan, ailesini eleştiren ve kendini ispat etmeye çalışan ergenin spora yönelmesi, onu yalnız kalmaktan kurtaracak bir araçtır. Spor sayesinde kendine toplumda itibarlı bir yer edinmesi, kendine güven duyması mümkündür. Ayrıca bu çalışmada, spor yapan öğrencilerin daha atılgan oldukları yani kendi haklarını

savunabilecek şekilde atılganlık gösterdikleri, bunun aksine spor yapmayanların kendi haklarını savunmada sıkıntı çektikleri ve çekingen kaldıkları bulunmuştur. Spor, bireyi kendi dar dünyasından kurtararak diğer inanç ve düşüncede olan insanlarla karşılaşmasını, onlarla diyalog kurmasını, onlardan etkilenmesini sağlar. Spor sayesinde ergen çekingenlikten kurtulup çevresiyle rahat iletişim kurma becerisi geliştirebilir. Yani spor kitleler arasında önemli sohbet, muhabbet ve dolayısıyla yakınlaşmaya katkıda bulunur. Bu yönüyle de spor, toplumda bireylerin birlikteliğini sağlayarak ergenin ait olma ihtiyacına cevap veren bir özelliğe sahiptir. Spor, kişinin ruhundaki savaşı, kavgacı tutumu dostane bir zemine çekerek çatışmayı, karşılaştırmaya dönüştürür. Sporun içindeki mücadele ve başarıma isteğinin ergeni sosyal hayata hazırladığını ve günlük hayatında da kendini savunma gücü ve mücadelecı bir kişilik yapısı geliştirmesinde etken olduğunu söyleyebiliriz. Spor kişinin atılgan bir kişilik özelliği sergilemesinde etkindir. Başkalarının haklarına tecavüz etmeden kendi haklarını savunabilmek ve başkalarına saygı duymasını ise spordaki centilmenlikle bağdaştırabiliriz.

Bu araştırmada, spor yapan öğrenciler spor yapmayanlara göre daha umutlu bulunmuştur. Bunun sebebini ise sporun ruh sağlığını sağlayıcı özelliğine bağlayabiliriz. Spor boş zamanları verimli bir şekilde değerlendirmeyi sağlayan özelliğiyle, bireyleri depresyondan uzak tutmaktadır.

Kısaca spor, ergenlik dönemindeki bireylerin yalnızlıktan kurtulması, değişik insanlar tanınması ve bu sayede yeni şeyler öğrenerek kendini geliştirmesine ve kişilik yapısının oluşmasında etkili olacaktır. Sporun ergenin toplumda bir yer edinmesinde ve kendini ispat ederek atılgan bir yapı geliştirmesinde rolü büyüktür. Bunların yanı sıra sağlıklı ve mutlu birer birey olmasında önemli bir araçtır.

Yapılan araştırmalar düşük özgüvenin bireylerde çekingen ve saldırgan kişilik özelliklerini, yüksek özgüvenin ise atılgan kişilik özelliklerini oluşturabileceğini ortaya koymuştur. Aynı zamanda dış görünümünden memnun olanların yalnızlık düzeyleri ile dış görünümünden memnun olmayanların yalnızlık düzeyleri arasında önemli fark olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlardan da yola çıkarak özgüven kazanmak ve fiziki anlamda güzel ve sağlıklı görünmek için spor alternatif olarak görülebilir.

Bunun yanı sıra ortaöğretim öğrencilerinin ders dışı faaliyetlere katılmasının, okul takımında yer almasının, akademik başarılarını olumsuz etkilemediği görülmüştür.

