

K.K.T.C.  
YAKIN DO U ÜN VERS TES  
SA LIK B L MLER ENST TÜSÜ

KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHUR YET 'NDEK SPOR YAPAN VE  
YAPMAYAN GENÇLER N YALNIZLIK DÜZEYLER N N  
NCELENMES

Mahmut ENG L

Beden E itimi ve Spor Anabilim Dalı  
YÜKSEK L SANS TEZ

LEFKO A  
2014

K.K.T.C.  
YAKIN DO U ÜN VERS TES  
SA LIK B L MLER ENST TÜSÜ

KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHUR YET 'NDEK SPOR YAPAN VE  
YAPMAYAN GENÇLER N YALNIZLIK DÜZEYLER N N  
NCELENMES

Mahmut ENG L

Beden E itimi ve Spor Anabilim Dalı  
YÜKSEK L SANS TEZ

TEZ DANI MANI  
Yrd. Doç. Dr. Cevdet TINAZCI

LEFKO A  
2014

Sa lık Bilimleri Enstitüsü Müdürlü ü'ne,

Bu çalı ma jürimiz tarafından Beden E itimi ve Spor Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmi tir/edilmemi tir.

Jüri Ba kanı: Yrd. Doç. Dr. Hakan ATAMTÜRK

Yakın Do u Üniversitesi

Danı man: Doç. Dr. Cevdet TINAZCI

Yakın Do u Üniversitesi

Üye: Yrd.Doç. Dr. Nazım Serkan BURGUL

Yakın Do u Üniversitesi

ONAY:

Bu tez, Yakın Do u Üniversitesi Lisansüstü E itim – Ö retim ve Sınav Yönetmenli i' nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmü ve Enstitü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmi tir.

Prof. Dr. hsan ÇALI

Enstitü Müdürü

## TE EKKÜR

Bu ara tırmanın gerçekte tirilmesindeki katkılarından dolayı a a ıda adı geçen ki i ve kurulu lara içtenlikle te ekkür ederim.

Sayın Doç. Dr. Cevdet TINAZCI, tez danı manım olarak ara tırmanın her a amasında katkıda bulunmu tur.

Sayın Doç. Dr. Nazım Serkan BURGUL ve Yrd. Doç. Dr. Hakan ATAMTÜRK ders ve tez döneminde her türlü bilgi alı veri inde deste ini esirgemedi katkılarda bulunmu tur.

Ara tırmada de erli katkılarını gördüm Lefko a ehir Kulübü, Kara Gücü sporcuları ve yöneticilerine, anketin uygulanmasında deste ini esirgemeyen ve bu ara tırmaya katılan de erli sporcu arkadaş larıma en derin te ekkürlerimi sunarım.

Tez çalı malarım süresince aile bireylerim ve arkadaş larım sonsuz sevgi, anlayı ve sabırla destek olmu lardır.

## ÖZET

**ENG L M. Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki Spor Yapan ve Yapmayan Gençlerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa, 2014.**

Bu çalışmanın amacı spor aktivite durumuna göre 18-25 yaş aralığındaki genç yetişkinlerde yalnızlık düzeylerinin incelenmesidir.

Araştırmanın bu genel amacı çerçevesinde, yalnızlık düzeyleri; lisanslı ve lisanssız spor yapma durumu, spora başlama durumu, spora başlama yaşı, spor branşı, spor düzeyi ve antrenman sıklığına yönelik değişkenler ile cinsiyet, yerleşim yeri, aylık gelir düzeyi gibi sosyodemografik değişkenler açısından incelenmiştir.

Araştırmanın evrenini 2013-2014 yılları arasında Lefkoşa'da bulunan spor kulüplerine kayıtlı ve yaşları 18-25 arasında değişen sporcular oluşturmaktadır. Araştırma örnekleme uygun örnekleme yöntemine göre belirlenmiş olup 122 genç yetişkin çalışmaya dahil edilmiştir.

Bu çalışmada örnekleme ait veriler; Kişisel Bilgi Formu ve UCLA yalnızlık Ölçeği (University of California Los Angeles Loneliness Scale) kullanılarak toplanmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 17.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Yalnızlık puanlarına ait varyansların homojen olduğu durumlarda parametrik testlerden Tek Yönlü Varyans analizi ANOVA kullanılmıştır. Gruplar arasındaki anlamlı farkın bulunmasında Sheffe testi kullanılmıştır. Karşılaştırılacak grupların varyansların homojen olmadığı durumlarda parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Gruplar arasında anlamlı farkların bulunması durumunda Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Örnekleme grubuna ait sosyodemografik özelliklere ait da ılımlar Aritmetik ortalamalara göre belirtilmiştir. Bu ara tırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Ara tırma bulgularına göre, Lisanslı sporcuların yalnızlık puanları (Sıra Ort.=57.78) lisanssız olanlara göre (Sıra Ort.=81.68) daha düşük bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Diğer bir anlatımla lisanslı sporcuların yalnızlık düzeyleri lisanssız sporculara göre daha düşüktür denilebilir. Önceden spor yapanların yalnızlık puanlarının ilk defa spor yapanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Erkeklerin yalnızlık puanları (Sıra Ort.=64.13) kadınlara göre (Sıra Ort.=48.08) daha yüksek bulunmuş olmasına rağmen aralarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Yaşla göre yalnızlık puanlarının anlamlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur ( $F_{(9, 112)}=0.38, p>0.05$ ). Ayrıca yerleşim yerine göre yalnızlık puanları arasında anlamlı fark bulunamamıştır ( $X^2=4.52, Sd=4, n=122, p>0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Spor, yalnızlık, genç yetişkin.

## ABSTRACT

**ENG L M. The observation of the loneliness levels of the young adults in the Turkish Republic of Northern Cyprus who exercise or do not exercise. Near East University Health Sciences Institute, Physical Education and Sports Science Masters Dissertation.**

**Nicosia, 2014**

The purpose of this research is to observe the loneliness levels of young adults in terms of sports activity levels.

For the general purpose of this research, the loneliness levels were observed in terms of interchanging parameters such as licensed and non-licensed exercising, sports starting conditions, the starting age to sports, sports branch, sports level and training rates as well as socio-demographic parameters such as gender, living location and income rates.

The universe of this research is the athletes, aged between 18-25, who are registered at sports clubs. The research examples were determined using appropriate sampling methods and 122 young adults were included in the research.

The data from the examples were collected using Personal Information Sheets and UCLA (University of California Los Angeles) loneliness scale.

The data obtained from the research were analyzed using SPSS statistics package software. When the variations of loneliness points were homogeneous, ANOVA one directional variation analysis was used amongst parametric tests. The differences within the groups were determined using Sheffie test. Dual-comparisons were done with Kruscall Wallis test from the non-parametric tests when the variations were not disturbed homogeneously. When meaningful differences were observed between the groups Mann Whitney u test was used. The distributions of the socio-demographic

features of the example groups were stated in terms of Arithmetic averages. The meaning level was taken as 0.05.

From the results of this research, the loneliness points of licensed athletes (Average: 57.78) was found to be lower ( $p < 0.05$ ) in comparison with the non-licensed athletes (Average: 81.68). In other words, it can be stated that loneliness levels of licensed athletes are lower than non-licensed athletes. The loneliness points of the athletes who had never exercised before were lower in terms of meaningful loneliness points in comparison with the people who started to exercise for the first time ( $p < 0.05$ ). Although male loneliness point (Average: 64.13) was obtained to be higher than female loneliness points (Average: 48.08) no meaningful differences were observed ( $p < 0.05$ ). Age related loneliness points also did not differ meaningfully.

**Key words:** Exercise, Loneliness, Youngedults.



**Ç NDEK LER**

	<b>Sayfa</b>
<b>ONAY SAYFASI</b>	<b>iii</b>
<b>TE EKKÜR</b>	<b>iv</b>
<b>ÖZET</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>vii</b>
<b>Ç NDEK LER</b>	<b>ix</b>
<b>S MGELER VE KISALTMALAR D Z N</b>	<b>xii</b>
<b>TABLolar D Z N</b>	<b>xiii</b>
<b>1. G R 1</b>	
<b>1.1. Kuramsal Yakla ımlar</b>	<b>1</b>
<b>1.2. Ara tırmanın Amacı</b>	<b>4</b>
<b>1.3. Problem</b>	<b>4</b>
<b>1.4. Alt Problemler</b>	<b>4</b>
<b>1.5. Sınırlılıklar</b>	<b>5</b>
<b>1.6. Ara tırmanın Önemi</b>	<b>5</b>
<b>2. GENEL B LG LER</b>	<b>7</b>
<b>2.1. Yalnızlık</b>	<b>7</b>
<b>2.1.1. Yalnızlıkla İlgili Tanımlar</b>	<b>8</b>
<b>2.1.2. Yalnızlık Sınıflamaları</b>	<b>11</b>
<b>2.1.3. Yalnızlı ın Nedenleri</b>	<b>15</b>
<b>2.1.4. Yalnızlı a İli kin belirtiler</b>	<b>17</b>
<b>2.2. Yalnızlık ve Spor li kisi</b>	<b>19</b>
<b>2.2.1. Sporda htıyaçlar ve stekler</b>	<b>22</b>
<b>2.2.2. Sosyal htıyaçlar</b>	<b>25</b>
<b>2.2.3. Spora Katılım Motivleri</b>	<b>25</b>

<b>3. GEREÇ ve YÖNTEM</b>	<b>37</b>
<b>3.1. Evren</b>	<b>37</b>
<b>3.2. Örneklem</b>	<b>37</b>
<b>3.3. Verilerin Toplanması</b>	<b>38</b>
<b>3.3.1. Veri Toplama Araçları</b>	<b>38</b>
<b>3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği</b>	<b>38</b>
<b>3.3.2.1. Çeviri çalışması</b>	<b>39</b>
<b>3.3.2.2. Geçerlik Çalışmaları</b>	<b>40</b>
<b>3.3.2.3. Uygulama ekli</b>	<b>41</b>
<b>3.4. Verilerin Analizi</b>	<b>41</b>
<b>4. BULGULAR</b>	<b>44</b>
<b>5. TARTI MA</b>	<b>56</b>
<b>6. SONUÇ ve ÖNER LER</b>	<b>62</b>
<b>KAYNAKLAR</b>	<b>64</b>
<b>EKLER</b>	
<b>EK 1. Anket Formu</b>	<b>70</b>

**S İMGELER VE KISALTMALAR**

UCLA: University of California Los Angeles Loneliness Scale

g : gram

cm :Santimetre

m :metre

n : Ankete katılan ki i sayısı

**TABLolar**

	Sayfa
Tablo.1: Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Cinsiyete Göre Mann-Whitney U Sonuçları	44
Tablo.2: Ya a Göre Yalnızlık Puanlarının ANOVA Sonuçları	45
Tablo.3: Yerle im Yerlerine Göre Yalnızlık Puanlarının Kruskal Wallis Sonucu	46
Tablo.4: Harcama Miktarına Göre Yalnızlık Puanlarının ANOVA Sonuçları	47
Tablo.5:Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Spor Yapma Durumuna Göre Mann-Whitney U Sonuçları	48
Tablo.6: Lisans De i kenine Göre Yalnızlık Puanlarının ANOVA Sonuçları	49
Tablo.7: Bran De i kenine Göre Yalnızlık Puanlarının ANOVA Sonuçları	50
Tablo.8: Bran Seviyelerine Göre Yalnızlık Puanlarının Kruskal Wallis Sonucu	51
Tablo.9: Antraman Süresine Göre Yalnızlık Puanlarının Kruskal Wallis Sonucu	52
Tablo.10: Antraman Süresine Göre Yalnızlık Puanlarının Mann-Whitney U Test Sonuçları	53
Tablo.11: Antraman Süresine Göre Yalnızlık Puanlarının Mann-Whitney U Test Sonuçları	53
Tablo.12: Antraman Süresine Göre Yalnızlık Puanlarının Mann-Whitney U Test Sonuçları	54
Tablo.13: Antraman Süresine Göre Yalnızlık Puanlarının Mann-Whitney U Test Sonuçları	54

## 1.G R

### 1.1.Kuramsal Yaklaşımlar

Sosyal ilişkiler insan yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Sosyal bir varlık olarak karşımıza çıkan insan, doğulduğundan itibaren çevresindeki insanlarla etkileşime girerek fizyolojik ihtiyaçları tatmak üzere sevgi, saygı, güvenlik ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Bu sayede ki, toplumla kurduğu ilişkiler sonucu bireyin kişilik özellikleri gelişmektedir. Son yıllarda teknolojik gelişmelerin getirdiği hızlı endüstriyel gelişmelerle birlikte olarak, insanlar arasındaki ilişkilerin sayısı azalmaya, makinelerle artmaya başlamıştır. Tüm bu gelişmeler sonucunda insanlar diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kuramaz hale gelmişlerdir (Saraçoğlu, 2000: 15). Her normal, ister nevrotik olsun çağımızın insanı, dünyadan ve toplumdan soğumakta, vazgeçmektedir. Çünkü bugünün teknik gelişimleri, insanın özgürlüğünü elinden almaya yönelmiştir. İmdi insanların en önemli kaygıları “yalnız olma”, “soyutlanmış olma” ve “kişiliğini yitirme” dir. İnsan kendi dünyasını kaybetmiş, kendi eseri olmayan bir dünyada yurtsuz yuvasız bir yabancı haline gelmiştir (Özoğlu, 1999: 258- 259).

Hızlı toplumsal değişim bireyleri bilgi ve beceri bombardımanına tabii tutmaktadır. Artık insanlar gündelik hayatlarını sürdürebilmek için daha fazla bilgiye ve beceriye ihtiyaç duymaktadırlar. Bu bilgi ve becerilerden bir kısmı da onların bir arada yaşamaları ile ilgilidir (Kuzun, 1999: 173).

Sosyal hareketlilik, cinsiyetle ilgili davranışlardaki değişime, cinsel rollerin yeniden şekillenmesi ve kitle iletişim araçlarıyla moda eğilimleri bir çok insanda kendi bedenlerine yönelik olarak yeni ve daha bilinçli bir tavrın ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bedenimiz günümüzde, sadece bir araç, hareket eden bir alet veya bir hızlı gelişim ve değişim günümüz dünyasının en önemli özelliklerinden birisidir. Her an ve belki de her saat başı karşılaşılan yenilikler dünya yapısını ve yaşam koşullarını aynı hızla değiştirmektedir. Özellikle 20. yüzyılın sonlarında hızla gelişen teknoloji, kitle iletişim araçlarındaki yenileme ve gelişme, dünyada oluşan yenilikleri ve gelişmeleri en kısa sürede insanlara ulaştırması için toplumsal hayatın birçok alanını

da aynı hızda etkilemi tir. Dünyadaki bu hızlı geli im ve de i im rüzgârına en hızlı tepkiyi veren kavramlardan bir tanesi de spor olmu tur ( nan, 2007: 5).

Spor sözcü ü Latince olup OF: Delport ve ME Disport sözcüklerinin kısaltılmı eklidir. Oyun, oyalama, i ten uzakla ma anlamlarını ta ımaktadır. Ancak bu anlam ile yetinmek istemeyen spor dü ünürleri, daha çok sporun amacını ya da bazı özelliklerini ön planda tutan çe itli tanımlar yapmı lardır (Topuz, 2008: 1).

Spor, bireyin çevresini sosyal çevre haline dönü türürken elde etti i kabiliyetleri geli tiren belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, bireysel veya toplu olarak bo zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak ekilde meslekle tirerek yaptı ı, sosyalle tirici, toplum ile bütünle tirici, ruhsal ve fiziksel yapıyı geli tiren, rekabetçi, dayanı macı ve kültürel bir olgudur (Kurthan, 1998: 17).

Spor, aynı zamanda ki inin önce kendisine, sonra do aya, zamana, insana kar ı ruhsal ve bedensel faaliyetlerle sürdürdü ü bir mücadele biçimidir. Spor, belli kurallarla isleyen sosyal bir olaydır. Spor yalnızca içinde yapıldı ı toplumun de il, içinde yapıldı ı dünyanın da çeli kilerini, sürtünmelerini, sorunlarını ister istemez barındıran, yansıtan bir aynadır (Kurthan, 1998: 17).

Aynı zamanda spor içindeki hareket pozisyonlarının sürekli de i iklikler göstermesi, insanlardaki kazanma dü rtüsü, bir sonraki durumun kestirilmeyi i yani çok yönlü belirsizler, spor eylemlerini çekici kılan ba lıca ö elerdir (Erkal, 1992: 34).

Modern Olimpiyatların kurucusu Baron Pierre de Coubertin'e göre; "isteyerek, arzu ederek, muhtemel bazı riskleri de göze alarak ve daima daha ileri gitmek üzere yapılan bedensel çalı maların tümü spordur diye tanımlamı tır (Çelik, 2007: 15).

Spor, ki inin sa lık durumunu geli tiren ve geli mi sa lık durumunu devam ettiren hareketler seklinde ifade edilmektedir. Sporda yarı ma amacının dı ında,

sa lı ı koruma dü üncesi de yer almakta ve insanlar bu dü ünceleyle spor yapmaya davet edilmektedir. Bu davet özellikle geli mi ÷lkelerde yerini bulmakta ve geni insan kitleleri çok de i ik sportif etkinliklerde bulunmaktadır (Orhan, Zorba, Hancı, E iyok, Ta , Akyüz, 2007: 2).

Spor görünü te homojen bir kültür yapısına sahiptir, bir dünya kültürünü kapsar, bir ço unlu u temsil eder, ama yine de birçok de i imden geçmi tir, toplumların kendi özelliklerini korumak isteme engellerini a mı tır, hatta alt kültürlerden ve fiziksel mesafelerden de etkilenmi tir. Görünen tüm bu belirginliklerin altında, spor aslında sadece belli yol kat etmi ve süreklilik kazanımı homojen bir bütünlük de il, birçok farklı hayatın birbiri içine girmesiyle olu an refah bir bütünlüktür. Buradan yola çıkarak belirtmek gerekir ki, spor ve tezahüratları, bölünmez ve tek obje de il, çok farklı yönleri yüzeyleri olan, karma ık bir objedir; dünyanın düzeninden ve düzensizli inden olu mu bir evren gibi. Ona dü en tüm bu çe itlilik içinde ve enginli inde bir araya gelip bütünlüğe mesidir (Yarsuvat, Bolle, 2004: 27).

Bazı sporlar güce önem verir, bazısı yetenek ister kimisi incelik ve zarafet isterken, di erleri de bilgi ve ustalık ister. Bu durum, de i ik sosyal gruplara mensup olan ve spor yapacak olanlar için zorlayıcı bir durumdur, bir ba ka deyi le, sosyal ve kültürel farklılıklar, spora katılımı ve bir sportif etkinlik seçimini etkileyen faktörlerdir (Yarsuvat, Bolle, 2004: 28).

Spor kültürünün birbirleriyle ili kili, birbirini tamamlayan görevleri vardır. Günümüzde spor, içinde ya adı ımız toplumsal hayattan ayrı dü ünülmemelidir. Spor sosyolojisi ve psikolojisi hakkında yapılan ara tırmalar, sporun toplumsal yapının bir yansıması oldu unu göstermektedir. Profesyonel futbol, pazarlanabilir bir ürün haline gelmi tir. Bu sebeple futbol kulüpleri, pazardan fazla pay almak için kulüp taraftarlı ını te vik etmektedirler. Bir toplumun özünü olu turan önemli unsurlar, u ra tı ı spor dalı ve bu spor dalı üzerindeki övgüleridir. Toplumda egemen olan sporun yapısındaki incelemeler, o toplum ve kültürü hakkında önemli ipuçları sa lamaktadır (Ta gın, 2000: 36).

nsanların iyiyi ve güzeli be nemeleri, yenmeyi ve yenilmeyi ola an kar ılayarak sosyal uyumu güçlendirmelerinde spor etkili bir araçtır. veriminin yükseltilmesinden, uluslararası özelli ine kadar spor çok yönlü etkinliktir. Uluslararası ortak kurallarla i leyen spordan ba ka bir organizasyon yoktur. Ulusların ortak kullandı ı iki dil vardır bunlardan biri müzik, di eri de spordur ( ahin, 1998: 67).

Dünyada meydana gelen hızlı de i melerden (nüfus artı ı, teknolojik geli me, enformasyon, bölgeselle me, küreselle me vb. ). ve olu umlardan dolayı insanlar, maddi yönden tatmin seviyesine ula malarına ra men manevi yönden büyük bir tatminsizlik içindedirler. Bu tatminsizlik sorunuyla tribünleri dolduran ki iler, seyirci ve taraftar denen kitleyi meydana getirmektedir. Bu kitle, beraberlerinde getirdikleri sorunları geçi tirmek için çe itli de arj yöntemlerini (küfür, kötü tezahürat, saldırgan davranı lar ve iddete ba vurma gibi) kullanmaktadırlar (Acet, 2006: 15).

## **1.2.Ara tırmanın Amacı**

Bu ara tırmanın amacı KKTC de ya ayan 18-25 ya arası genç yeti kinlerde yalnızlık düzeylerinin spor aktivite durumuna ve sosyo demografik de i kenlere göre anlamlı düzeyde fark gösterip göstermedi inin incelenmesidir.

## **1.3.Problem**

Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetindeki spor yapan ve spor yapmayan gençler arasında yalnızlık düzeyi açısından anlamlı bir fark var mıdır?



#### 1.4.Alt Problemler

1. Spor yapan genç yeti kinlerde yalnızlık puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklıla makta mıdır?
2. Spor yapan genç yeti kinlerde yalnızlık puanları ya a göre anlamlı düzeyde farklıla makta mıdır?
3. Spor yapan genç yeti kinlerde yalnızlık puanları yerle im yerine göre anlamlı düzeyde farklıla makta mıdır?
4. Spor yapan genç yeti kinlerde yalnızlık puanları aylık harcama de i kenine göre anlamlı düzeyde farklıla makta mıdır?
5. Spor yapan genç yeti kinlerde yalnızlık puanları antraman yapma süresine göre anlamlı düzeyde fark
6. Spor yapan genç yeti kinlerde yalnızlık puanları lisanslı olup olmama de i kenine göre anlamlı düzeyde farklıla makta mıdır?
7. Spor yapan genç yeti kinlerde yalnızlık puanları spor bran ına göre anlamlı düzeyde farklıla makta mıdır?
8. Spor yapan genç yeti kinlerde yalnızlık puanları spor bran ı derecesine göre anlamlı düzeyde farklıla makta mıdır?

#### 1.5.Sınırlılıklar

- Veriler UCLA yalnızlık ölçe i ve sosyodemografik bilgi formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Ara tırma sonuçlarının genellenebilirli i 2013-2014 yılları arasında Lefko a ilçesi spor kulüplerine devam eden 18-25 ya aralı ındaki genç yeti kinlerle sınırlıdır.

## 1.6.Ara tırmanın Önemi

Günümüzde insanların çağı yakalayabilmeleri için, hızlı teknolojik gelişmelere ayak uydurabilmeleri gerekmektedir. Teknoloji her gün daha hızlı ilerlemekte ve insanolu bu hıza teknolojinin getirdiği makinelerle uyum sağlamaya çalışmaktadır. Kendini kalabalık insan gruplarının içinde daha çok yalnız hissetmektedir.

Yalnızlık duygusunun kaygı, mutsuzluk, depresyon, intihar girişimi ile ilgili kişilere vardır. Ruh ve beden sağlığını tehdit eden yalnızlığın ara tırmalara konu olması 1980'li yıllara rastlarken, ülkemizde yalnızlık bütün yönleri ile henüz araştırılmamış olsa da yalnızlık konusunda yapılan ara tırmaların sayısında artış görülmektedir.

Yapılan bu ara tırmanın okullarda psikolojik hizmet sunan kişilere, beden eğitimi öğretmenlerine, öğretmenlere yalnızlığı tanımları, anlamaları açısından yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Yalnızlığın tanınması ile yalnız bireylerin daha çabuk tanınacağı ve yardımcı olunacağı umulmaktadır. Yalnızlıkla baş etmede ve gidermede, bireyi sportif aktiviteye, spora yönlendirmenin etkin yollardan biri olabileceği düşünülmektedir. Ülkemizde yalnızlık konusu ile ilgili psikoloji alanında bir çok çalışma bulunurken; spor, fiziksel aktivite ve yalnızlık konularını da içine alan fazla bir ara tırmaya rastlanmamıştır. Buna karşın yurtdışında konu ile ilgili birçok çalışma bulunduğugörülmektedir. Bu bağlamda çalışmamızın, ileriki yıllarda spor, fiziksel aktivite ve yalnızlık konularında ara tırma yapmak isteyecek kişilere kaynak teşkil edeceğini düşünmekteyiz.

## 2.GENEL B LG LER

### 2.1.Yalnızlık

Geçmi yüzyıllarda insan günümüze nazaran, ait oldu u topluma daha fazla uyum sa layabiliyordu. O toplumun de erlerini daha çok benimser ve kabullenir bir durumda idi. Ça da sanayi toplumlarının olu masından sonra, toplum içinde adaptasyonun bir sarsıntı geçirdi ini derdinden hisseden yeni insan bir takım problemlerle kar ıla mı tır. Kendi kendisine adını koyamadı ı, ifade edemedi i bu problemler insanı çe itli streslerin içine itmi tir. Bu insan yeni toplum içindeki adaptasyon güçlükleri ve çe itli streslere kar ı verdi i mücadele ile tarihin hemen hiçbir döneminde kar ıla madı ı biçimde yalnız ya amaktadır.

“Sosyal ili kiler insan ya amının özünü olu turmaktadır. Bu yüzden, sosyal alanda ya anan sıkıntılı durumların bireyleri olumsuz yönde etkiledi i gözlemlenmektedir” (Demir, 1989: 17). Büyük kentlerin gerekti i ya am biçimi, ki iler arası ili kileri de etkilemekte ve anlamlı sosyal ili kilerden yoksun oldu undan yakınan ki ilerın sayısı giderek artmaktadır. Özellikle endüstrile mi batı toplumlarında, kendilerini yalnız hisseden insanlardaki bu artı sosyal psikologların ilgisini çekmekte ve yalnızlık sorunu günden güne artan bir ilgi ile ara tırmalara konu olmaktadır.

Peplau ve Perlman, Amerikan toplumunun dortte birinin kendisini yalnız hissetti ini ve toplum nüfusunun %10'nun iddetli ve kalıcı düzeyde yalnızlıktan yakındı ı Demir A. tarafından rapor edilmi tir.

“Yalnızlık durumu sosyal ili kiler a ında önemli niteliksel ve niceliksel eksikliklerin olması sonucunda ortaya çıkmaktadır” (Demir, 1989: 18)

### 2.1.1.Yalnızlıkla İlgili Tanımlar:

F. From-Reichmann, yalnızlığı insanların önlemek veya kaçmak için u runa her eyi yapabilecekleri, deh et ve acı veren bir duygu (ya antı) olarak tanımlamaktadır (Akt. Yaparel;1984: 76). Yalnızlık, aynı zamanda, ya adı ı zamanlara ili kin hatıraların hatırlanmasını bile engelleyen rahatsızlık verici bir ya antı türü olmaktadır. Sullivan, yalnızlı ın, insanın gereksinim duydu u içtenlikten yoksun olmasına ili kin olarak ortaya çıkan, ho olmayan ve güdüleyici bir ya antı oldu unu ileri sürmektedir. Bu nedenledir ki, yalnızlık durumunda ki ide, yeni ili ki kurma veya bozulanı tekrar kazanma yönünde bir dürtü bulunmaktadır.

Yalnızlık, “bireyin varolan sosyal ili kisi ile arzuladı ı sosyal ili kisi arasındaki tutarsızlık sonucunda olu an ve ho olmayan öznel psikolojik bir durum” olarak tanımlanmaktadır. Ki iler geçmi teki ili kilerini ya da önemsedikleri ki ilerini ili kilerini inceleyip mevcut ili kilerinin o standartların altında oldu unu görmesi sonucu yalnızlık hissedebilir. Yapılan ara tırmalarda yalnızlı ın her gün tek ba ına harcanan zamanla, az sayıda yakın arkada sahibi olma ile ve az sayıda sosyal aktiviteye katılma ile ili kili oldu u bulunmu tur (Kuru, 2000: 102-109).

Bireylerin sahip oldu u sosyal ili kilerin sayısı ve sıklı ının yanı sıra sosyal ili kilerin niteli i de önemli bir yatkınlık etmeni olarak görülmekte ve yalnız bireylerin arkadaşlıklarından, flört ya antılarından ve aileleriyle olan ili kilerinden niteliksel olarak memnun olmadıkları belirtilmektedir (Kuru, 2000: 115).

Ho olmayan bir durum olarak yalnızlık; insanların en büyük korkularından biridir ve çocukluktan ya lılı a kadar her dönemde sorunların en büyü üdür. Yalnızlı ın temelleri bebeklikte atılır (Koçak, 1992: 11). Yeni do mu bebek, annesinin ya da onun yerini alan birinin sıcak ve sevecen yakınlı ı ile geli ir (Gençtan,1995, s.110). Bebekken veya küçük bir çocukken ihmal edilirse, ilk önce a layarak tepkimizi gösteririz, daha sonra sessizce tek ba ımıza kalır fakat duygusal olarak zevksiz bir ekilde herhangi bir haz duymayız (Gençtan, 1995: 112).

Ergenlik dönemindeki gelişim görevlerinin başarılmasını olmasın, bireyin sıkıntılı bir biçimde yetişkinlik yıllarına girmesine neden olmaktadır. Erikson, ergenlik döneminde öz-kimlik (self-identity) ulaşma sorununu çözmemiş bir bireyin altıncı dönem olan, genç yetişkinlik döneminde bakışlarına yaklaşmaktan korktuğu, yakın dostluklar kuramadığı, yalnız olma eğilimi gösterdiği ve aynı duygusal yalıtımın yetişkinlik yıllarına da aktarıldığı görülmektedir. Genç yetişkinlik döneminde birey yakın insan ilişkileri kurabilme olgunluğuna erişemezse, bu dönem yalnızlık ve diğer insanlardan yalıtılma ile sonuçlanmaktadır (Kılıççı, 1988: 67).

Doğrudan hemen sonra çevresi ile etkileşime girmeye başlayan insan, yaşamında tatminkar sosyal ilişkiler kurmayı başaramaz ise, kendisi ile ilgili olumsuz duygular içine girebilir. Bu olumsuz duygu ve düşünceler onun düşük bir benlik saygısı geliştirmesine ve yalnızlık hissetmesine neden olur.

Yalnızlığın en önemli göstergesi arkadaşsızlıktır. Kişinin arkadaşları tarafından kabul edilmesi onun kendini kabulünü de olumlu yönde etkiler. Arkadaşlığını kazanmak kişinin kendisine güven ve saygı duymasında olumlu etki yapar.

Ergenlikteki yakın arkadaşlıkların kişinin gelişimi açısından birçok seviyeleri vardır. Bunlardan birincisi, kişinin kendisini benzerleri ile kıyaslayarak değerlendirilmesi ve tanınmasıdır. Başka bir seviye ise, gencin tek başına girmekten korktuğu veya tek başına yapmasının zevksiz ya da anlamsız olduğu bazı deneyimlerden birlikte geçebileceği dost ilişkilerle sahip olmasıdır (Hortaçsu, 1997: 86).

Sullivan'ın yalnızlığı, insanın ana gereksinimi olan ilişkiler arası yakınlık kurulanmadığı zaman ortaya çıkan, hoş olmayan ve kurtulmak için bireyin her şeyi yapabileceği güdüleyici bir yanı olarak görülenü belirtmiştir. Ergenlik öncesi dönem ise, diğer insanlarla yakın ilişkilerin başlaması yönünden önem taşımakta ve çocuk bu dönemde iç dünyasını paylaşabileceği ve karıştırdığı güçlüklerden danışabileceği aynı cinsten yakın arkadaşlar edinmektedir. Eğer çocuk bu dönemde

yakın ilikiler kuramazsa, umutsuzlu un e lik etti i yo un bir yalnızlık içerisine dü mektedir (Demir, 1990: 46).

Gaev'in, yalnızlık ve izole edilmi lik duygusunun ergenlik ça ında en iddetli ekilde hissedildi ini söyledi ini vurgulamaktadır. Ergenler yalnızlıkla ba a çıkma ya da yalnızlı ı önlemek için sıklıkla u ba a çıkma mekanizmalarını kullanmaktadırlar. Müzik dinlemek, televizyon seyretmek, spor yapmak ya da istenmeyen davranı olarak içki ve uyu turucu kullanmaya yönelebilmektedirler (Saraço lu, 2000: 41).

Horney' in temel kaygıyı “dü man bir dünya içinde yalnızlık ve çaresizlik duygusu” olarak tanımladı ını belirtmektedir. Kaygının insanlara yakla arak, insanlara kar ı olarak ya da onlardan kopma tutumlarıyla yönetilebilece i belirtilmektedir (Demir, 1990: 44).

Yalnızlık, insanın normal sorunu olarak görülmekte ve insanların do adan ve birbirinden kopması sonucu kendilerini yalnız ve soyutlanmı hissettikleri belirtilmektedir. Buna göre, insanlar tarih boyunca giderek daha çok özgürlük kazanmakta ama bu özgürlüklerinin bedelini yalnızla arak ödemektedirler ( Kuru, 2000: 38).

Psikanaliz ve Sonrası” isimli kitabında, Fromm' un, çatı ma yaratmadan bireyi istedi i sonuca götürecektir yolun, do u tan getirilen sevgi ve sa duyu ile birlikte özgürlü ün kabul edilmesi ve bireyselle mesini engellenmeden dı dünya ile birle tiren ilikilerin sa lanması olarak gördü ünden söz etmektedir. Sevgi; bir sahip olma tutumu olarak ele alınmayıp, yalnız kalmı insanın dünyasıyla bütünle mesinin bir anlatımı olarak görülmektedir. Fromm, sevgiyi geli tirmemi bireylerin yalnızlık ve önemsizlik duyguları ya ayaca ını ve bu duygularla ba etmek için çe itli mekanizmaların kullanıldı ını belirtmektedir (Gençtan, 1980: 111).

### 2.1.2.Yalnızlık Sınıflamaları

Yalnızlık, tek ba ınalık, toplumdan soyutlanmı lık arkada sızlık olarak tanımlanmı tır. ki tür yalnızlıktan söz edilmektedir, duygusal yalıtım ve sosyal yalıtım. Duygusal yalıtım içsel dünyanın bir çe it bo lu udur. Çok yakın ve mahrem ili ki kuracak kar ı cinsten birinin yoklu undan duyulan yalnızlıktır. Sosyal yalıtım bir gruba katılmaktan veya bir topluma girmekten mahrum olma bireyde uzakla tırılmı ve itilmi olma duygusu do urabilir. Bireyin bu durum kar ısında canı sıkılır veya huzursuz olur. Herhangi bir nedenle kendi grubundan ayrılan genç ba kalarının yanında sosyal olarak yalıtılmı olmanın sıkıntısını ya ar. Yakın ve samimi ili kiler içinde bir arkada a sahip olmamam da yalnızlık duygusunu artırmaktadır. Zorunlu nedenlerle çevre de i tirenler, yeni sosyal çevre olu turana kadar yalnızlık hissederler. Sosyal çevre kurmakta becerikli olmayanlar yeni çevrelerine uyum sa lamakta güçlük çekerler (Kabak, 2009: 13).

Weis' in, yalnızlık konusunda ileri sürülecek farklı görü leri göz önüne alarak genel bir sınıflama getirdi ini belirtmi tir. Bu sınıflama da yalnızlık, öznel (subjektive) ve nesnel (objektive) yönleri ile ele alınmaktadır. Buna göre yalnızlık; ki inin gereksinim duydu u sosyal ili kilerden yoksunlu a kar ı bir tepkisi olabilece i gibi (-ki bu nesnel) sosyal yalnızlıktır, bir çok sosyal ili kisi olmasına ra men bu ili kilerde içtenli in (intimacy) ve duygusallı ın bulunmayı ına gösterilen tepki de olabilir. Bu ikinci tür yalnızlık ise duygusal yalnızlıktır. Yalnızlık tüm bu çe it ve özellikleriyle göz önüne alınırsa, bireyin günlük ya amını her yönüyle içermektedir (Balcıo lu, 2003: 13).

Yalnızlı ı bireyin sosyal ili kiler a nda nitelik ve nicelik olarak belirgin eksikliklerin olması sonucu ortaya çıkan ve ho olmayan bir ya antı olarak gören Peplau ve Perlman' ın üç önemli noktaya dikkati çektiklerini vurgulamaktadır. Bunlardan ilki yalnızlı ın bireyin sosyal ili kilerindeki eksikli in sonucu olarak görülmesidir. Yalnızlık bireyin sosyal ili kileri ile sosyal gereksinim ve arzularının birbirine uymaması durumunda çıkmaktadır. kinci olarak yalnızlık öznel bir ya antı olup sosyal yalıtım ile aynı anlamda ele alınmamalıdır. Birey fiziksel olarak yalnız

kalmaksızın da yalnızlık durumunu ya ayabilmektedir. Üçüncü olarak de inilen nokta, yalnızlık ya antisının ho olmayan bir ya antı olmasıdır. Bazen ki isel geli ime yardımcı olmasına ra men, ho olmayan ve sıkıntı veren bir ya antıdır (Balcıo lu, 2003: 121).