Özetle, sporun atılganlık üzerine etkisi vardır. Spor yapan öğrenciler daha atılgan, başka bir ifadeyle kendi haklarını savunabilecek şekilde atılganlık göstermektedirler. Aynı zamanda sporun kişiyi sosyalleştirdiği ve insanoğlunun yalnız kalma korkusunu yenmede araç olduğu söylenebilir. Spor yapan öğrencinin yalnızlık düzeyi düşüktür ve kendini daha az yalnız hisseder. Spor yapan öğrenci daha umutlu ve keyiflidir. Yalnız sporun, akademik başarı yada başarısızlık üzerine etkisi olduğu söylenemez. Atılganlık, yalnızlık, umutsuzluk ve akademik başarı düzeyi üzerine cinsiyetin (kız-erkek) etkisi olmadığı bulunmuştur.



14. ÖNERİLER

Yapılan bu bilimsel araştırma sonucunda aşağıdaki konuların önerilmesi yararlı görülmüştür.

1. Ortaöğretim çağındaki (Ergenlik) genç; arkadaşlarına küser, onlardan kopar, gruptan ayrılır ve yalnız kalmak ister. Yalnızlık onu bazı faaliyetlere katılmaktan alıkoyar. Bu olumsuzluğun üstesinden gelmek için aile ve öğretmen öğrenciyi spora yönlendirebilir. Duygularında sürekli oynaklık görülen genç, kendisine sürekli yeni modeller seçer, bu modellerle özdeşleşir. Öğrencinin seçtiği model bir sporcuysa ve spora yönelmişse aile bunu desteklemeli ve ders başarısının düşeceğini düşünerek engel olmamalıdır.

2. Kendi hakkını savunmakta zorlanan ve çekingen olan öğrenci, aile ve okul çevresi tarafından spora yöneltilecek kendini geliştirmesi ve çekingenlik duygusunu yenmesi sağlanabilir.

3. Fazla atılgan ve kavgacı bir yapıya sahip olan öğrenci, aile ve okul çevresi tarafından spora yönlendirilerek bu saldırganlık duygusunu sporla bastırması sağlanabilir.

4. Sosyal çevreyle iletişim kuramayan, sürekli kalabalık ortamda bile yalnız kalan öğrenci, aile ve okul çevresi tarafından spor yapmaya teşvik edilerek yeni insanlar ve çevre tanınması sağlanabilir.

5. Başarısız olan öğrenci, ailesi ve okul çevresi tarafından spora yönlendirilerek, öğrencinin başarı duygusunu tatması ve umutsuzluktan kurtulması sağlanabilir.

6. Derslerinde başarılı olan öğrenci aynı zamanda sporla uğraşıyorsa aile bundan kaygı duymamalıdır. Sporun, öğrencinin başarısını düşüreceğini düşünerek engel olmamalıdır. Engel olması öğrencinin dersi değil, sporu seçmesine neden olabilir. Aile spor yaparak da başarılı olunabileceğini bilmelidir. Çocuklar var olan potansiyel enerjilerini spor yoluyla düzenli harcayacaklar ve böylece sosyal hayata da düzenli vatandaş olma yolunda bir adım atmış sayılacaklardır.

15. KAYNAKLAR

1. ALBERTİ, R.E. ve EMMONS, M.L.,
1970, **Your Perfect Right: a Guide to Assertive Bahavior**, Son Luis Opispo, CA: Impact.
2. ANDERSON, C.A., HOROWITZ L.M. ve FRENCH, R.de S.,sayfa: 127-136.,
1983, "Attributional Style of Lonely and Depressed People", Journal of Personality and Social Psychology, 45.
3. BİLGEN, S.,
1989, **Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi**, Hacettepe Üniv. Sosyal Bil.Enst., Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, ANKARA.
4. BOYUT KİTAPLARI., sayfa: 7-9.,
1998, **Yaşam Boyu Spor**, Boyut Yayıncılık Matbaacılık, İSTANBUL.
5. CARREL, A., sayfa: 283.,
1983, **İnsan Denen Meçhul**, (Çev.: Refik Özdek), Yağmur, İSTANBUL.
6. ÇAĞLAR, D., sayfa: 41-42, 117-119.,
1981, **Uyumsuz Çocuklar ve Eğitimi**, Ankara Üniv. Eğitim Fakültesi Yayınları, 2. Baskı, No: 103, ANKARA.
7. ÇULHA, M., DERELİ, A.A., Sayfa: 125-126.,
1987, **Atılganlık Eğitimi Programı**, Psikoloji Dergisi, Cilt: 6, sayı: 21, ANKARA.
8. DEMİR, A., sayfa: 14-19.,
1989, **UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerliliği ve Güvenirliği**, Psikoloji Dersi,i Cilt: 7, sayı: 23, ANKARA.
9. DEMİR, A.,
1990, **Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler**, Hacettepe Üniv. Sosyal Bil.Enst., Yayınlanmamış Doktora Tezi, ANKARA.