Yalnızlı ın de i ik tiplerinden bahsedildi i ve bu yalnızlık tiplerinin incelenmesinde üç boyutun ele alındı ı görülmektedir. Birinci boyut olumluluk-olumsuzluk boyutu olup ilk defa Moustakes tarafından öne sürülmü tür. Varolu yalnızlı ı ile yalnızlık kaygısı arasındaki farklılı ı belirten Moustakes, varolu yalnızlı ının, insan ya antisının kaçınılmaz bir parçası oldu unu, insanın kendisiyle yüzle me sürecini içerdi ini ve benlik geli imine katkıda bulundu unu belirtmektedir. Varolu yalnızlı ının “iftihar edilen yaratma” (triumphant creation) ya antisına yol açtı ını öne sürmektedir. Bunun kar ıtı olarak yalnızlık kaygısı olumsuz bir ya antı olup insanın insana yabancıla masına yol açmaktadır (Demir, 1990: 45).

Yalnızlı ın di er bir sınıflaması da sosyal ili ki eksikli i esas alınarak yapılandırılır. Duygusal yalnızlık, ki isel ili ki eksikli i olarak açıklanmı ve sosyal ba eksikli i veya bir toplulu a ait olma eksikli i olarak görüldü ü sosyal yalnızlıktan ayrı tutulmu tur. Duygusal yalnızlı ın sosyal soyutlanmadan daha acı dolu bir yalnızlık ekli oldu una dikkat çekilmi tir (Balcıo lu, 2003: 122).

Yalnızlık, yalnız ba ına kalmaktan fazlasıdır. Yalnızlık herhangi bir çe it insan ili kisini özleme ve istemedir “ nsan li kileri” isimli kitabında Erickson’ a göre, yalnızlık duygusu ergenlikte önem kazandı ından söz etmektedir. Bu devrede genç, hem insanlara gereksinim duyar, hem de ideal ki i oldu unu zannetti i insanların gerçekte ideal ki iler olmaktan uzak oldu unu görerek birçok dü kırıklıklarına u rar. Bilindi i gibi, ki inin yalnızlık duygusu, dost, arkada sayısından çok, sahip olunan nitelik ve nicelik açılardan ki inin, ideallerine uyup uymaması ile ilgilidir. Ya ıt grubu etkisi orta ergenlikte zirvededir ve daha sonra gençler kendi yollarını çizmeye ba ladıkça azalmaya ba lar (Hortaçsu, 1997: 104). Bir insanın tek ba ına ya aması biçimindeki soyut yalnızlık, kendi toplum grubuna yabancıla ma



biçiminde ya anan yalnızlık, çevresi tarafından itilme sonucu ya anan yalnızlık, bir insanın çevresindeki ili kileri en azına indirerek kendi seçimiyle ya adı ı yalnızlık ve insanın kendisini anla ılmamı ve kimsesiz hissetti i gerçek yalnızlık, gibi birbirinden farklı ya antıların tümü “yalnızlık” sözcü ü ile dile getirilir (Gençtan, 1995: 118).

Somut yalnızlık; bir insanın tek ba ına ya ama biçimidir. Bir insanın tabii çevresinden almaya alı ageldi i fiziki uyaranlardan yoksun kalması, davranı bozukluklarına yol açar. Kendi toplumuna yabancıla ma biçiminde ya anan yalnızlık, önemli ölçüde insanlardan uzak bir ki inin en açık özelli i, insanlara yönelik genel bir yabancıla madır (Gençtan, 1995: 119).

Her eyden önce insanlara yabancıla ma, insan ili kilerinin sadece bozuldu unun bir göstergesidir. nsanlardan uzakla maya özgü de er bir özellik de kendine yabancıla ma yani, co kusal de erlerdeki bir körelmedir (Karen, 1999: 66).

Ferdile me bir insanın, di er insanlardan farklılı ı, tekli i anlamına gelir. Ancak ferdile me sürecinin de bazı sınırlılıkları vardır. Bazı insanlar, ferdile me çabasında o derece ileri giderler ki, ait oldukları toplumla bütünle me yerine, kültüre ve topluma zıt tutum ve davranı lar geli tirerek, kendi toplumlarına ve kültürlerine yabancıla ırlar. Kendi toplumlarına yabancıla mı kimseler ise suçluluk ve yalnızlık duygularına kapılabilirler (Gençtan, 1995: 120).

“ tilme sonucu toplum tarafından dı lananlar, bu durumdan bir kurtulu bulamadıkları taktirde, dayanılmaz bir kaygının, korkunun, güçsüzlü ün ve zavallılık duygusunun içine dü mektedirler” (Köknel, 1983: 155).

Bir insanın kendi seçimi ile ve geçici olarak yalnızlı a çekilmesi ço u kez yapıcı ve yaratıcı sonuçlar do urur. Ne var ki, bu tür yaratıcı yalnızlı ı ya ayabilen insanların sayısı oldukça sınırlıdır. Bir di er yalnızlık türü vardır ki, üstü kapalı bir biçimde ya anır ve ki ili in bir boyutunun çocukluk döneminin ilk yıllarında durması ve geli ememesinden kaynaklanır. Anne çocuk ili kilerinde ba layan ve

süregelen aksaklıklar, çocukta “ben” kavramının yanı sıra birde “o” ya da “onlar” kavramının gelişmesini engelleyebilir. Bu aksaklıklar, annenin kaygılı ve itici tutumlarından ya da kendi yalnızlığı sonucu çocuğa ayrılanmasından kaynaklanabilir. Çocuk duygusal ihtiyaçlarının doyurulmaması ya da ayrı doyurulması sonucu kendi benliğini oluşturamazsa, diğer insanları da kendi ihtiyaçları olan varlıklar olarak kabul etmeyi öğrenemez. Böyle bir durumda çocuk, diğer insanları kendi ihtiyaçları açısından değerlendirir ve onları kendi benliğinin bir uzantısı olarak görür. Yetkinlikte ulaştığında da “ben” ve “o” görüntüsünde aslında “ben” ve “ben” ilişkileri kurabilen bir insan olarak yaşamını sürdürür. Bu hal maskelenmiş bir yalnızlığın anlatımıdır ve özseverlik sözcüğü ile adlandırılır (Gençtan, 1995: 119).

insanın kendisini anlamamı hissetmesi durumunda yaşanan yalnızlık bazen, bir insanın kendisine acıması biçiminde yaşanan yalnızlığın da ötesinde bir soyutlanmaya yol açabilir. Bu gerçek yalnızlıktır. Böyle bir insanın geçmişinde varolmuş insanların izleri silindiği gibi, gelecek yaşamında yeni ilişkiler kurabilme umudu ve beklentisi de yoktur (Gençtan, 1995: 121).

Yalnızlığın süresi de önemli bir boyut olmaktadır. Young’ın, süreyi esas alarak üç tip yalnızlık belirlediğini vurgulamaktadır. Geçici yalnızlık; belirli ve anlık yalnızlık duygusunu içermekte olup bu yanıtlı klinisyenlerin çok fazla ilgisini çekmemektedir. Durumsal veya geçici yalnızlığı; herhangi bir de iklik olana kadar sosyal ilişkilerinden doyum sağlayan bir bireyin bu de iklik olunca ilişkilerinden doyum alamaması olarak görülmekte ve durumsal yalnızlığın oldukça sıkıntılı bir yanıtlı olduğu öne sürülmektedir. Son olarak da kronik tip yalnızlık uzun süren (iki yıl veya daha fazla) bir süre içerisinde bireyin sosyal ilişkilerinden doyum alamama durumu olarak tanımlanmıştır. Young ayrıca durumsal yalnızlığın uzun süre devam etmesi sonucunda bu yalnızlık türünün kronik yalnızlığa dönüşebileceğini belirtmiştir. Yalnız bireylerin yalnız olmayanlar kadar sosyal ilişkiye girdiklerini ancak bu sosyal ilişkilerin kalitelerinin farklı olduğunu belirtmektedir (Balcıoğlu, 2003: 123).

### 2.1.3.Yalnızlı ın Nedenleri

Yalnızlık a ılabacak kadar yaygın bir ya antıdır. Amerika'lılar üzerinde yapılan yeni bir tarama çalı ması, toplumun %26 sının son zamanlarında kendilerini yalnız ve di erlerinden kopuk olarak de erlendirdiklerini göstermiştir. Yalnızlık sorununun, sadece Amerikalılara ait olmadığı da açıktır. Yalnızlı ın do asını daha iyi anlayabilmek için, Rubenstein ve Shaver, Kuzey Amerika'daki birkaç gazetede bir "yalnızlık anketi" yayınlamı ve yalnızlıkla ilgili önemli bulgulara ula ılmıştır. Bu çalı mada Shaver ve Rubenstein' in belirtti ine göre, ebeveynlerini sıcak ve yardımcı olarak tanımlayan kişiler, ebeveynlerini yardım etmeyen ve anlaşılması güç kişiler olarak tanımlayanlarla karşılaştırıldıklarında, kendilerini daha az yalnız hissettiklerini söylediklerini aktarmaktadır. Anketi cevaplayanlar içinde kendilerini en yalnız olarak hissedenler, 6 yaşlarındayken ebeveynleri boşanmış olan kişilerdir. İlginç olan nokta, ebeveynlerden birinin ölümü olmasının, yalnızlık üzerinde hiçbir etkisi olmadığı, buna karşın ebeveynlerinin boşanmış olmasının etkisinin büyük olduğuudur. Rubenstein, Shaver ve Peplau, bunu açıklamaya çalışırken şu söylemişlerdir: Sanki çocuklar, ebeveynlerinin bu boşanmayı kendilerinden kurtulmak amacıyla özel olarak yaptıklarını düşünmektedirler. Ebeveynlerinden biri ölümü insanlar ise bu ayrılık olayından kendilerinin sorumlu olmadığını zamanla anlamaktadırlar (Bilgin, 1995: 132).

Kişilerin yalnızlıkla ilgili duygularını tanımlamaları istendiğinde, göstermiş oldukları tepkileri Rubenstein ve Shaver 4 kategoriye ayırmışlardır: insanların çoğu yalnızlığı "çaresizlik" ile eşleştirmişlerdir. Bununla ilgili olarak kullandıkları sözcükler, "pasiflik, yardımsızlık, korku ve çaresizliktir. İkinci gruptakilerin yalnızlığı betimlerken kullandıkları sözcükler, "sıkıntı", "tedirginlik", ve "bir başka yerde olma iste didir ve görünümü de daha hafif bir yalnızlığı işaret etmektedir.

Üçüncü grup, yalnızlığı "depresyon" ile eşleştirmiş ve "melankoli", "izolasyon", "boşluk" ve "keder" gibi sözcükler kullanarak duygularını tanımlamaya çalışmışlardır. Dördüncü kategoridekilere göre ise yalnızlık, "kendini başlatma" ile

e tir ve “çirkin”, “aptal”, “utanç dolu”, “güvensiz” ve “kendini sevmeme” gibi terimlerle tanımlanmıştır (Bilgin, 1995: 133).

Aynı deneklerden yalnızlık için olası nedenleri belirtme istendi inde a a ıdaki be tür yanıtta bir ya da daha fazlasını verme e iliminde oldukları görülmü tür: “ Kimseye ba lı olamama (e inin ya da kar ı cinsten partnerinin olmayı ı)”, en sıklıkla rastlanılan yanıttır. Bundan sonra, “yabancılaşma (kendini yanlı anla ılmı , farklı ya da istenmeyen gibi biri hissetme)” gelmektedir. Bunların ardından sırayla, “yalnız olma (bo bir eve gelme olma)”, “zorunlu soyutlanma (eve mahkum olma, hastanede yatıyor olma ya da bir vasıtaya sahip olmama)”, “yer de i tirme (yerinden yurdundan ayrı olma, yeni bir i ya da okula girme, çok sık ta ınmak zorunda olma)” gibi yalnızlık nedenleri gelmektedir. Son olarak ki iler kendilerini yalnız hissettikleri zaman neler yaptıkları soruldu unda, insanların ço unun ya kitap okudukları, ya televizyon seyrettikleri, müzik dinledikleri ya da bir arkada larını telefonla aradıkları görülmü tür. Genel olarak bakıldı ında yalnız insanların ya amlarının her alanda doyumsuz oldu u anla ılmı tır. Kendilerini daha az sevdikleri, arkada ya da ahabplarının sayısının daha az oldu u, arkada ları olanların da bu arkada lıktan memnun olmadıkları görülmü tür (Bilgin, 1995: 134).

nsanların kendilerini neye göre “yalnız” olarak tanımladıklarını anlamak için, Peplau ve meslekta ları California Üniversitesi (UCLA), bir seri çalı ma yapmı lardır. Önce ö rencilerin kolaylıkla yanıtlayabilecekleri kısa bir “yalnızlık anketi” olu turmu lardır. Üniversite ö rencilerinin yalnızlık duygusu çe itli yollarla soru turulmu tur. Gösterdikleri tepkiler analiz edilirken, atıf kuramındaki bazı kavramların çok yararlı oldu u görülmü tür. Sonuçta a a ıdaki gibi bir örüntü ortaya çıkmı tır: Bazı ö renciler yalnızlıkları için “içsel” açıklamalar getirmi ler ve bu durumlarını ki iliklerine, karakterlerine atfederek, kendilerini utangaç, çirkin, sosyal açıdan beceriksiz ya da arkada edinmekten korkan ki iler olarak de erlendirmi lerdir. Bunlara göre, örne in, üniversitenin çok büyük olu u, insanlarla tanı ma olanaklarının çok kısıtlı olu u, yalnızlık durumlarını belirleyen esas nedenlerdir. Ankete cevap veren bu ö renciler, yalnızlıklarının süreklili ini ya da geçicili ini algılayı ları açısından da farklıla mı lardır. Ki inin kendi çirkinli ine

ya da ho olmayan ki ili ine ba lı yalnızlık durumu “kalıcı”, göstermemek gibi istikrarsız nedenlere ba lı yalnızlık ise, “de i ken” olarak de erlendirilmi tir (Bilgin, 1995: 135).

Yalnızlı a ili kin bu farklı açıklamalar, ki inin kendini ne derecede yalnız hissetti i ya da gelecekte nasıl hissedece ini dü ündü ü ile çok yakından ili kili bulunmu tur. Yalnızlıklarını içsel ve geçici nedenlere ba layanlar örne in, çaba göstermeme, bu durumdan daha az etkilenmekte ve durumu de i tirmek için kendilerinin bir eyler yapabilece ine inanmaktadırlar “Yalnızlık benim suçum. Di er insanlarla tanı mak için daha fazla çaba sarf etmeliyim” gibi. Buna kar ılık, yalnızlıklarını içsel ve kronik bir durum olarak yorumlayanlar “yetersiz bir ki ilik” gibi, kendilerini karamsar, depresif hissetmekte ve kaderlerine teslim olma e ilimi göstermektedirler. Yalnızlıklarını dı sal ve geçici durumlara ba layanlar de i me konusunda daha umutludurlar. Dı sal ve kalıcı durumlara yapılan atıflar ise kendini ırk ya da cinsiyet ayrımına göre dı ta kalmı hissedener, bireylerde bir yandan kızgınlık, öfke ve dü manlık uyandırırken, di er yandan da bu konuda bir eyler yapma açısından onları etkilemektedir (Bilgin, 1995: 132).

#### **2.1.4.Yalnızlı a ili kin belirtiler**

- Uyku ve yemek alı kanlı nda de i iklik (fazla yemek yeme kilo alma ya da yemek yememe kilo verme, a ırı uyku ya da uykusuzluk).
- Önemsiz olma duygusu (kimse için önemli olmama, kendisi için bile).
- Vücutta hissedilen hayali a rılar (dirençsizlik ekinde).
- Kendini her eyden çekmek, kendini her eyin dı nda tutmak ve sessizli e gömülmek
- Tek ba ına yapılan faaliyetlerde artma (amaçsız a ırı alı veri , amaçsız televizyon izleme).
- Alkol ve ilaç kullanımı (acının fiziksel olarak çok oldu u savunulur, kurtulmak için ilaç kullanılır).
- ntihar giri imleri (yalnızlıktan kurtulmak için yapılır).

Yine de yalnızlı ın te hisini bu özelliklerden biri ya da bir kaç ile koymak do ru olmaz. Her bireyin yalnızlı ını hissetme ve ya ama biçimi farklılıklar gösterebilir. Yalnızlıklarını gizlemeye çalı abilirler; güler yüzlü, ne eli görünmek vb. Yalnızlıkla ilgili bu farklı de erlendirmeler, yalnızlı ın hangi formlara girebilece i ve insanların yalnızlı a neden farklı biçimlerde tepki gösterdi ini açıklamaktadır. Bu yüzden, e er insanlara yalnızlık duygusuyla ba a çıkma konusunda yardımcı olunacaksa, önce, yalnızlı ın farklı nedenlerinin olabilece inin ö retilmesi gerekmektedir. nsanlar daha sonra bunlar arasından hangilerinin de i tirilebilece ini görüp, sosyal çevrelerini nasıl daha iyi kontrol edebileceklerini ö reneceklerdir (Bilgin, 1995: 135).

Yalnızlık konusunda yapılan ara tırmaların büyük bir bölümü, yalnızlık ile di er ki ilik özellikleri arasındaki ili kiyi ele almaktadır. Bu tür korelasyonel ara tırmalar, yalnızlık ile kaygı, depresyon, can sıkıntısı, ki iler arası saldırganlık arasında anlamlı bir ili kinin bulundu unu göstermektedir (Goswick . 1981: 107). Yalnızlık ve ki iler arası ili kileri konu alan bir ara tırmada ise yalnız olan ki iler ço unlukla sosyal davranı ları ile ilgili problemleri rapor etmektedirler (Horowitz, 1979: 762). Bunun yanında yalnız olan ki iler, utangaçlık, yetersiz giri kenlik, a ır benlik bilinci gibi problemlerden de sıklıkla söz etmektedirler. Yalnızlı ın yetersiz sosyal ili kilerden kaynaklandı ı hipotezini sınavan bir ara tırmada, bu hipotez do rulanmı tır. Yani yalnızlık konusunda sadece nesnel sosyal ili kilerin yeterli olmadı ı bulunmu tur. Chelune, Sultan, Williams (1980), yaptıkları bir ara tırmada kendi hakkında bilgi verme (self-disclosure) ile yalnızlık arasındaki ili kiyi incelemi lerdir. Bu ara tırmada, bir ki inin çe itli ortamlarda kendi hakkında bilgi verme isteklili i ile yalnızlı ı arasında ters orantılı bir ili kinin bulunaca ı hipotez olarak ileri sürülmü ve test etmi tir. Aynı zamanda bu ili kide kendi hakkında bilgi verme esnekli i (disclosure flexibility) ara de i ken olarak ele alınmı tır. Yalnızlı ın, ki iler arası ili kilerde içten dostlu un (intimacy) azlı ı veya olmaması olarak ele alındı ı bu çalı mada, kendi hakkında bilgi verme ile yalnızlık arasındaki ters orantılı ili ki destek görmü tür (Charnibella, 1996:28).

Bazı ara tırmalar, yalnız olan kişilerin daha az sayıda yakın arkadaşına sahip olduğunu gösterirken (Russel, 1978: 473). Rubenstein ve Slover yukarıdaki görüşü yani duygusal yönün önemli olabileceğini ileri sürdüklerini belirtmiştir. Yalnızlığın üzücü bir duygu olarak diğer insanlarla anlamlı ilişkilerden yoksun olma halinde ele alındığı görüşü, Wheller ve arkadaşları tarafından yapılan diğer bir ara tırmada da destek görmüştür. Wheller ve arkadaşları bu ara tırmalarında gerçek (actual) sosyal davranış ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi ara tırmışlardır. Bulgular yalnızlığın en güçlü nedeni olarak ilişki anlamlılığını (interaction meaning fullness) göstermiştir. Bir başka anlatımla, kişinin ilişkileri ne kadar çok anlamlı ise o kadar az kendisini yalnız hissetmektedir (Balçioğlu, 2003: 128).

## **2.2.Yalnızlık ve Spor ile kisi**

Varoluştan bu yana varlığını sürdürme çabası içinde olan insan, yaşadığı kültür birikimi ile gelecek kuşaklara eğitim olanakları sunmaktadır. Bu süreçte, insanlık kendine özgü spor kültürü de yaratarak bireyin bütünsel eğitimine katkı sağlamıştır (Demirhan, 2003: 92).

Gelişmiş ülkelerin eğitim programlarına bakıldığında, spor etkinliklerine küçük yaşlarda başlanılan sporlarda, çoklukla amaçlılık söz konusu değildir ve zevk alındığı için yapılmaktadır. Üç yaşlarından itibaren oyun formunda başlayan spor, çabada insan için yaşam boyu süren bir etkinliktir. Çocuk bu dönemde, oyun formundaki sporla tanışarak, işbirliği yapma, paylaşma, yarışma davranışlarını kazanır ve böylece sosyal bir varlık olarak şekillenmeye başlar (Kasap, 2003, s. 90). Hareket çocuk yaşamının odak noktasıdır. Hareketler yoluyla onlar çevresindekilere nasıl davranacaklarını, nasıl etkilemiş olacaklarını, nasıl tepkide bulunacaklarını öğrenirler. Yetkinlerden farklı olarak çocukların kendilerini ifadelerinde hareket etme temel yoldur. Hareket sadece çocukların değil insan yaşamının en önemli unsurudur. Yaşam hareketle özdeşleşir (Çamlıyer, 1997: 19).

Spor insanın ya ama biçiminin parçası olan bir süreçtir. Bir davranı biçimidir.

- Fiziksel uygunluk ve becerileri içeren Psiko-motor davranı ları,
- Bilgi, anlayı , uygulama, analiz, sentez, algılama, de erlendirme gibi bili sel becerileri,
- De erler geli tirme, toplumsalla ma, kabullenme, bireyler arası ili ki, ba kalarını dinleme, adil olma, vb. duyu sal tutum ve davranı ları içeren bir ya ama biçimidir (Kasap, 2003: 91).

Spor da eylem yetisi, spor yapmaktan ve spor yapmaya ehil olmaktan fazla bir eydir. Çok boyutludur, zengin ve toplumsal bir olgudur. Çünkü birey spor e itimi sayesinde spor üstünde dü ünmeyi ö renir. Bu da spor kültürünü olu turur. Spor kültürü birikimine sahip olan birey düzenli spor yapar, nitelikli seyirci olur, spor üzerine konu ur ve yazar. Bu birikimi bili sel, devini sel ve duygusal boyutları ile ya am boyu canlı tutar (Demirhan, 2003: 93).

Spora, niçin yapıldı ı, yani amaç ve ne anlama geldi i, yani tanım boyutları ile bakıldı ında ise, yakın zamana kadar yapılan sportif etkinliklerin salt bedenini e itimi olarak algılanarak bireyin bili sel, duyu sal ve toplumsal boyutlarına katkısının göz ardı edildi i söylenebilir. Oysa spor, insanın salt bedenini de il bütünlü ünü e itmek için gerek bir araç ve eylem yetisi, kendine güveni sa lama, sorumluluk alma, yaratıcı olma, performans, oyun, macera, sa lık ve zindelik ile toplumsal özellikleri geli tirme amacıyla yapıldı ı söylenebilir. Bu çerçevede gerek okulda gerekse okul dı ında yapılan sportif etkinliklerde bazen oyun, bazen performans, bazen sa lık, bazen macera, bazen de di er amaçlar öncelik kazanabilir ( Demirhan, 2003: 94).

Spor, insanın bedeni ve fikri yeteneklerini bir bütün olarak dengeli ve sa lıklı bir ekilde geli tirmek amacıyla yarı ma tarzında yapılan etkinliklerdir. Ya da ça da ki ili in olu umundaki beden, ruh ve kafa unsurlarının koordineli e itimidir. Annals' a göre spor, insanın do asında bulunan saldırganlı a barı çı bo alma olanakları sa lamakta, saldırganlık güdüsünün denetim altına alınması için uygun bir yarı ma ortamı yaratmaktadır. Luschan'a göre spor, bireyin topluma uyumunu sa lamakta,



kiinin ruh ve beden sa lıklarını güvence altına almaktadır. Önemli olan, insanın sportif etkinlikler, yani hareket yolu ile mutlu ve sa lıklı olmasıdır, çünkü bireyin hareket sevinci ya ama sevincidir (Demirhan, 2003: 94).

Genç sözcü ü, Latince’de büyüme olgunlaşmak anlamına gelen “adolescere” kökünden gelmektedir. Batı literatüründeki “adolescent” sözcü ü kar ılı ı olarak kullanılan bu sözcük, yapısı gere i bir durumu de il bir süreci belirtmektedir. Bu süreç ilk ergenlik belirtilerinin ba ladı ı 12 ya ından, büyümenin durdu u 21 ya ına kadar olan zamanı kapsar. ngilizcedeki “teenage” sözü de 13-19 ya ları arasındaki gençlik dönemini belirtmek için kullanılır. Birle mi Milletler Örgütünün tanımına göre genç, 15-25 ya ları arasında, ö renim gören, hayatını kazanmak için çalı mayan ve ayrı bir konutu bulunmayan ki idir. Gençlik ça ı üç alt döneme ayrılabilir. 12-15 ya lar arası ilk gençlik, 15-21 ya lar arası delikanlılık, ve 21-25 ya lar arası uzamı gençlik ya da yüksek ö retim gençli i (Öztürk, 1998: 65).

Çocukluk ça ından ergenlik dönemine geçildi inde dergi, kitap okuma, sporla u ra ma, sinemaya gidi , güncel olaylar en ilgi çeken konulardır. Özellikle 15 ya hemen hemen bütün atletik etkinliklerle ilgilenme ça ıdır. Bu ya larda oyun ya amı önem kazanır. Danslarda, sportif etkinliklerde yarı yapmaya ilgi artar. Daha sonra ise, yani 18 ya larında örne i, bulu ma, toplantı, parti, dans bo zamanlarının ço unu kapsar; yüzme uzun süre ilgi çeken bir spor dalı olarak kalır. Ergenlik döneminin sonlarına do ru, daha önceki etken ilgiler edilgen durumuna gelir. Örne in, ergenlik döneminde sportif etkinliklere etkin olarak katılan genç, artık sporu seyretmekten ho lanır (Öztürk, 1998: 66).

Gençlik döneminde, arkada lık ili kileri her eyden önemlidir. Teke tek arkada lık, okul arkada lı ı, mahalle arkada lı ı, takım arkada lı ı gibi de i ik arkada lıklar kurulur. Arkada grupları genellikle aynı sosyo-ekonomik ve kültürel yapıya sahip ki ilerden olu ur. Bu ortak yönleri çok olan gençlerin bir araya geldi ini gösterir. Spor bran larındaki takım arkada larında ise bu kuralın bozuldu u, sahip olunan spor becerisinin ortak yön olarak ön plana çıktı ı görülür (Öztürk, 1998: 67).

Arkadaşlık yüzme gibi ne kadar erken başlarsa o denli kolay gelişen bir yetenektir. En sağlıklı bir ailenin bile çocuğa veremeyeceği tek şey arkadaşlıktır. Aile ancak çocuğa uygun oyun ve arkadaş ortamı yaratarak yardımcı olabilir. Arkadaşsızlığın yarattığı yalnızlık ve eksiklik duygusunu aileden gelen sevgi gideremez (Öztürk, 1998: 68).

Gençlik çağı ruhsal ya da toplumsal özelliklerin yoğunlaştığı çadır. Bu çağda davranışlar da çok duygusaldır. Genç suskunluk ve başkasına açılma isteği arasında bocalar. Gençlik çağı başsızlık çağıdır. Genç evden kopar, çevreye yönelik, spora ilgi artar. Gelişen kaslarını çalıştırmak, içte biriken ve tansiyon gücünü boşaltmak için spor en uygun araçtır. Yaşlılarının davranışları giyim kuşam benilerini benimser. Kendine sırdaş ve dert ortağı seçer. Arkadaş kümesi içinde başlı başına ve dayanılmaz öneme verir (Mutlütürk, 1986: 53).

Spor, bu gün artık çağdaş eğitimin bir parçasıdır. Sportif etkinliklere bir ekibin üyesi olarak katılma; çocukta yardımlaşma, beraber çalışma, diğer ekip elemanlarına ve oyun düzenine saygılı olma gibi duyguları geliştirir.

Çocukların niçin spor yapmak istediklerini, gayelerinin ne olduğunu bilmesi gerekir. Bu konuda üşmesi varsa, amacını bilmiyorsa motivasyonu azalır, yeteneğinin gelişmesi mümkün olmayabilir. Çocuklara spor yapmalarının sebebi sorulabilir ve ona göre davranılır. Bir çocuk spor yaparken amacı birkaç tane olabilir. Bir kere, yaş ve doyası gereği, enerjisini boşaltabileceği alana girmiştir. Kendine uygun mücadele imkanı temin etmiştir. Arkadaşlıklarının pekiştirilmesi için fırsat yakalamıştır (Mutlütürk, 1986: 54).

### **2.2.1.Sporda ihtiyaçlar ve destekler**

Motivlerin temelinde ihtiyaçlar yatar. Açlık, susuzluk, uyku gibi temel ihtiyaçlar veya sosyal ilişkiler kurmayla itibar gibi daha ileri ihtiyaçlar, bu ihtiyacı

giderme ve mevcut eksikli i telafi etme yönünde, genel ve ba langıçta spesifik olmayan bir eylem hazırlı na yol açar. Daha ba ka bir ifadeyle, ihtiyaçlar; var olma, kendini koruma ve gerçekle tirmeye yarayan objektif gereklilikler ekinde kendini gösterir (Karagözlüo lu, 1997: 42).

Hareket ihtiyacı, tatmin olmanın spor türü, spor aletleri, di er insanlarla sosyal ili kiler kurma gibi objektif artlarını bulduktan sonra, ba kalarıyla ileti im kurma gayreti, sa lıklı olma gayreti gibi, motivlerle birlikte somut bir içerik kazanır. Motiv artık objektif artlarla kar ılıklı etkile imi, yani belli bir spor türünün icrasını ba latan faktördür. Gabler, belli bir spor faaliyetinin hedefini belirleyen spor motivlerini, faaliyetin kendisi ve bu faaliyette bulunan sporcuyla olan ili kilerine göre iki bölümde incelemi tir. İlk bölümdeki motivler, ya do rudan spor faaliyetlerinin kendisiyle, ya spor faaliyetlerinin sonucuyla, ya da ileri bir amaca ula mak için bir aracı olarak yine spor faaliyetlerinin kendisiyle ilgilidir. Sporcuyla olan ili kilerine göre ise motivler, do rudan veya toplumsal bir çerçeve içerisinde dolaylı olarak sporcunun kendisiyle ilgilidir. Bu düzenlemeye göre spor motivleri, altı gruba ayrılmaktadır.

1. Spor faaliyetinin kendisi ve do rudan sporcuyla ilgili motivler: Bedeni faaliyet, hareket, belirli spor hareketlerinden zevk alma, kendini tanıma ve geli tirme, bedeni meydan okuma, macera, gerilim, heyecan.
2. Spor faaliyetinin kendisi ve toplumsal çerçeve içerisinde sporcuyla ilgili motivler: Kar ılıklı toplumsal etkile im, ba kalarıyla birlikte spor yapmaktan zevk alma.
3. Spor faaliyetinin sonucu ve do rudan sporcuyla ilgili motivler: Kendi kendini onaylamaya yönelik ba arı motivi.
4. Spor faaliyetinin sonucu ve toplumsal çerçeve içerisinde sporcuyla ilgili motivler: Kendini gösterme, ba kaları tarafından onaylanma, toplumsal itibar görme, prestij, üstünlük.
5. Daha ileri amaçlara ula mak için aracı olarak spor faaliyetlerinin kendisi ve do rudan sporcuyla ilgili motivler: Sa lık, dı görünü , bo zamanları de erlendirme, maddi kazanç, seyahat.

6. Daha ileri amaçlara ulaşmak için aracı olarak spor faaliyetlerinin kendisi ve toplumsal çerçeve içerisinde sporcuyla ilgili motivler: Arkadaşlık, başarıyla ilgili kurma, saldırganlık, toplumda bir yer edinme, ideoloji (Kızlar ve Karagözlüo lu, 1997: 42).

Bireyi spora yönlendiren psikolojik ihtiyaçlara bakıldığında ikincil güdüler arasında yer alan, toplumsal özellikteki güdüler, yani, toplumda bir yer edinme, tanınma, dostluk çevresinde aranan, yokluğu hissedilen bir kişi olma gibi özellikler karşımıza çıkar.

Bir ihtiyaç, subjektif açıdan bir eylemde bulunmaya iten güdü veya zorlanma olarak tanımlanır. İhtiyaç kavramı her şeyden önce bir eksiklik durumunu ifade eder. Bu eksiklik başlangıçta bulunmaması organizmada subjektif olarak yaşanan bir ihtiyaca yol açan fizyolojik faktörlerle ilgilidir. Spor açısından önemli bir ihtiyaç olarak, gençlerdeki hareket ihtiyacı ortaya çıkar. Bu temel ihtiyaçların tatmin edilmemesi halinde dengesizlik, sinirlilik veya saldırganlık gözükür. Açlık, susuzluk ve cinselliğin de dahil olduğu hayati eksiklik yanıtları, çevreyle içerisinde eylemin yer aldığı karşılıklı bir ilişkiye girilmesine sebep olur. Çocukluğun ilk yıllarında başlangıçta olan bununla başlanılan yanıtlar, daha sonra kendi başına etki eden bir istek şeklinde eylemi bilinçli olarak sevk ve idare eden, öğrenilmiş ikincil ihtiyaçlara yol açar.

Psikolojik açıdan ihtiyaç, sadece bedeni eksikliklerle sınırlı değildir. Spor yapmayla ilgili basit bir konu madan, hiçbir fayda gözetmeksizin fedakarlık kadar uzanan bir sosyal ilişki eksikliği de söz konusu olabilir (Balçıo lu, 2003: 123).

Birincil ve ikincil olmak üzere ihtiyaçlar iki gruba ayrılır. Hayatımızdaki birçok ihtiyaç öğrenilmiş ve büyük bir kısmı da birincil ihtiyaçtan türemiştir. Örneğin, hareket ihtiyacı duyan genç, bir spor kulübüne yönelir ve orada akranlarıyla tanışır. Onlarla kurduğu ilişki onun hoşuna gider. Başlangıçtaki hareket ihtiyacı hala mevcuttur, fakat oluşan sosyal istemin bilinç derecesi yükselmektedir. İhtiyaç ve

iste in kavramsal bakımdan ayırımları bilinçli olarak farkına varmanın derecesine dayanır (Balcıo lu, 2003: 127).

### **2.2.2.Sosyal İhtiyaçlar**

Özellikle gençlerde hayati ve sosyal ihtiyaçlar büyük rol oynar. Bunlar kendi ba arılarının farkına varıldı nı görmek, sporda sosyal ili kiler kurmak, ortak ba arılar elde etmek ister.

Bazı ihtiyaçlar ve istekler insan için özellikle önemlidir. Bunlar, ki i ve çevre ili kisinden ortaya çıkan bütün güdülerin subjektif anlamını da içeren bir istek hiyerar isinin olu masına yol açar. Bir çok iste in birbiriyle aykırılık göstermesi halinde iç çatı malar gözükebilir. Maslow'a göre temeldeki bir güdünün gereksinimleri kar ılanmadan, bir üst düzeydeki güdülerden etkilenmez alt düzeydeki güdüler doyuma ula nca bir üst düzeydeki güdülere hazır hale gelir (Cücelo lu, 2000: 236). Örne in, güvenlik gereksiniminin tatmin edilmemesi halinde korku, sosyal ili ki kurma gereksiniminin tatmin edilmemesi halinde ise duygusal bozukluklar ortaya çıkabilir (Yaparel, 1984: 4).

Ba ka insanlarla birlikte olma veya yeni ili kiler kurma ihtiyacının yo unlu u ki inin sosyal durumuna ba lıdır. Modern toplum yapımız, zaten bir yalnızlı ı ve sosyal ili kilerde bir daralma veya özelle meyi de beraberinde getirir. Beden, hareket, konu ma, mimik, el-kol hareketleri ve bakı ifadesindeki gibi sporun çe itli ileti im yolları sayesinde okul içi ve dı ndaki spor grupları, kulüp sporları veya spor alanındaki organize ve informal ba lantılar sosyal ili ki, dostluk ve birliktelik ihtiyaçlarını tatmin etmek için uygun bir zemin olu turur. İli ki kurma ve sosyal olma ihtiyacı, sorumlu ki i ve yönetenler tarafından sürekli olarak göz önünde tutulmalı ve spor gruplarının yeniden ekillendirilmesi ve organizasyonu sürecinde önemli bir isteklenme faktörü olarak dü ünülmelidir.