10. DİNÇMEN, K., sayfa: 35.,
1980, **Psikiyatri**, İSTANBUL.
11. D.P.T.,
1989, **Türk Aile Yapısı**, DPT, ANKARA.
12. DURAK, A., sayfa: 1-10.,
1994, **BECK Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**, Psikoloji Dergisi, Cilt: 9, sayfa: 31, ANKARA.
13. DURKHEİM, E.,
1986, **İntihar**, (Çev.: Özer Ozankaya), Türk Tarih Kurumu, ANKARA.
14. FROMM, E., sayfa: 63.,
1981, **Sevme Sanatı**, (Çev.: Yurdanur Salman), Payel, İSTANBUL.
15. FROMM, E., sayfa: 153.,
1982, **Hürriyetten Kaçış**, (Çev.: Ayda Yörükan), Tur, İSTANBUL.
16. GABRİLL, E. and Others., sayfa: 143.,
1986, **“Assertion, Loneliness and Perceived Control among Students without Physical Disabilities”**., Dissertation Abstracts International.
17. GEÇTAN, E., sayfa: 118-120.,
1979, **Çağdaş İnsanda Normal Dışı Davranışlar**, Ankara Üniv. Eğitim Bil. Fak., ANKARA.
18. GEÇTAN, E., sayfa: 40-78.,
1984, **İnsan Olmak**, Adam, İSTANBUL.
19. GERSON, A.C. ve PERLMAN, D., sayfa: 258-262.,
1979, **“Loneliness and Expressive Communication”**, Journal of Abnormal Psychology, 88.
20. GİERVELD, J., sayfa: 119-128.,
1987, **“Developing and Testing a Model of Loneliness”**, Journal of Personality and Social Psychology, 53.

21. GÜNEY, M.,

1985, **Üniversite Öğrencileri Arasında Depresyon ve Problem Alanlarının Akademik Başarı ile İlişkileri**, Ankara Üniv. Rektörlüğü, ANKARA .

22. HANSSON, R.O. ve JONES, W.H., sayfa: 103-108.,

1981, “**Loneliness, Cooperation and Conformity among American Undergraduates**”, Journal of Social Psychology, 115.

23. HARRAN, S.,

1995, **Depresyon, Umutsuzluk, Sosyal Beğenirlik ve Kendini Kurgulama Düzeyi ve İntihar Fikirleri Arasındaki İlişki**, Hacettepe Üniv. Sosyal Bil.Enst., Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, ANKARA.

24. HORNEY, K., sayfa: 264.,

1980, **Çağımızın Tedirgin İnsan**, (Çev.: Ayda Yörükkan), İSTANBUL.

25. HOROWITZ, L.M. ve FRENCH, R.de S., sayfa: 762-764.,

1979, “**Interpersonal Problem of People Who Describe Themselves as Lonely**”, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47.

26. İNCİOĞLU, D. ve AYTAR, G., sayfa: 23-24.,

1987, **Bir Grup Ergende Atılgan Davranış Düzeyi Araştırması**, Psikoloji Dergisi, Cilt: 6, sayı: 21, ANKARA.

27. JONES, W.H., FREEMON, J.A. ve GOSWICK, R.A., sayfa: 27-48.,

1981, “**The Persistence of Loneliness; Self and Other Determinants**”, Journal of Personality, 49.