### 2.2.3.Spora Katılım Motivleri

Çocukların spora katılımı, egzersiz yapmalarına, karlılarına çıkacak fırsatları nasıl de erlendireceklerine ve arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kurmalarına yardımcı olarak, benlik saygılarının (self-esteem) yükselmesine neden olmaktadır (Yılmaz, 2001: 26).

Bireylerin spora katılım motivleri birbirinden oldukça farklılık göstermektedir. Pek çok çocuk için spora katılımda doruk nokta yaklaşık 12 ya civarıdır. Gelişimsel psikoloji literatüründen de bildiğimiz kadarıyla 12 ya çocukların kritik ya zamanı ve bir takım şeylerden vazgeçme veya yarıda bırakma zamanı olarak bilinir. Bu sonuçlar bize sosyal gelişim ve benlik saygısı (self-esteem) hakkında önemli bilgiler verir. En önemli nokta gençlik sporlarında ebeveynlerin sporcuların psikolojisini anlamalarıdır (Yılmaz, 2001: 27).

Yaklaşık 8000 genç (%49 kız, %51 erkek), Amerika'da hem okul içi hem de okul dışında spora katılım göstermektedirler. Bu önemli rakam spora katılımı etkileyen sebeplerin araştırılmasını ortaya çıkarmıştır. Hem erkekler hem de kızlarda okul ve okul dışı spor etkinliklerine katılmada benzer sonuçlar bulunmuştur. Pek çok çocuk eylemce, egzersiz yapmak, becerilerini geliştirmek, başarılı olduklarını göstermek, sağlıklı olmak, arkadaşlarıyla beraber olmak, yeni arkadaşlar edinmek ve yarışmak gibi sebeplerden dolayı spora katılım göstermişlerdir (Yılmaz, 2001: 28).

Cinsiyet farklılıkları spor dünyasında önemli bir yer teşkil etmektedir. Yapılan pek çok çalışmada, kızların spora katılımında içsel motivlerden, dışsal motivlere oranla daha çok etkilendiklerini ortaya koymuştur. Gould (1985), spora katılımında çocukların birden çok faktörle motive olduklarını ve kız çocuklarının erkeklere oranla, eylemce ve arkadaşlığa daha çok önem verdiklerine işaret etmiştir. Hallandsığ (1998) ise, kızların arkadaşlık için spora katılım gösterirken, erkeklerin daha çok yarışmak ve kazanmak için katıldıklarını ortaya koymuştur. İkinci olarak ise, kızlar erkeklerle

kar ıla tırıldı nda içsel motivasyonun ön planda tutuldu u görülmü tür (Yılmaz, 2001: 26).

Akran ili kisini algılama, fiziksel benlik de eri, fiziksel etkinlik de erine kar ı sorumluluk alma ve fiziksel aktivite motivasyonu arasındaki ili kileri tanımlayan bir model üzerinde durmu tur. Bu modeli olu tururken Harter' in 1987, 1981, 1986, 1987 de olu turdu u kurumsal perspektif modelinden yapılandırarak olu turmu tur. Fiziksel benlik de eri ve fiziksel aktivite motivasyonu ile akran ili kisi algısını (arkada lık ve akranları tarafından kabul edilme) nasıl etkiledi i tahmini olarak olu turulmaya çalı ılmı tır. Adolesanlara (N:418, 12-15 ya ) çe itli de i kenleri içeren bir envanter uygulanmı tır. Bu alternatif model için elde edilen sonuçlar bize, arkada lık ve akranları tarafından onaylanma arasındaki ili kinin oldukça yüksek bir korelasyon gösterdi ini ortaya çıkarmı tır. Çalı manın sonunda akran ili kilerinin fiziksel aktivite motivasyonu üzerinde önemli derecede etkili oldu u ortaya konulmu tur.

Yeti tirme yurtlarında kalan gençlerin bo zaman etkinliklerine ilgi ve katılım düzeyleri” ile ilgili ara tırmada, çocukların bo zaman etkinliklerine; (Kaya ve Karaküçük, 2003: 48).

- Ço unlukla yurt tesislerinde katıldıkları belirlendi.
- Etkinliklere katılmanın di er insanlarla ileti im kurmayı, kayna maya ve arkada edinmeye yardımcı oldu u, sorumluluk duygusunu arttırdı ı, kendisine olan güveninin arttı ı ve fiziksel rahatlama sa ladı ı ifade edildi.
- Rekreatif etkinliklere katılmalarının özellikle kızların sıkıntılarından kurtulmalarına yardımcı oldu u anla ıldı.
- Erkeklerin spor etkinliklerine katılımı tercih ederken, kızların pasif etkinliklere katılımı tercih ettikleri anla ıldı (Kaya ve Karaküçük, 2003: 49).

Di er bir ara tırmada ise, yürüyü ko u ve oyun gruplarına ayrılarak spor yapmaya ba layan 359 Üniversite ö retim görevlisinde bir yıllık uygulama sonucunda, kendilerine ne gibi de i iklikler hissettikleri soruldu unda u cevaplar alındı;

- Yorgunlu a kar ı dayanıklılı ım önemli ölçüde arttı.
- A ır ı sinirlilik halim giderek azaldı.
- Gün boyu ve gün sonu kendimi daha canlı ve zinde hissettim.
- tahsızlık, uykusuzluk, hazımsızlık, gaz ve mide ek imesi gibi ikayetlerimde azalma oldu.
- Toplu çalı malarda yeni tanı tı ım veya eski arkada larımla gerçek ve kalıcı dostluklar kurdum (Kaçar, 2003: 88).

## Ya

Ki inin de i ik ya larda ilgi merkezleri farklılık arz etmektedir. Zaman zaman ilgiler de i mektedir. Bazı ilgiler ileriki ya larda ortaya çıkmakta, bazıları ise ömür boyu devam etmektedir. Çocuk ve gençlerin ya larının küçük olması, beyin korteksinin geli iminin devam etmesi, yeterli derecede deneyim sahibi olmamaları, davranı larını bilinçli olarak yönlendirememelerine neden olur. Bu bakımdan gençler, dı destek ve yönlendirmeye daha fazla gereksinim duyarlar (Küçük, 1997: 30).

Çocuk en sevdi i faaliyetlere, ya ı ilerledikçe daha az ba vurur ve büyüdükçe yeni arzular ve ilgiler geli tirir. Kimi faaliyetlere hayatın kısa bir döneminde ilgi duyulur, kimileri ise hayat boyunca sürer. Spor ve fiziksel aktivite, gencin oyun ya amında önemli bir yer tutar (Tezcan, 1997: 25).

Ara tırmalardan da anla ılaca ı üzere spora yönlendirmede okulun önemi açık bir ekilde vurgulanmaktadır. Fakat ülkemiz genç nüfus yo unlu u ve yüz ölçüm olarak büyük olmasına ra men; Hollanda'da da oldu u kadar lisanslı sporcu sayısına ula amadı ı ve çok gerilerde oldu u görülmektedir (Küçük, 1997: 31).



## Cinsiyet

Cinsiyet, ki ileri gruplamak ve farklıla tırmak için kullanılan kıstaslardan biri olarak kabul edilmektedir. Ça da ve endüstrile mi toplumlarda, kadın erkek farklıla ması azalmakla birlikte, henüz bütünüyle ortadan kalkmı de ildir.

Tüm toplumlarda cinsel farklılık, sporun kitlelere yaygınla tırılmasını engelleyen faktörlerden birisidir. Sporun tarihi geli iminde bu etmen önemli ölçüde rol oynamı tır. Günümüzde de bu etmen az da olsa etkinli ini sürdürmektedir (Arıkan, 2000: 10).

Kadınların spora katılımı aslında toplumdan topluma de i im göstermektedir. Geli im düzeyi farklı olan toplumlarda konuya bakı açısı de i mekte, endüstrile mi , refah düzeyi yükselmi toplumlarda kadınların spora katılım oranı daha fazla olmaktadır. Ancak bazı toplumlarda hala kadının yalnızca do urganlık için yaratıldı ı, ter yerine parfüm kokması, aktif ya amı tercih etmesi dü ünülmektedir. Bilindi i gibi sporda cinsel rol ayrımı, onun bir erkek u ra ısı olarak toplumda onay bulmasından destek alır. Örne in, kadın sporcular tıpkı toplumdaki de i im gibi, sporda söz sahibi olsa bile, bu yine toplumun kendisine uygun buldu u alanlarda olmaktadır. Erkekli i simgeleyen spor dallarında kadın sporcuların varlı ı, ola anüstü bir tutum olarak kabul edilir (Acet, 2006: 106).

Aile içi roller de kadınların spora katılmalarını engelleyen bir faktördür. Nitekim, aile içindeki kadınlar, e lerinin aksine spora kar ı daha az ilgi duyarlar. Bunda en büyük rolü, aile içindeki görevler ve zaman faktörü oynar. Örne in çocuklarla ilgilenmek erkekten çok kadının görevidir. Her ne kadar kadın ve erkek e itli inden söz edilmekteyse de, kadın ve erke in toplumsalla ma süreçlerinde büyük farklılıklar vardır. Toplumumuzda da di er toplumlarda oldu u gibi erke e daha baskın bir rol verilerek, erkek daha kuvvetli, saldırgan, cesur, kimseye danı madan karar verebilen inisiyatif sahibi bir kimse olarak görülür ve yeti tirilir. Kadınlara verilen roller ise daha pasiftir. Onlara duygusal, çabuk kırılan, zayıf

insiyatif sahibi olmayan kimseler olarak bakılır. Bu nedenlerle erkekler suçta daha yatkın olarak yeti tirilirler. Kadınlar ise daha pasiftirler ve suçta e ilimleri daha dü üktürler (Özkalp, 1994: 371).

### **Fiziki ve Co rafi Çevre**

Her toplum, topluluk veya ki i mutlaka bir fiziki çevre içerisinde bulunmaktadır. Toplulukların yerle me tarzları ve çevre artları sosyal yapının ba lıca dı özelli ini olu turur. Bu özellik sosyal yapı ile kar ılıklı ili ki halinde bulunur (Kurtkan, 1976: 232).

Fiziki ve co rafi çevre toplumların u veya bu yönde ve belirli bir ölçüde geli meleri için bazı potansiyel ve i lenmeye elveri li artları ihtiva eder. Da lar, ovalar, madenler, bitkiler, iklimler gibi do al kaynakları içerir (Nirun ve arkadaş ları, 1993, s.143-145). Fiziki ve co rafi çevrenin insanlar üzerinde etki olu turdu u tespit edilmi tir. Bazı yazarlar, iklimle suç; intihar, cinnet, fiziki ve zihni kuvvet vs. arasında ili ki oldu u görü üne sahiptirler. nsan enerjisi ile iklim arasında ili ki bulundu u ve kuzeylilerin fazla ve enerjik olmalarına di er taraftan güneylilerin tembel ve verimsiz olduklarına dair halkla ilgili mü ahedelere i aret etmi lerdir. Türkiye'den örnek verecek olursak Karadeniz bölgesindeki insanlarla, Ege Bölgesi, ç Anadolu Bölgesi ve Do u Anadolu Bölgesinde ya ayan insanlar arasında da farklılıklar oldu u söylenebilir (Bahadır, 2006. 28).

nsan unsuru, fiziki çevreye hükmedebildi i sürece yeni medeniyetler meydana getirebilmektedir. Bataklıkların kurutulması, çölde tarımsal faaliyetlere geçilebilmesi, barajların yapılmasıyla iklim artlarının de i mesi, insan unsuruna ba lı kalmaktadır. Toplumların kültür ve medeniyet seviyesi arttıkça co rafi çevreye üstünlü ü artmaktadır (Arıkan, 2000: 18).

Fiziki çevre artları, sportif faaliyetlerin hangi branşta yoğunlaşmasına katkı sağlamaktadır. Damlık olmayan bir çevrede dağ ve kırsal sporlarının gelişmesini beklemek mümkündür. Ülkemizden örnek vermek gerekirse Adana, Erzurum ve yöresinde bireysel sporlarının Atletizmin gelişmesi, Muğla, Antalya'da su sporlarının gelişmesi, Kayseri, Erzurum, Bursa'da kırsal sporlarının gelişmesi, dolayısıyla iklime ve coğrafî artlara göre spor branşlarının yapılaşma oranlarının da değiştiği görülebilmektedir. Teknik, çevre artlarını iyileştirir. Çevre artları insanların davranışlarına, düşünme tarzlarına etki eder. Fiziki ve coğrafî çevreden yararlanma artlarında meydana gelen değişimler sosyal hayatın artlarına da etki yapar; değişimlere yol açar (Nirun ve arkadaşları, 1993: 143).

Doğal çevre artları, özellikle hava artları, belirli doğal artların varlığını gerektiren her spor branşındaki seyirciyi etkilemektedir. Bu tür çevresel artların belirli bölgede yoğunlaşması, seyirci olma şansını etkileyecektir. Fakat spor tesislerinin altyapı-ulaşımının yeterliliği, hizmet sunumu gibi faktörler taraftarı, müsabakanın çeşitliliğini artırabilmektedir (Voigt, 1998: 18).

Çevre artları insanların davranışlarına, düşünme tarzlarına etki eder. Fizikî ve coğrafî çevreden yararlanma artlarında meydana gelen değişimler sosyal hayatın artlarına da etki yapar; değişimlere yol açar (Kurtiç, 2006: 28).

Kişinin tutum ve davranışlarının; eğitim, kültür, alt kültürler, sosyal sınıflar, dayanışma (referans) grupları, yüz yüze (birincil) gruplar ve aile tarafından etkilendiği bilinmektedir (Serarslan, 1990: 79).

### **Aile**

Aile, yüz yüze ve samimi ilişkilerin en güçlü olduğu birincil gruptur. Bu sebeple aile, kişinin tutum ve değerlerinin oluşumunda birincil etkileşimi sağlaması yönünden büyük öneme sahiptir (Serarslan 1990: 157).

Aile, evrensel ve daimi bir gruptur. Aile insanın en derin ve köklü, kısmen organik nitelikli özelliklerine dayanan, bütün insan toplumlarında bulunan bir ilk

gruptur ve evrensel bir sosyal kurumdur (Sezen, 1999: 39). Aile, toplumun en küçük sosyal birimidir. Bütün toplumlarda aile, fert için hayat merkezidir. Ferdin içinde bulunduğu en önemli ve asli bir sosyal gruptur (Yetim, 2006: 86).

Aile, içinde insan türünün belli bir şekilde üretilmesi, cinsel ilişkilerin belli bir şekilde düzenlenmesi, sosyalleşme sürecinin ilk ortaya çıktığı, karlı ilişkilerin belirli kurallara bağlanması, toplumdaki kültürel zenginliklerin kuaktan kuaya aktarılması, biyolojik, psikolojik, ekonomik, toplumsal, hukuksal vb. yönleri bulunan, temel bir sosyal birimdir. Toplumun temel kurumlarından biri olan aile, aynı zamanda, sosyal ve tarihsel bir olgudur ve her kurum gibi aile de belli bir sosyal bütünün, parçasıdır (Öztürk, 1998: 65).

Aile, biyolojik, psikolojik ve sosyal bağların fertleri birbirlerine kuvvetle bağladığı bir gruptur. Aile, insanın temel ihtiyaçlarının giderildiği bir merkezdir. Ailedeki benlik duygusu, aile bireyleri arasındaki dayanışmayı desteklemektedir. Aile fertleri arasındaki dayanışmanın önemi, modern toplumda endüstrinin gelişmesi, büyük şehir hayatı ile daha da artmıştır. Bugünün karmaşık toplum yapısının en tutarlı grubu ailedir. Çocukların yetiştirilmesi, nesillerin devamı, aile içi dayanışmayı güçlendirmektedir. Kadının aile dışında çalışması, okullarda yetiştirilmesi, huzur ve destek arayan aile fertlerini, aile yuvasına daha çok bağlamaktadır (Yetim, 2006: 86).

İnsanın bütün toplum hayatının temelini meydana getiren sosyal normlar, örf ve adetler, inançlar çocuğa ailesi tarafından verilmektedir. Bu öğrenme aile içinde maksatlı bir şekilde yapılmaz, yani okuldaki gibi ekilci bir eğitim söz konusu değildir. Çocuk ailesinden gördüklerini, öğrendiklerini hayatın normal akışı içinde kavrar, deneyimi ve yanlış deneme yoluyla bulur (Güngör, 1980: 79).

Otoriter Aileler: Çocuğa, sınırlayıcı katı kurallar koyar ve tam bir itaat beklerler. Kurallara neden uyulacağı çoğunlukla açıklanmaz. Ceza ya da sevgiden yoksun bırakma tehdidi ile kurallara uyulması sağlanmaya çalışılır. Bu tür ailelerin çocukları mutsuz, her şeye üzülen, amaçsız, çabuk kızan ve saldırgan olurlar (Acet, 2006: 117).

**İhmalci Aileler:** Bu tür ailelerde karı-koca arasında iddetli problemler vardır. Anne-babalar kendi problemlerinden dolayı çocuklarıyla ilgilenmezler. Bu tür ailenin çocuğu ise kavgacı, iddet yanlısı, alkol ve uyu turucu ba ımlısı olurlar (Bayraktar, 1995: 14).

**İzin Verici Aileler:** Sıcak, fakat ihmalci bir aile tutumudur. Çocuklar yakından izlenmez, her eye izin verilir. Bu tür aileden gelen çocuklar kararlarını dü ünmeden verirler. Bu çocuklar kıskanç, bencil, amaçsız ve asidirler.

O halde, bu gerçekten yola çıkılarak; çocuğun iyi ve temiz duygularını geli tirmek, anne ve babanın görevidir. Çocuğu ki sel ve sosyal olgunlu a eri tirecek ho görü, davranı larla ön plana çıkartılmalıdır. Hata ve suçlamalar kırıcı, rencide edici olmadı ı gibi çocuklar önünde te hirinden kaçınılmalıdır, bu da çocuğun ileriki hayatında olumlu yönde geli meler sa layacaktır (Marangoz, 1993: 53).

Aile içi iddet, bir terbiye yöntemi olarak algılanmaktadır. Aileler arasında yapılan anketlerde 100 aileden 34' ünde iddete ba vuruldu u görülmektedir. Her iki aileden birinde çocuklar dövülmektedir. Küçükken utanca bo ulan, a a ılanan, horlanan ve dayak yiyen çocuk, çevresini sürekli denetim altında tutmaya çalı ır, kimseye güvenmez, di er insanlarla sürekli olumsuz ili kiler içine girer. Dürüst olmaz, sürekli yalan söylemeye yönelir. Aile içi ileti im kaybolur. iddeti bir davranı modeli olarak benimser, yeti kinlerden korkarak büyür. Oysa çocuklara zaman ayırmak zorundayız. "Elimde de il ne yapayım, sözden anlamıyor" demeye hakkımız olmadı ını bilmeliyiz. Anne karnında ba layan ailedeki iddet uygulamasını ortadan kaldırmak için aile içinde özgürce tartı ma ve demokratik davranma ile katılımcılık ilkelerini geli tirip yerle tirmek gerekir (Acet, 2006: 106).

## **E itim**

Ertürk (1997) e itimi "bireyin davranı ında kendi ya antısı yoluyla ve kasıtlı olarak istendik de i me meydana getirme süreci olarak tanımlamaktadır. Çilenti

(1984) ise tanımlamasını öğrenme kavramıyla bağlantılı olarak yapmakta ve “öğrenme, ya bir davranış değişikliğinin veya yeni bir davranışın oluşması; eğitim ise içinde yaşadığımız toplumca arzu edilen davranışların bireyde oluşturulması sürecidir” demektedir (Seferoğlu, 2006: 10).

Bu tanımlar gözden geçirildiğinde yaygın ve örgün eğitimin kapsamı görülmektedir. Kişilere temel bilgi edindirmek, kişilerin geliştirilmesi, özellikle meslek, boş zaman ve sosyal yaşam gibi hayat durumlarına hazırlama da, eğitimin genel amaçlarındandır. Eğitim, edilecek kişinin kazanması gereken davranış ölçütlerini ortaya koyar. Toplum hayatını bu derece geniş kapsayan eğitimin sosyal hayatta oynadığı rol büyüktür (Serarslan, 1990: 79-157).

Toplumların gelişmesi ve sürekliliği toplumları oluşturan fertlerin eğitilmesiyle mümkün olacaktır. Doğal olarak insan kişilerini etkilemeyen ve kalıcı olmayan değişimler eğitimde erişilmez. Eğitimde, değişim, gelişme, süreç ve devamlılık söz konusudur. Eğitim, süreç itibarıyla formal ve informal olmak üzere iki şekilde yapılmaktadır (Yıldız, 2004: 14).

Eğitim, her şeyde olduğu gibi kişilerin spora yönelmelerinde de etkilidir. Sporu fiziksel ve ruhsal bir eğitim olarak düşündüğümüzde, sporun eğitim ile özdeş olduğunu belirtebiliriz. Toplum hayatını bu derece geniş kapsayan eğitimin, sistem içinde oynadığı rol büyüktür. Bu bakımdan, sporu ve sportif faaliyetleri de eğitimin kapsamı içinde düşünmeliyiz (Arıkan, 2000: 33).

Fertlerin gençlikle, yaşlılıkla iyi bir eğitim alması sonucu toplumdaki suç oranlarının, olumsuzlukların azalacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla toplumdaki olumlu ve olumsuz kişilerin, iyi ve kötü eğitim sistemi sonucundan kaynaklandığı apaçık bir gerçekliktir. O halde en önemli mesele olan eğitime gereken önem verilmelidir. İnsana yapılan yatırımın, geleceğe yapılan yatırım olduğu unutulmamalıdır (Acet, 2006: 117).

## **Kültür**

Kültürü oluşturan unsurlar; din, dil, tarihi miras, savaşlar, göçler, ziraat, ticaret, ekonomi, politika, sanat, edebiyat, hukuk, coğrafya, çevre, ahlak (Kasır, 1993: 53 ), spor ve folklordur.

Kültür, bir toplumun hayat tarzı olarak karakterize edilen, bilgi, inanç, gelenek, örf, adet, sanat, ahlak, araç gereç, teknik vb. maddi ve manevi unsurlardan oluşan karmaşık bir bütündür. Bir sosyal gruba ya da topluma ait olan, kuşaktan kuşağa aktarılan ve insanlar tarafından oluşturulan maddi ve maddi olmayan ürünler bütünüdür.

Kültür kelimesinin aslı Latince'dir. Latince "Cultura" tarlaya ekin ekmek, sütü mayalamak anlamına gelmektedir. Bu nedenle Türkçe karşılığı olarak "Ekin" veya "maya" şeklinde ifade edilir. Kültürün hiçbir unsuru doğuştan değildir. Maddi ve manevi bütün varlıklardan onları elde etmek suretiyle elde edilen ürün kültür objesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu anlamda kültür, insanın tabii çevre ile ilişkisi ve kendi zihni varlığına dayalı olarak yarattığı, insan tarafından icat edilmiş ve nesilden nesile aktarılmış; geliştirilmiş duygu, düşünce ve davranış emalarının bütünüdür (Aslantürk, Amman, 2000: 234).

Kültür, insanlar arasındaki ilişkileri sağlayan bir araçtır. Ve kültürün inanç, düşünce, duygu, davranış gibi farklı özellikleri vardır. Bu farklı kültür özellikleri, genel ya da ulusal toplumsal yapı düzeyine hitap ediyorsa, böyle ya da böyle benimseniyorsa; başka bir deyişle, genel ya da ulusal toplumsal yapıdaki sorunlarla örtüşebiliyorsa, uluslararası süreçlerinde yerlerini almaya olurlar. Böyle bir durum ya da böyle bir sonuç, ulusal bütünle ilgili sağlayan etkenlerden biri olur. Kültürün davranışları etkileyen sosyal faktörlerden en önemlisi kültürdür. En uzun ömürlü etkiler kültürel etkilerdir. İnsanların bir anda kültürünü unutup, başka bir kültürü kendi öz kültürüymüş gibi kabullenmesi uzun zaman dilimi içerisinde gerçekleşebilir. Kültür insanın ortaya koyduğu içinde insanın var olduğu tüm gerçeklik demektir. Yani "kültür" deyişimiyle

insan dünyasını taşıyan, insan varlığını gördüğümüz her şey anlatabilir (Tezcan, 1997: 17).

Aynı cemiyet içinde, farklı topluluklarda sosyal çevre özelliklerinin farklılaşması veya alt kültürlerin oluşması, sportif faaliyetlerin farklı şekilde gelişmesine temel hazırlamaktadır. Zira alt kültürler tarafından rahat edilmeyen sportif faaliyetlerin, o toplulukta veya bölgede yaygınlaşması zorlaşabilir. "Nitekim kırsal bölgelerimizde, ekonomik şartların da etkisiyle futbol ve güreş sporuna daha fazla ilgi gösterilmektedir. Diğer spor branşlarına {voleybol, basketbol, tenis, yüzme vb.} ilgi gösterilmemesinin nedenlerinden biri de maddî imkânlardır (Kurtiç, 2006: 28).

### **Sosyal Kesim**

Bir cemiyeti meydana getiren insan grupları daima istisnasız bir şekilde yukarıdan aşağıya doğru tabakalar halinde sıralı olarak görülmüştür. Bu sıralamanın kriteri çok değişebilir, ama esas alınan kıymet (meslek, servet, soy vb.) ne ise bazı insanlar buna bakmalarından daha çok sahip oldukları ve onlara bir çeşit üstünlük tanımıştır. Bu halde sosyal tabakalaşma daima bir eşitsizlik halinin ifadesidir. Üst tabakalara doğru gidildikçe insanlar, alt tabakalarda bulunanlara göre daha fazla hak sahibidirler veya bazı haklardan daha çok faydalanırlar (Aron, 1992: 2-10). "Sosyal tabakalaşma, belirli bir nüfusun hiyerarşik olarak, yani sosyal manada üst üste gelen sınıflar halinde, farklılaşmasıdır" (Nirun vd. 1993: 145). Diye tarif edilmiştir. Bir bakımdan ise; "Sosyal Tabaka", "Sosyal özellikleri bakımından birbirine çok yakın veya birbirleriyle hemen hemen aynı durumda bulunan insanların meydana getirdiği sosyal bütüne denir" (Kurtkan, 1976: 232).

Toplumunu bir piramide benzetecek olursak, piramidin tepesinde "üst" tabaka, onun altında "üst orta", daha altında "alt orta", onun altında "üst alt" ve tabanda da "alt alt" diye adlandırılan katmanlar yer alır. Temelde üç ana katmana ayrılmaktadır. Sosyologlar kişilerin görevlerine, öğrenimlerine, oturdukları bölgelere ve gelir durumlarına bakarak sosyal tabakaları belirleyen kriterleri geliştirmişlerdir. Gelir tam



olarak ölçü olmamaktadır. Nitekim ayrı tabakalarda olup da aynı gelir seviyesine sahip kişilerin davranış ve tutumları, buldukları tabakaya göre farklılaşmaktadır (Oluç, 1987: 2).

**Üst Tabaka:** Üst katmandakiler genellikle lüks sayılan özelliklere sahip geniş evlerde otururlar. Rahat bir hayata alışmışlardır. Özel ilgi görecekları dükkanlardan alışveriş ederler. Bunlar genelde toplumda meydana gelen eylemlere katılmazlar. Genelde iddet eylemlerinden kaçınmaya çalışırlar (Acet, 2006: 122).

**Orta Tabaka:** Bunlar büyük işletme sahipleri, yönetici, öğretmenler, teknisyenler ve beyaz yakalı işçiler içerir. Amerika’da çalışmaya önem vermesi bu katmandan gelir. Bu tabakadaki insanlar, kurallara daha ciddi bir şekilde uyan, toplumun ahlaken daha ciddi kesimini oluşturmaktadır. Ailelerine düzenli olarak yardım ederler. Orta tabakadaki kişiler, geleceklerini garanti altına almak için tasarruf ederler. Çocuklarının eğitime önem vermektedirler (Bahadır, 2006: 41).

**Alt Tabaka:** Bunlar mavi yakalı işçiler, hizmet sektöründe çalışan işçiler, vasıfsız işçiler ve saygı uyandırmayan görevlerde çalışanları içerir. Çoğunun kazançları iyi olmamakla birlikte, işi güvenli olarak görürler. Hobbiesi yok denecek kadar azdır. Daha çok, zorunlu geçim maddelerinin mütevellidirler. Çocuklarının eğitime, yetiştirilmesine fazla önem veremezler. Genelde çocukları küçük yaşlarda çalışmaya başlatır, ailenin geçimine katkıda bulunurlar. Çocukluğunu tam olarak yaşamazlar (Acet, 2006: 122).

### **3.GEREÇ ve YÖNTEM**

#### **3.1.Evren**

Ara tırmanın evrenini 2013-2014 yılları arasında Lefko a'da bulunan spor kulüplerine kayıtlı gençler olu turmaktadır.

#### **3.2.Örnekleme**

Ara tırmanın evrenini 2013-2014 yılları arasında Lefko a'da bulunan spor kulüplerine kayıtlı ve ya ları 18-25 arasında de i en sporcular olu turmaktadır. Ara tırma örnekleme uygun örnekleme yöntemine göre belirlenmi olup 122 genç yeti kin çalı maya dahil edilmi tir.

#### **3.3.Verilerin Toplanması:**

Ara tırmanın amacına yönelik sorulara yanıt bulmak için, gerekli olan verileri elde etmek üzere UCLA Yalnızlık Ölçe i (Universty of California Los Angeles Loneliness Scale) ile ara tırmanın di er de i kenlerine ili kin verileri elde etmek için Ki isel Bilgi Formu kullanılmı tir.

##### **3.3.1.Verilerin Toplama Araçları**

Ara tırmanın amacına yönelik sorulara yanıt bulmak için, gerekli olan verileri elde etmek üzere UCLA Yalnızlık Ölçe i (Universty of California Los Angeles Loneliness Scale) ile ara tırmanın di er de i kenlerine ili kin verileri elde etmek için Ki isel Bilgi Formu kullanılmı tir.

### Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından araştırmada kullanılacak bağımsız değişkenler; cinsiyet, yaş, yerleşim yeri, aylık harcama miktarı, spor yapma ya da yapmama, spora başlama yaşı, spor branşı, sporun hangi düzeyde yapıldığı, haftada kaç gün ve kaç saat antrenman/egzersiz yapıldığı şeklinde ifade edilen değişkenler hakkında bilgi edinmek amacıyla hazırlanmıştır.

### 3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA Yalnızlık Ölçeği, 1978 yılında Russell, Peplau, Ferguson tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 1980 yılında Russell, Peplau, Cutrona tarafından tekrar gözden geçirilmiş ve ölçeğin maddelerinin yarısı olumlu, yarısı olumsuz olacak şekilde tekrar düzenlenmiştir (Russell ve Ferguson, 1978: 290-294).

Ölçeğin geçerlilik çalışmasında Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu anlamlı ( $r=0.67$ ) bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği de incelenmiş, iç tutarlık katsayısı  $\alpha=0.94$  olarak saptanmıştır. Ölçek ile elde edilen puanların kararlılığını incelemek amacıyla iki ay ara ile yapılan uygulamalardan elde edilen sonuçlar da ölçeğin test-tekrar-test güvenilirliğinin anlamlı ( $r=0.73$ ) düzeyde olduğunu göstermiştir (Bauman, 1994: 42).

UCLA Yalnızlık Ölçeği, ülkemizde ilk kez 1984 yılında Yaparel tarafından kullanılmıştır. Ölçeğin geçerliliğine Beck Depresyon Envanteri kriter alınarak bakılmış ve iki ölçekten alınan puanlar arasında 0.50'lik bir korelasyon bulunduğu rapor edilmiştir (7). Ancak Yaparel'in çalışmasında ölçeğin yalnızlıktan yakınlık ve yakınlıktan uzaklık ayırt etmede yeterli olup olmadığı incelenmiştir. Bu nedenle UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin çevirisinin tekrar gözden geçirilmesi, geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi düşünülmüştür (Kuru, 2000: 87).

### 3.3.2.1.Çeviri çalışması:

UCLA Yalnızlık Ölçeğinin İngilizce orijinali, araştırmacı Demir (1990) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve aynı zamanda akademik olarak İngilizce editörün gözüne psikoloji alanından iki, Rehberlik ve Psikolojik danışmanlık alanından 3 uzmana verilerek, Türkçe'ye çevirisi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bu çevirilerin maddeleri karşılaştırılmış ve aynı çeviriye sahip maddeler belirlenmiştir. Bu maddelere çevirilerinde fikir birliği sağlanamayan maddelerin farklı çevirileri de katılmış ve çeviri bu haliyle İngilizce okutmanlık yapan bir uzmana verilerek İngilizce'ye çevrilmiştir. İngilizce çeviri orijinal ölçek ile karşılaştırılmış ve benzerliklerine göre her maddeyi en iyi temsil edecek çeviriye yer verilmiştir. Ölçek son halini almadan önce iyi temsil edecek çeviriye yer verilmiştir. Ölçek son halini almadan önce Yaparel (1984), tarafından çeviri ile karşılaştırılmıştır. Yaparel'in kullandığı ölçekteki "Bu kadar dıa itilmiş olmaktan ötürü mutsuzum" maddesinin, "Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum" şeklinde, "Kendimi yalnız hissetmiyorum" maddesinin "Kendimi tek başıma gibi hissetmiyorum" şeklinde değiştirilmiştir ve bunun dışındaki maddelerde tutarlılık olduğu belirlenmesi üzerine ölçeğin çevirisi en son halini almıştır.

Yapılan bu değişikliklerin yanı sıra, ölçekteki maddelerle, cevaplandırmadaki sıklık belirten ifadeler arasındaki ilişkiyi daha da vurgulamak ve kişiye yönelik hale getirmek amacıyla, sıklık belirten ifadelerin başına "Ben bu durumu" eki eklenmiştir. Sıklık belirten ifadeler "Ben bu durumu hiç yaşamam", " Ben bu durumu nadiren yaşam", "Ben bu durumu bazen yaşam", "Ben bu durumu sık sık yaşam" şeklinde dönüştürülmüştür (Baumann, 1994: 81).

### 3.3.2.2.Geçerlik Çalışmaları

Ülkemizde UCLA Yalnızlık ölçeğini ilk kez kullanan Yaparel (1984) ölçeğin geçerliliğini Beck Depresyon Envanterini ölçüt olarak incelemiştir ve benzer ölçeklerin geçerliliğinin 0.50 olduğunu bulmuştur (Baumann, 1994: 82).

Demir (1989), yaptığı geçerlik çalışması sırasında SSK Dı kapı Hastanesi Psikiyatri kliniğine ve ODTÜ Sağlık ve Rehberlik Merkezi'ne diğer belirtilerin yanı sıra, yoğun bir şekilde yalnızlık yakınmalarıyla başvuran 36 hasta ve ODTÜ'nde de diğer görevlerde çalışan personel ve öğrencilerden seçilen, herhangi bir yakınması olmayan ve demografik özellikler açısından hasta grubun niteliklerine paralellik gösteren 36 normal deneye ölçek uygulanmıştır. Normal ve hasta gruplarının UCLA Yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları t testi ile kontrol edildiğinde hasta grubun normal gruptan 0.001 düzeyinde daha yüksek yalnızlık ortalamasına sahip olduğu bulunmuştur.

Ayrıca, Aydın ve Demir (1988) tarafından geliştirilen Çok Yönlü Depresyon Ölçeğinin Sosyal çedönüklük alt ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri ölçüt alınarak benzer ölçekler geçerliliği incelemiştir. UCLA Yalnızlık ölçeğinin Beck Depresyon Envanteri ile arasında 0.77'lik, Çok Yönlü Depresyon Envanteri'nin Sosyal çedönüklük alt ölçeği arasında 0.82'lik korelasyon bulunmuştur (Baumann, 1994: 92).

Yapılan çalışmalar göz önünde bulundurularak UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerliliği ve güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu ve amaca hizmet edebileceği söylenebilir (Demir, 1989: 14-18).

Bireyin genel yalnızlık derecesi belirtmek amacıyla geliştirilen UCLA yalnızlık ölçeği onu düz, onu ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle duygu ve düşünce belirten bir durum sunulmakta ve bireylerden bu durumu ne sıklıkta yaşadıklarını dörtlü (Likert tipi) ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddeler hiç ya amam: 4, nadiren ya amam:3, bazen ya amam: 2, sık sık ya amam: 1 şeklinde, olumsuz yöndeki ifadeleri içeren maddeler bunun tam tersi olarak hiç ya amam: 1, nadiren ya amam: 2, bazen ya amam: 3, sık sık ya amam: 4 şeklinde puanlanmaktadır. Bireylerin tüm maddelerden aldıkları puanlar toplanarak her birey için bir toplam ölçek puanı elde edilmektedir. En yüksek puan 80, en düşük puan 20'dir. Puan arttıkça yalnızlık

düzeyi artmaktadır. Yüksek puan yalnızlı ın daha yo un ya andı ının göstergesi olarak kabul edilmektedir (Baumann, 1994: 93).