28. JONES, W.H., HOBBS, S.A. ve HOCKENBURY, D., sayfa: 682-689.,

1982, “**Loneliness and Social Skill Deficits**”, Journal of Personality and o Social Psychology, 42.

29. KAĞITÇIBAŞI, Ç., sayfa: 79.,

1985, **Aile ve Kültür Psikolojisi**, III. Ulusal Psikoloji Kongresi, Psikologlar Derneği Yayınları, ANKARA.

30. KETEN, M.,

1993, **Türkiye’de Spor**, Ekim, ANKARA.

31. KİPER, İ.İ., sayfa: 21.,

1984, **Saldırganlık Türlerinin Çeşitli Ekonomik, Sosyal ve Akademik Değişkenlerle İlişkisi**, Ankara Üniv. Sosyal Bil.Enst. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ANKARA .

32. KÖKNEL, Ö., sayfa:155.,

1983, **Kişilik**, Altın Kitabevi, İSTANBUL.

33. LANGRISH, S.V.,

1981, "**Assertiveness Training**", Improving Interpersonal Relations (Ed. Cary L. Cooper), Gower Pub.

34. LAZARUS, A.A., sayfa: 697-699.,

1973, "**On Assertive Behavior**", Behavior Therapy, 4.

35. LEAPER, C., sayfa: 90.,

1987, **Agency, Communion and Gender as Predictors of Communication Style and Being Liked in Adult Male Female Dyads**", Dissertation Abstract International., 080.

36. MORGAN, B., LEUNG, P., sayfa: 209-211.,

1980, **Effects of Assertion Training on Acceptance of Disability by Physically Disabled University Students**", Journal of Counseling Psychology, (Arizona: Vol. 27, No: 2).

37. MORGAN, C.T.,

1984, **Psikolojiye Giriş**, Hacettepe Üniv., Yayın Sorumlusu: Sibel Karakaş, ANKARA.

38. MORVAL, J., sayfa: 17.,

1985, **Çevre Psikolojisine Giriş**, (Çev.: Nuri Bilgin), Ege Üniv., İZMİR.

39. ONUR, E.P., sayfa: 85-97.,

1985, **Çocuklarda Özgüven ve Ön koşulları**, III. Ulusal Psikoloji Kongresi, Psikologlar Derneği Yayınları, ANKARA.

40. ÖNER, N.,

Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler, Bir Başvuru Kaynağı, Boğaziçi Üniv., Eğitim Fak., İSTANBUL.

41. RATHUS, S.A., sayfa: 398-406.,
1973, "**30 Item Schedule for Assessing Assertive Behavior**", Behavior Therapy, 4.
42. RATHUS, S.A. ve NEVİT, J.S., sayfa: 393-397.,
1977, "**Concurrent validity of the 30 – Item Assertiveness Schedule with a Psychiatric Population**", Behavior Therapy, 8.
43. RUSSELL, D., PEPLAU, L.A. ve CUTRONA, C.E., sayfa: 472-480.,
1980, "**The Revised UCLA Loneliness Scale; Concurrent and Discriminant Validity Evidence**", Journal of Personality and Social Psychology, 39.
44. SORİAS, O., sayfa: 25-26.,
1987, **Sosyal Beceriler ve Değerlendirme Yöntemleri**, Psikoloji Dergisi, Cilt: 5, sayı: 20, ANKARA.
45. STEPHAN, E., FATH, M. ve LAMM, H., sayfa: 169-174
1988, "**Loneliness as Related to Various Personality and Environmental Measures: Research with the German Adaptation of the UCLA-Loneliness Scale**", Social Behavior and Personality, 16.
46. TOLAN, B., sayfa: 172-178.,
1985, **Toplum Bilimlerine Giriş**, Gazi Üniv., ANKARA.
47. TOPUKÇU, H., sayfa: 7-10-16.,
1982, **Atılganlık Eğitiminin İlkokul Çocuklarının Atılganlık Düzeyine Etkisi**, Ankara Üniv.Eğitim Bil. Fak. Yüksek Lisans Tezi, ANKARA.
48. TÜRKER, A.V.,
1977, **Ankara'daki Üç Lisede Sosyo-Ekonomik Bakımdan Avantajsız Öğrencilerin Çeşitli Özellikleri ve Belli Başlı Eğitim ve Rehberlik Sorunları**, Hacettepe Üniv. Yayınları, cilt: 19, ANKARA.
49. VOLTAN, N., sayfa: 12-13-14.,
1980, **Grupla Atılganlık Eğitiminin Bireyin Atılganlık Düzeyine Etkisi**, Hacettepe Üniv. Doktora Tezi, ANKARA.