### **3.3.2.3.Uygulama ekli:**

Uygulamalar bireysel olarak olu turulan listelere göre gerçekte tirilmi tir. Uygulama öncesinde katılımcılara ara tırmanın amaçları ve içeri i hakkında bilgilendirme yapımı ve gönüllü olanlara veri toplama aracı uygulanmı tir. Uygulama yakla ık 15 dk. sürmü tür. Uygulama, ara tırmacı tarafından, kulüp yöneticilerinin anketörlü ünde yürütölmü tür.

### **3.4.Verilerin Analizi**

Ara tırmada elde edilen veriler SPSS 17.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmi tir. Yalnızlık puanlarına ait varyansların homojen oldu u durumlarda parametrik testlerden Tek Yönlü Varyans analizi ANOVA kullanılmı tir. Kar ıla tırılacak grupların varyansların homojen da ılmadı ı durumlarda parametrik olmayan testlerden Kruscall Wallis ile ikili kar ıla tırmalar yapımı tir. Gruplar arasında anlamlı farkların bulunması durumunda Mann Whitney U testi kullanılmı tir. Örneklem grubuna ait sosyodemografik özelliklere ait da ılımlar Aritmetik ortalamalara göre belirtilmi tir. Bu ara tırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmı tir.

### **Ara tırma Grubu**

Ara tırmanın bu bölümünde ara tırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine yönelik açıklamalara yer verilmi tir.

### **Ara tırma Modeli**

“Bu ara tırma ili kisel tarama yöntemine göre incelenmi tir. Bu ara tırma yöntemleri geçmi ten veya u anda mevcut olan bir durumu var oldu u ekliyle betimlemeyi amaçlamaktadır” (Kasır, 1993: 53).

Ayrıca konuyu daha belirgin bir ekilde ortaya koymak için KKTC de spor yapan ve yapmayan 18-25 ya larındaki gençlere yönelik bir anket uygulaması yapılmı , bu uygulama sonucunda elde edilen bulgular yorumlanarak sonuca gidilmeye çalı ılmı tir. Anket UCLA yalnızlık ölçe i kullanılarak Mahmut engil tarafından uygulanmı olup, geçerlili i ve güvenilirli i test edilmi tir.

### **Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması**

Ara tırmada elde edilen veriler SPSS 17.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmi tir. Yalnızlık puanlarına ait varyansların homojen oldu u durumlarda parametrik testlerden Tek Yönlü Varyans analizi ANOVA kullanılmı tir. Gruplar arasındaki anlamlı farkın bulunmasında Sheffe testi kullanılmı tir. Kar ıla tırılacak grupların varyansların homojen da ılmadı ı durumlarda parametrik olmayan testlerden Kruscall Wallis ile ikili kar ıla tırmalar yapılmı tir. Gruplar arasında anlamlı farkların bulunması durumunda Mann Whitney U testi kullanılmı tir. Örneklem grubuna ait sosyodemografik özelliklere ait da ılımlar Aritmetik ortalamalara göre belirtilmi tir. Bu ara tırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmı tir.

#### 4.BULGULAR

##### Cinsiyete Göre Yalnızlık Puanları Arasında Anlamlı Düzeyde Fark Olup Olmadığına Yönelik Bulgular

Yalnızlık puanlarının cinsiyete göre normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov – Smirnov testi ile belirlenmiştir. Buna göre yalnızlık puanlarının normal dağılım göstermediği ( $p=0.05$ ,  $p<0.05$ ) görülmüştür. Cinsiyete göre anlamlı fark olup olmadığı ikili karşılaştırma testlerinden Mann-Whitney U ile test edilmiştir. Teste ait sonuçlar Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Cinsiyete Göre Mann-Whitney U Sonuçları

Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Erkek	102				
Kadın	20	64.13	6541.50	751.5	.063
Toplam	122	48.08	961.50		

$p>0.05$

Tablo 1’de erkeklerin yalnızlık puanlarına ait sıra ortalamaları (Sıra Ort.=64.13) kadınlara göre (Sıra Ort.=48.08) daha yüksek olduğu ancak aralarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0.05$ ).



### Ya a Göre Yalnızlık Puanları Arasında Anlamlı Düzeyde Fark Olup Olmadı na Yönelik Bulgular

Ya a göre yalnızlık puanları varyansının homojen da ılım gösterip göstermedi i Levene ile test edilmi tir. Test sonucunda varyansların homojen da ılım gösterdi i bulunmu tur ( $p=0.70$ ,  $p>0,05$ ). Yalnızlık puanlarının, ya a göre anlamlı düzeyde farklar gösterip göstermedi i ANOVA ile test edilmi tir. Sonuçlar Tablo 2’de sunulmu tur.

Tablo 2: Ya a Göre Yalnızlık Puanlarının ANOVA Sonuçları

Ya	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	F	p
18,00	20	46,55	6,91			
19,00	23	45,47	10,22			
20,00	12	47,58	10,32			
21,00	17	46,52	9,15			
22,00	13	46,69	8,29	9		
23,00	12	44,83	11,26	112	0.38	0.94
24,00	13	42,46	10,74	121		
25,00	7	42,85	9,32			
26,00	2	45,00	5,66			
28,00	3	43,00	6,93			
Toplam	122	45,53	9,21			

$p>0.05$

Tablo 2’de görüldü ü gibi ya a göre yalnızlık puanlarının anlamlı olarak farklıla madı ı bulunmu tur ( $F_{(9, 112)}=0.38$ ,  $p>0.05$ ).

### Yalnızlık Puanlarının Yerle im Yerine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılık Farklı mamasına Yönelik Bulgular

Yerle im yerine göre yalnızlık puanları varyanslarının homojen da ılım gösterip göstermedi i Levene ile test edilmi tir. Test sonucunda varyansların homojen da ılım göstermedi i bulunmu tur ( $p=0.07$ ,  $p<0,05$ ). Bu durumda parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis testi uygulanmı tir. Sonuçlar Tablo 3’de sunulmu tur.

Tablo 3: Yerle im Yerlerine Göre Yalnızlık Puanlarının Kruskal Wallis Sonuc

Yerle im Yerleri	N	Sıra Ortalaması
Lefko a	34	51,59
Magosa	35	66,51
Girne	22	69,50
Güzelyurt	18	61,42
skele	13	60,50
Toplam	122	

$p>0.05$

Tablo 3’de yerle im yerlerine göre yalnızlık puanlarının sıra ortalamaları

Yerle im Yerleri	N	Sıra Ortalaması
Lefko a	34	51,59
Magosa	35	66,51
Girne	22	69,50
Güzelyurt	18	61,42
skele	13	60,50
Toplam	122	

arasında anlamlı fark bulunamamı tır ( $X^2=4.52$ ,  $Sd=4$ ,  $n=122$ ,  $p>0.05$ ).

### Aylık Harcama Miktarına Göre Yalnızlık Puanları Arasında Anlamlı Düzeyde Fark Olup Olmadığına Yönelik Bulgular

Ya a göre yalnızlık puanları varyanslarının homojen dağılım gösterip göstermediği Levene ile test edilmiştir. Test sonucunda varyansların homojen dağılım gösterdiği bulunmuştur ( $p=0.22$ ,  $p>0,05$ ). Yalnızlık puanlarının, harcama miktarına göre anlamlı düzeyde farklar gösterip göstermediği ANOVA ile test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 3: Harcama Miktarına Göre Yalnızlık Puanlarının ANOVA Sonuçları

Harcama Miktarı	n	X	Ss	Sd	F	p
Çok yeterli	18	45,78	10,54			
Yeterli	49	43,82	10,25			
Orta	38	45,84	7,49	4		
Yetersiz	12	47,25	7,03	117	1.92	0.11
Çok Yetersiz	5	55,00	4,74	121		
Total	122	45,53	9,21			

$p>0.05$

Tablo 3’de görüldüğü gibi harcama miktarlarına göre yalnızlık puanlarının anlamlı olarak farklıla madığı bulunmuştur ( $F_{(4, 117)}=1.92$ ,  $p>0.05$ ).

### Öncesinde Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Yalnızlık Puanları Arasında Anlamlı Düzeyde Fark Olup Olmadığına Yönelik Bulgular

Yalnızlık puanlarının normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov – Smirnov testi ile belirlenmiştir. Buna göre yalnızlık puanlarının normal dağılım göstermediği ( $p=0.05$ ,  $p<0.05$ ) görülmüştür. Cinsiyete göre anlamlı fark olup olmadığı ikili karşılaştırma testlerinden Mann-Whitney U ile test edilmiştir. Teste ait sonuçlar Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4: Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Spor Yapma Durumuna Göre Mann-Whitney U Sonuçları

Spor	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Evet	103	57.78	5951		
Hayır	19	81.68	1552	595	.007*
Toplam	122				

$p<0.05$

Tablo 4’de spor yapanların yalnızlık puanlarına ait sıra ortalama değeri (Sıra Ort.=57.78) yapmayanlara göre (Sıra Ort.=81.68) daha düşük bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Diğer bir anlatımla spor yapanların yalnızlık düzeyleri spor yapmayanlara göre daha düşüktür denilebilir.

### Lisans De ğ i kenine Göre Yalnızlık Puanları Arasında Anlamlı Düzeyde Fark Olup Olmadı ğ na Yönelik Bulgular

Lisans de ğ i kenine göre yalnızlık puanları varyanslarının homojen da ğ ılım gösterip göstermedi ğ i Levene ile test edilmi tir. Test sonucunda varyansların homojen da ğ ılım gösterdi ğ i bulunmu tur ( $p=0.35$ ,  $p>0.05$ ). Yalnızlık puanlarının lisans de ğ i kenine göre anlamlı düzeyde farklar gösterip göstermedi ğ i ANOVA ile test edilmi tir. Sonuçlar Tablo 5’da sunulmu tur.

Tablo 5: Lisans De ğ i kenine Göre Yalnızlık Puanlarının ANOVA Sonuçları

Lisans	n	X	Ss	Sd	F	p
Yok	74	46,58	8,92			
8 yas ve altı	9	44,11	9,21			
10-11 ya	5	45,80	9,52	5		
12-13 ya	5	35,80	11,61	116	1.62	0.16
14-16 yas	10	47,30	5,98	121		
17 yas ve ustı	19	43,68	10,24			
Toplam	122	45,53	9,21			

$p>0.05$

Tablo 5’da lisans de ğ i kenine göre yalnızlık puanlarının anlamlı olarak farklıla madı ğ ı bulunmu tur ( $F_{(5, 116)}=1.62$ ,  $p>0.05$ ).

### Bran De i kenine Göre Yalnızlık Puanları Arasında Anlamlı Düzeyde Fark Olup Olmadı na Yönelik Bulgular

Bran de i kenine göre yalnızlık puanları varyanslarının homojen da ılım gösterip göstermedi i Levene ile test edilmi tir. Test sonucunda varyansların homojen da ılım gösterdi i bulunmu tur ( $p=0.74$ ,  $p>0,05$ ). Yalnızlık puanlarının bran de i kenine göre anlamlı düzeyde farklar gösterip göstermedi i ANOVA ile test edilmi tir. Sonuçlar Tablo 6'de sunulmu tur.

Tablo 6: Bran De i kenine Göre Yalnızlık Puanlarının ANOVA Sonuçları

Branş	n	X	Ss	Sd	F	p
Fitness	13	40,6154	8,12956			
Futbol	41	46,6098	7,63504			
Kick Boks	4	43,0000	12,32883			
Tenis	10	46,2000	9,76160	5		
Basketbol	13	45,1538	11,78167	116	1.74	0.07
Hentbol	2	33,5000	6,36396			
Koşu	5	42,6000	10,80740	121		
Voleybol	5	39,6000	6,73053			
Genel	29	48,8621	8,97506			
Total	122	45,5328	9,21388			

$p>0.05$

Tablo 6'de bran de i kenine göre yalnızlık puanlarının anlamlı olarak farklıla madı ı bulunmu tur ( $F_{(5, 116)}=1.74$ ,  $p>0.05$ ).

### **Bran Seviyelerine Göre Yalnızlık Puanları Arasında Anlamlı Düzeyde Fark Olup Olmadığına Yönelik Bulgular**

Bran seviyelerine göre yalnızlık puanları varyanslarının homojen dağılım gösterip göstermediği Levene ile test edilmiştir. Test sonucunda varyansların homojen dağılım göstermediği bulunmuştur ( $p=0.05$   $p<0,05$ ). Bu durumda parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7: Bran Seviyelerine Göre Yalnızlık Puanlarının Kruskal Wallis Sonucu

Bran Seviyeleri	n	Sıra Ortalaması
Prof	17	55,97
Amatör	24	64,65
Okul Takımı	12	67,83
Milli Takım	9	58,83
Serbest zaman	55	57,98
Profesyonel ve Milli	5	93,50
Toplam	122	

$p>0.05$

Tablo 7’de Bran seviyelerine göre yalnızlık puanlarının sıra ortalamaları arasında anlamlı fark bulunamamıştır ( $X^2=5.69$ ,  $Sd=5$ ,  $n=122$ ,  $p>0.05$ ).

### Antrenman Süresine Göre Yalnızlık Puanları Arasında Anlamlı Düzeyde Fark Olup Olmadığına Yönelik Bulgular

Antrenman süresine göre yalnızlık puanları varyanslarının homojen dağılım gösterip göstermediği Levene ile test edilmiştir. Test sonucunda varyansların homojen dağılım göstermediği bulunmuştur ( $p=0.05$   $p<0,05$ ). Bu durumda parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8: Antrenman Süresine Göre Yalnızlık Puanlarının Kruskal Wallis Sonucu

Antrenman Süresi	n	Sıra Ortalaması	p
1 gün 1,5-2 saat	31	77,15	
1gün 2-4 saat	12	66,13	
2 gün 1,5-2 saat	17	52,82	
2 gün 2-4 saat	9	80,22	
3gün 2-4 saat	10	35,80	.02*
4gün 1,5-2 saat	13	53,38	
4gün 2-4 saat	13	52,88	
4 ve üzeri2-4 saat	17	56,38	
Toplam	122		

P<0.05\*

Tablo 8'da antrenman süresine göre yalnızlık puanlarının sıra ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $X^2=16.95$ ,  $Sd=7$ ,  $n=122$ ,  $p<0.05$ ).

Antrenman sürelerine göre yalnızlık puanları arasındaki farkın hangi düzeyler arasında anlamlı farklılık gösterdiğini ikili karşılaştırma testlerinden Mann-Whitney U ile test edilmiştir. Teste ait sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.



Tablo 9: Antrenman Süresine Göre Yalnızlık Puanlarının Mann-Whitney U Test Sonuçları

Antrenman Süreleri	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
1 gün 1,5-2saat	31				
2 gün 1,5-2saat	17	27,60	855,50	167.5	.04*
Toplam	48	18,85	320,50		

p<0.05\*

Tablo 9’da 1 gün 1,5-2 saat antrenman yapanların yalnızlık puan ortalamaları sıra de erleri (Sıra Ort.=27.60), 2 gün 1,5-2 saat antrenman yapanlara (Sıra Ort. =18.85) göre daha yüksek bulunmu tur (p<0.05). Di er bir anlatımla 1 gün 1,5-2 saat antrenman yapanların yalnızlık düzeyi 2 gün 1,5-2 saat antrenman yapanlara göre daha yüksektir denilebilir.

Tablo 10: Antrenman Süresine Göre Yalnızlık Puanlarının Mann-Whitney U Test Sonuçları

Antrenman Süreleri	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
1 gün 1,5-2saat	31				
3 gün 2-4saat	17	24,56	761,50	44.50	.001**
Toplam	41	9,95	99,50		

p<0.01\*\*

Tablo 10’de 1 gün 1,5-2 saat antrenman yapanların yalnızlık puan ortalamaları sıra de erleri (Sıra Ort.=24.56), 3 gün 1,5-2 saat antrenman yapanlara göre (Sıra Ort. =9.95) daha yüksek bulunmu tur (p<0.05). Di er bir anlatımla 1 gün 1,5-2 saat antrenman yapanların yalnızlık düzeyi 3 gün 2-4 saat antrenman yapanlara göre daha yüksektir denilebilir.

Tablo 11: Antrenman Süresine Göre Yalnızlık Puanlarının Mann-Whitney U Test Sonuçları

Antrenman Süreleri	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
1 gün 1,5-2 saat	31				
4gün 1,5-2 saat	10	25,24	782,50	116.5	.03*
Toplam	41	15,96	207,50		

p<0.05\*

Tablo 11’de 1 gün 1,5-2 saat antrenman yapanların yalnızlık puan ortalamaları sıra de erleri (Sıra Ort.=25.24), 4 gün 1,5-2 saat antrenman yapanlara göre (Sıra Ort. =15.96) daha yüksek bulunmu tur (p<0.05). Di er bir anlatımla 1 gün 1,5-2 saat antrenman yapanların yalnızlık düzeyi 4 gün 1,5-2 saat antrenman yapanlara göre daha yüksektir denilebilir.

Tablo 12: Antrenman Süresine Göre Yalnızlık Puanlarının Mann-Whitney U Test Sonuçları

Antraman Süreleri	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
1 gün 1,5-2 saat	31				
4 gün 2-4 saat	13	25,03	776,00	123	.04*
Toplam	44	16,46	214,00		

p<0.05\*

Tablo 12’de 1 gün 1,5-2 saat antrenman yapanların yalnızlık puan ortalamaları sıra de erleri (Sıra Ort.=25.03), 4 gün 2-4 saat antrenman yapanlara göre (Sıra Ort.=16.46) daha yüksek bulunmu tur (p<0.05). Di er bir anlatımla 1 gün 1,5-2 saat antrenman yapanların yalnızlık düzeyi 4 gün 2-4 saat antrenman yapanlara göre daha yüksektir denilebilir.

1 gün 1,5-2 saat antrenman süresinden fazla antrenman yapmanın yalnızlık düzeyini dü ürdü ü söylenebilir.

## 5.TARTI MA

Bu ara tırmada, gençlerin yalnızlık düzeyleri; spor yapma ve yapmama, spora ba lama ya ı, u an ilgilenilen spor bran ı, yapılan spor düzeyi, haftada yapılan antrenman/egzersiz sıklı ı, cinsiyet, ya amın ço unu geçirdi i yerle im merkezi, aylık gelirin sosyal aktiviteler için yeterlilik düzeyi, de i kenleri açısından incelenmi tir.

Örnekleme giren 122 gencin daha önceden spor yapıp-yapmamaları ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmu tur ( $p<0.05$ ). Bu durum; spor yapan gençlerin yalnızlık düzeylerinin, spor yapmayanlardan daha dü ük ortalamaya sahip oldu unun göstergesidir. Spor yapan gençler, spor yapmayanlara göre kendilerini daha dü ük düzeyde yalnız hissetmektedirler. Spor yapmanın veya sportif aktiviteye katılmanın gençlerin yalnızlık düzeyleri üzerinde önemli ölçüde etkisi oldu u söylenebilir.