50. VOLTAN, N., sayfa: 23-25.,

1980, **Rathus Atılganlık Envanterinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**, Psikoloji Dergisi, sayı: 10, ANKARA.

51. VOLTAN, N., sayfa: 72-75.,

1981, **Rathus Atılganlık Envanterinin Hacettepe Üniversitesi Öğrencilerine Uygulanması ve Elde Edilen Bulgular**, Hacettepe Üniv. Sosyal Bilimler Dergisi, ANKARA.

52. VOLTAN, N., sayfa: 13-205-206.,

1984, **Çocukla İletişim**, Nüve Matbaacılık, ANKARA.

53. WAMPLER, L.D., AMİRA, S.B., sayfa: 50.,

1980, **“Transcendental Meditation and Assertive Training in the Treatment of Social Anxiety”**, Dissertation Abstracts International, MF 01/PC02.

54. WEEKS, D.G., MİCHELA, J.L., PEPLAU, L.A. ve BRAGG, M.E., sayfa: 1238-1244.,

1980, **“The Relation Between Loneliness and Depression: A Structural Equation Analysis”**, Journal of Personality and Social Psychology, 39.

55. YAPAREL, R.,

1984, **Sosyal İlişkilerdeki Başarı ve Başarısızlık Nedenlerinin Algılanması ve Yalnızlık Arasındaki Bağlantı**, Hacettepe Üniv. Sosyal Bil.Enst., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ANKARA.

56. YETİM, A., sayfa: 50-51.,

2000, **Sosyolojik Açıdan Spor**, Topkar Matbaacılık, TRABZON.

57. YÖRÜKOĞLU, A., sayfa: 86-91.,

1982, **Çocuk ve Ruh Sağlığı**, Türkiye İş Bankası, ANKARA.

58. YÜKSEL, F.,

1991, **İçsel yada Dışsal Denetimli Olmanın ve Bazı Değişkenlerin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyine Etkisi**, Hacettepe Üniv. Sosyal Bil.Enst., Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, ANKARA.

16. EKLER

EK 1: NİĞDE Valiliği İl Milli Eğitim M¼d¼rl¼đ¼ Oluru







EK 2 : UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifadeye tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkla hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmenizdir.

	Ben bu durumu HİÇ yaşamam	Ben bu durumu NADİREN yaşarım	Ben bu durumu BAZEN yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimsem yok	1	2	3	4
4. Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor	1	2	3	4
9. Dışadönük bir insanım	1	2	3	4
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var	1	2	3	4
11. Kendimi grubun dışında hissediyorum	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir	1	2	3	4
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum	1	2	3	4
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var	1	2	3	4

EK 3: RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ

Açıklama: Aşağıda size 30 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatli okuyup, size uygun derecesine göre cevap kağıdındaki ilgili parantezin içini karalayarak cevaplayınız.

1. Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır.
2. Sıkılganlığım yüzünden karşıt cinse herhangi bir öneride bulunamıyor yada onların önerilerini kabul edemiyorum.
3. Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikayette bulunurum.
4. Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeye dikkat ederim.
5. İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse ‘hayır’ demekte zorluk çekerim.
6. Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim.
7. İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur.
8. Benim durumumdaki herkes gibi bende yükselmek için çabalarım.
9. Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır.
10. Yeni tanıştığım insanlarla yada yabancılarla rahatlıkla konuşurum.
11. Karşıt cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.
12. Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.
13. Beni rahatsız eden saygıdeğer bir yakınımaya rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.
14. Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım.
15. Beni rahatsız eden saygıdeğer bir yakınımaya, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.
16. Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçırım.

17. Bir tartışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım.
18. Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış bir şey söylediğini duyduğumda, dinleyenlere kendi görüşümü de duyurmaya çalışırım.
19. Satıcılarla pazarlık yapmaya kaçınırım.
20. Önemli ve değerli bir iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.
21. Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.
22. Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum.
23. Çoğunlukla hayır demekte güçlük çekerim.
24. Duygularımı anında açığa çıkartmaktansa biriktirmeyi yeğlerim.
25. Kötü bir hizmetten şikayetçi olurum.
26. Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem.
27. Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını yada konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim.
28. Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.
29. Fikrimi ifade etmekte zorluk çekmem.
30. Hiçbir şey söylemediğim zamanlar olur.

RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ CEVAP KAĞIDI

	ÇOK İYİ UYUYOR	OLDUKÇA UYUYOR	BİRAZ UYUYOR	PEK UYMUYOR	FAZLA UYMUYOR	HİÇ UYMUYOR
1	()	()	()	()	()	()
2	()	()	()	()	()	()
3	()	()	()	()	()	()
4	()	()	()	()	()	()
5	()	()	()	()	()	()
6	()	()	()	()	()	()
7	()	()	()	()	()	()
8	()	()	()	()	()	()
9	()	()	()	()	()	()
10	()	()	()	()	()	()
11	()	()	()	()	()	()
12	()	()	()	()	()	()
13	()	()	()	()	()	()
14	()	()	()	()	()	()
15	()	()	()	()	()	()
16	()	()	()	()	()	()
17	()	()	()	()	()	()
18	()	()	()	()	()	()
19	()	()	()	()	()	()
20	()	()	()	()	()	()
21	()	()	()	()	()	()
22	()	()	()	()	()	()
23	()	()	()	()	()	()
24	()	()	()	()	()	()
25	()	()	()	()	()	()
26	()	()	()	()	()	()
27	()	()	()	()	()	()
28	()	()	()	()	()	()
29	()	()	()	()	()	()
30	()	()	()	()	()	()

EK 4: BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki gerçeğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Size uygun olanlar için “Doğru”, uygun olmayanlar için “Yanlış” sütununun altına (X) işaretini koyunuz.

	D	Y
1. Geleceğe umut ve coşkuyla bakıyorum.	()	()
2. Kendimle ilgili şeyleri düzeltmediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	()	()
3. İşler kötüye giderken bile herşeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	()	()
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	()	()
5. Yapmayı çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım yok.	()	()
6. Benim için çok önemli bir konuda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	()	()
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.	()	()
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	()	()
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam içinde hiçbir neden yok.	()	()
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.	()	()
11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok, tatsızlıklarla dolu görünüyor.	()	()
12. Gelecekte özlediğim şeylere kavuşabileceğimi umuyorum.	()	()
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	()	()
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	()	()
15. Geleceğe büyük inancım var.	()	()
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemeyeceğime göre birşeyler istemek aptallık olur.	()	()
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	()	()
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	()	()
19. Kötü günlerden çok iyi günler bekliyorum.	()	()
20. İstediyim birşeyi elde etmek için gerçekten çaba göstermenin yararı yok; nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	()	()

EK 5: AKADEMİK BAŞARI ÖLÇEĞİ

Aşağıda verilen genel derslerin karşılığına I. Dönem karne notlarınızı yazınız.

Türk Dili ve Edebiyatı
Matematik
Tarih
Coğrafya
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi
Sağlık Bilgisi
Yabancı Dil
Beden Eğitimi
Fizik
Kimya
Biyoloji