Ba ka insanlarla birlikte olma veya yeni ili kiler kurma gereksiniminin yo unlu u ki inin sosyal durumuna ba lıdır. Modern toplum yapımız, zaten bir yalnızlı ı ve sosyal ili kilerde bir daralma veya özelle meyi de beraberinde getirir. Beden, hareket, konu ma, mimik, el-kol hareketleri ve bakı ifadesindeki gibi sporun çe itli ileti im yolları sayesinde okul içi ve dı ndaki spor grupları, kulüp sporları veya spor alanındaki organize ve informal ba lantılar sosyal ili ki, dostluk ve birliktelik gereksinimlerini tatmin etmek için uygun bir zemin olu turur. li ki kurma ve sosyal olma gereksinimi, sorumlu ki i ve yönetenler tarafından sürekli olarak göz önünde tutulmalı ve spor gruplarının yeniden ekillendirilmesi ve organizasyonu sürecinde önemli bir isteklenme faktörü olarak dü ünülmelidir.

Spora ba lama ya ına göre gençlerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadı ını test etmek amacı ile yapılan Tek Yönlü Varyans analizi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki farkın anlamlı olmadı ı bulunmu tur ( $F_{(9, 112)}=0.38, p>0.05$ ). Bu durum, hangi ya ta spora ba lanırsa ba lansın gencin katıldı ı sportif aktivite ortamında kendisini grubun bir üyesi olarak hissetmesi, yakın arkadaşlıklar kurma imkanına sahip olma olasılı mın yüksek olmasından kaynaklanıyor olabilir. Birey ilk ba ta hareket gereksinimi ya da fiziksel

görünümünü de i tirmek (kilo vermek ya da almak, atletik, iyi görünümlü bir vücuda sahip olmak vb.) için spor yapmaya ba layabilir ancak daha sonra katıldı ı spor ortamında edindi i arkadaş lıklar ve bu ki iler tarafından aranan, önemsenen biri oldu unu hissetmesi onun spora devam etmesini sa layabilir.

Gençlerin bran de i kenine göre yalnızlık düzeyleri açısından anlamlı bir fark görülmemektedir ( $p>0.05$ ). Bu durum, spor yapan gençlerin bu sporu yalnızlık duygusu dı ndaki etkenlere ba lı olmasından kaynaklanıyor olabilir. Çünkü literatürde yapılan çalı malar incelendi inde, bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre daha içe dönük, kapalı, aitlik duygusunun ön planda oldu unu, kendini kanıtlama ve bunu tek ba ına yaptı ını ispatlama hazzı ön planda oldu unu göstermektedir. Ayrıca ara tırma sonuçları, “takım sporlarında yer alan sporcuların daha dı a dönük, daha sosyal, daha aktif, daha giri ken, sosyal açıdan daha uyumlu olduklarını göstermektedir” (Özada ık, 1989: 44).

Yalnızlık konusunda yapılan ara tırmaların büyük bir bölümü yalnızlık ile ki ilik özellikleri arasındaki ili kiyi ele almaktadır (Özada ık, 1989: 67). nsanların kendilerini neye göre yalnız olduklarını tanımladıklarını anlamak için Clifornia Üniversitesinde (UCLA) bir seri çalı ma yapmı lardır. Üniversite ö rencilerinin yalnızlık duygusu çe itli yollarla soru turulmu tur.

Gösterdikleri tepkiler analiz edilirken, atıf kuramındaki bazı kavramların çok yararlı oldu u görülmü tür. Sonuçta bazı ö renciler yalnızlıkları için içsel açıklamalar getirmi ler ve bu durumlarını ki iliklerine, karakter özelliklerine atfederek, kendini utangaç, çirkin sosyal açıdan beceriksiz veya arkadaş edinmekten korkan ki iler olarak de erlendirmi ler. Yalnızlıklarının süreklili ini ya da geçicili ini algılamalarında ho olmayan ki iliklerine ba lı yalnızlıklarını kalıcı, çaba göstermeme gibi istikrarsız nedenlere ba lı yalnızlı ı ise geçici de i ken olarak de erlendirilmi tir (Bilgin, 1995: 133).

Bu açıklamalar göz önüne alındı ında; bireylerin kendilerini yalnız hissetmelerinde ki ilik özelliklerinin etkin oldu u varsayılırsa, bireysel ve takım sporları yapan sporcuların ki ilik özelliklerinin ara tırılıp ortaya kondu u çalı malar bize bireysel

spor yapan sporcuların daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olabileceğini düşündürmü tür. Ancak sonuçlarda anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Gençlerin branş seviyelerine göre yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark görülmektedir ( $p>0.05$ ). Araştırmamıza katılan profesyonel spor yapan sporcuların sayılarının azlığı bize bu sonucu vermiş olabilir. Bu hipotezimizi geliştirirken; profesyonel ve milli takımlarda spor yapan gençler tek bir amaç için bir araya gelmiş gibi görünse de, takım içerisinde kendini ispatlama, başarı olma ve maddi çıkar sağlama gibi etmenler ki iler arası ilişkileri etkileyebilir düşüncesinden yola çıkmıştı. Spor takımlarındaki bireylerin çok sık yüz yüze ilişkiler içinde oldukları gözlenmektedir. Örneğin; spor takımlarında gerçekleştirilen kamp uygulamaları takım üyelerinin bazen haftalarca yalnızca birbirleriyle beraber olarak yaşamalarını gerektirir. Beraber yemek yerler, aynı zamanda aynı odada yatarlar, eğlenir, antrenman yaparlar, olumsuz an başarı durumuna göre sevinir ya da üzülürler. Belirli ölçülerde çalışır ya da işbirlikçi davranış içine girerler. Grup kavramı çerçevesinde spor takımlarının oluşumu, grupların oluşmasıyla birçok benzerlik göstermesine rağmen bazı farklar olarak üyelerin belirli ölçülerde kendi istemlerinin dışında bir araya gelmelerini söyleyebiliriz.

### **Maddi Olanaklar Nedeniyle Rastlantısal Oluşum**

Sporcu kendisine daha fazla olanak sağlandı bir takıma, o takımın üyelerini fazla tanımadığı, uyum gösterip göstermeyeceğini bilmediği halde geçebilir. Bu durum gerek teknik gerekse psikolojik boyutlarda ortaya çıkabilecek birçok farklılıklar, çatışmalı durumlara neden olabilir. Bu durumda üyeler arasında uyum sağlanması sporda karşılaşılan en zor sorunlardan biri olmaktadır.

### **Kişisel Çekicilik**

Belli ölçülerde ortak duygulara sahip olan sporcular eller kendilerine erişilebilir olanaklar sağlanmamasına rağmen bir takıma geçmeyi düşünmektedirler. Ya da geçme

durumunda yine ki isel açıdan uyum gösterece i bildi i elemanlar toplulu unu seçmektedir.

### **Grup Saygınlı ndan Yararlanılan Olu umlar**

Bireysel üyeleri olmakla saygınlık kazanacakları için herhangi bir takımı seçmektedirler. Bu takımlar genelde sportif liglerde ba arılı olan takımlar olarak ortaya çıkmaktadır.

### **Zorunlu Olu umlar**

Birey, resmi, belirli organizasyonlar çerçevesinde ba ka üyelerle bir araya gelebilir. Örne in; il karması, bölge karması, ulusal takımlar gibi olu umlardan kendi seçiminin dı nda bireylere bir arada bulunacaktır. Bu bireyler genellikle ba arı düzeyleri yüksek elemanlar olduklarından kendi aralarındaki yarı ma güdüsü çok yıkıcı boyutlara ula abilmektedir. Bu tür karma takımların ba arısızlıkları rastlanan bir durumdur (Çobano lu, 1984: 5).

Açıklamalardan da anla ılaca ı gibi profesyonel düzeyde spor yapanlar “maddi olanaklar nedeniyle rastlantısal olu um” sınıflamasına, milli takım düzeyinde spor yapanlar ise “zorunlu olu umlar” sınıflamasına girmektedir. Bu iki sınıflamada da sosyal ili ki kurma ve kurulan ili kilerden doyum alma olasılı ı; maddiyat, kendini ön plana çıkarma, en iyi olmayı isteme ve aynı takımdaki sporcuların birbirleriyle rekabeti gibi nedenlerden çok az olabilir. Ancak daha öncede söz etti imiz gibi profesyonel spor yapan denek sayılarının yetersizli i bizi bu sonuca götürmü olabilir. Kulüplere rastlantısal olarak katılan ki iler yerine üst düzey takımlarda spor yapan profesyonel sporcularla daha alt düzeyde amatör takımlarda spor yapan sporcular arasında yalnızlık düzeyleri açısından kar ıla tırma yapmak, daha net ve güvenilir sonuçlara ula mamızda yardımcı olabilir.

Gençlerin haftada yaptı ı antrenman/egzersiz sıklı ı ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmu tur ( $X^2=16.95$ ,  $Sd=7$ ,  $n=122$ ,  $p<0.05$ ). Sonuçlara

göre, “haftada 1 gün 1,5-2 saat antrenman/egzersiz” yapanların di er sürelerle göre antrenman/egzersiz yapanların yalnızlık düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek oldu u bulunmu tur. Bu bulgunun nedeni haftada 1 gün spor yapanların genellikle serbest zaman de erlendirmesi ile u ra an ve muhtemelen daha çok yalnızlık çeken sporcular oldu u ve bu zamandan daha fazla spor yapanların profesyonel sporcular ve milli takım sporcuları olmalarının bir sonucu olmasından kaynaklanıyor olabilir. Di er bir neden; haftada bir gün antrenman/egzersiz yapan ki ilerde görülen daha yüksek düzeydeki yalnızlı ın ise; bu ki ilerinin spor yapmak için ayırdıkları zamanın, anlamlı ve doyurucu yeni arkadaşlıklar, dostluklar kurulması için yetersiz olmasından kaynaklanıyor olabilir. Page ve ark (1994) yaptıkları çalı mada çe itli seviyelerde fiziksel enerjiyi kullanan gençlerde görülen psiko-sosyal rahatsızlık ve egzersiz sıklı ı ölçütlerine bakılmı ve sonuçta, sıklıkla egzersiz yapmayan gençlerin, sıklıkla egzersiz yapan gençlere oranla daha çok yalnızlık, utangaçlık ve ümitsizlik özellikleri ta ımakta olduklarını ortaya koymu lardır. Page ve ark (1995) yaptıkları ba ka bir ara tırmada ise, üniversite ö rencilerinin utangaçlık ve yalnızlık düzeyleri ile egzersiz sıklı ı arasındaki ili kiyi ara tırmı lardır. Sonuçlar; yüksek derecedeki utangaçlık ve yalnızlık, egzersiz yapmayan ve çok az sıklıkta egzersiz yapanlarda ortaya çıktı nı göstermi tir. Ayrıca haftanın yedi günü egzersiz yapanlar, çok az sıklıkta egzersiz yapanlara göre yalnızlık ve utangaçlıktan daha dü ük puanlar aldıkları gözlenmi tir (Goswick, 1981: 107).

Daha önce spor yapıp-yapmamaya göre gençlerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadı nı test etmek amacı ile yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki farkın anlamlı oldu u bulunmu tur ( $p<0.01$ ). Spor yapanların yalnızlık düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha dü ük ortalamaya sahip oldu u görülmektedir. Bu bulgu literatürle uyumluluk göstermektedir (Demir,1990: 36).

Bu bilgiler göz önüne alındı nda, sportif aktiviteye katılımın yalnızlık duygularının azaltılmasında önemli bir etken olarak kar ımıza çıktı nı söyleyebiliriz. Spora katılımın bireyin sosyal ili ki, dostluk ve birliktelik gereksinimlerini kar ılamak için uygun bir zemin olu turdu u ve kendini açma, ifade

etme davranışına yardımcı oldu unu kabul edersek, sportif aktiviteye katılım ki ilerdeki yalnızlık duygularını azaltmada etkin bir yöntem olabilir.

Yalnızlık düzeyinin cinsiyetlere göre de i medi i bulunmu tur. Bunun nedeni KKTC'nin kültürel mirası içerisinde kıza verilen de erden kaynaklanıyor olabilir.

Ya amın en uzun süre geçirildi i yerle im merkezi ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ili ki bulunamamı tur ( $X^2=4.52$ ,  $Sd=4$ ,  $n=122$ ,  $p>0.05$ ). Bunun sebebi yerle im yerlerinin kalabalık nüfusundan dolayı yalnızlık farklılaşması ya anmamasından kaynaklanıyor olabilir.

Gençlerin yapmak istedikleri sosyal etkinlikler için aylık harcama miktarına göre yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farkı test etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, de i kenler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunamamı tur ( $F_{(9, 112)}=0.38$ ,  $p>0.05$ ).

Ancak, aylık harcama miktarını yeterli görme düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin dü tü ü görülmektedir. Günümüzde her eyin ekonomiye dayanması insanlar arasındaki ileti im eklini de de i tirmektedir, artık paranın her kapıyı açtı ı kabul edilmektedir. Parası olmayan bireylerin, istedikleri sosyal aktivite ve ili kilere katılamayacakları veya katıldıkları sosyal aktivitelerden doyum sa lasalar bile, maddi sınırlamalardan dolayı bunları sürdürme olanaklarının az olaca ı ileri sürülmektedir. Yalnızlık düzeyinin harcama miktarına göre de i ti ini destekleyen ba ka çalı malar da vardır (Saraço lu, 2000: 11).

## 6.SONUÇ ve ÖNER LER

1. Beden, hareket, konu ma, mimik, el-kol hareketleri ve bakı ifadesindeki gibi sporun çe itli ileti im yolları sayesinde okul içindeki ve dı ndaki spor grupları, kulüp sporları veya spor alanındaki organize ve informal ba lantıların sosyal ili ki,



dostluk ve birliktelik gereksinimlerini tatmin etmek için uygun bir zemin olu turdu u unutulmamalıdır. Sportif aktivite için uygun ortamların sa lanmasının ve bireylerin sportif aktiviteye yönlendirilmesinin yalnızlık duyguları ile ba a çıkmalarında, ili ki kurma ve sosyal olma gereksinimlerinin kar ılanması yolunda önemli olaca ı dü ünülmektedir.

2. Bireyin hareket sevincinin ya ama sevinci oldu u göz önüne alınarak, devletin, özel kamu ve kurulu ların spor ortamlarının olu turulmasına, meydana getirilmesine yardımcı olmaları, destek vermeleri sa lanabilir. Bu sayede, bir çok bireyin maddi yetersizlik ya da spor yapacak ortam bulamama sıkıntısından kurtularak sportif aktiviteye katılımı sa lanabilir.

3. Her türlü yerle im merkezinde, spor tesisleri, spor ortamları hazırlanarak daha çok bireyin özgürce ve istedi i zaman e it artlarda spor yapmak için bu fırsatlardan yararlanması ve sportif aktiviteye katılması gerçekte tirilebilir.

4. Gençlere sportif aktivitenin önemi, yararı ve kazançları ö retilebilir. Bireyin bedenlen oldu u kadar psikolojik açıdan da sa lıklı ve toplumla uyum içinde olması bu sayede gerçekte tirilebilir.

5. UCLA Yalnızlık ölçe inden yola çıkılarak spor ortamda kullanabilecek olan bir yalnızlık ölçe i geli tirilebilir. Bunun gerçekte tirilmesi ile, sporcuların kendilerini takım içinde yalnız hissetmediklerini belirlemek mümkün olabilir. Sporcunun kendisini yalnız hissetmesinin sportif performansına etkisi olup olmadı ı ara tırılabilir. Bu tip ölçek ile yalnızlık düzeyi belirlenip uzman ki iler tarafından zamanında ve uygun müdahale gerçekte tirilebilir.

6. Yalnızlıktan ikayet eden ki iler arasında gruplar olu turularak, çe itli sportif aktivitelere belirli bir süre katılımları sa lanıp; katılmadan önceki ve katıldıktan sonraki yalnızlık düzeyleri tespit edilebilir. Böylece ne tür bir sportif aktivitenin yalnızlık düzeyi üzerinde etkili oldu u ya da etkili olup olmadı ı ara tırılabilir.

7. Profesyonel ve amatör sporcularda yalnızlık düzeyleri açısından farklılık olup olmadığına bakılabilir. Örneklem büyüklüğü artırılarak daha anlamlı sonuçlar elde edilebilir.

### **KAYNAKLAR**

Acet, M (2006). *Sporda Saldırganlık ve İddet*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, s.15,106,117,158,122

Arıkan, A.N (2000). *Farklı Bran lardaki Spor Seyircilerinin Sosyokültürel Profili ve zleyicilik Durumları Üzerine Bir Ara tırma*. Ankara: Gazi Üniversitesi Sa lık Bilimleri Enstitüsü, Beden E itimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, s. 10-50.

Arıkan, Y (2007). *Futbolda iddet ve Polis*. Ankara: Polis Bilimleri Dergisi Cilt 9 s.18 (1-4).

Aron, R (1992). *Sınıf Mücadelesi*. stanbul: (Çeviren: Erol Güngör), 2. Baskı, Emek Maatbacılık, Dergah Yayınları. s. 2-10.

Aslantürk, Z. Amman, Mt (2000). *Sosyolojik Kuramlar*. stanbul: Kurumlar, Süreçler, Teorileri, Kaktüs Yayınları, 1.Baskı. s.234-314.

Bahadır, Z (2006). *Futbol Seyircisinin Sosyo-Ekonomik Kültürel Yapısının iddet Eylemine Etkisi (Konyaspor örne i)* Ni de: Yüksek Lisans Tezi, Ni de Üniversitesi, s. 28,41

Balcıo lu (2003). *Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi*. stanbul: Bilge Yayınları, s. 13,121,122,123,128.

Baumann, S (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. stanbul: (Çev: C. kızler, O.A. Özcan), Alfa Basım Yayım Da ıtım. s. 42,81,82,92,93.

Bayraktar, R (1995). *Çocuk Ailede Ki ilik Kazanır*. stanbul: Zaman Gazetesi, s. 14.

Bilgin, N (1995). “*Sosyal Psikolojiye Giri* ”. zmir: s. 132-135.

Cücelo lu, D (2000). *nsan ve Davranı ı, Remzi Kitapevi*. stanbul: Aralık, s. 236.

Çamlıyer, H (1997). *E itim Bütünlü ü çinde Çocuk Hareket E itimi ve Oyun*. Manisa: Can Ofset, s. 19.

Çelik, O (2007). *Türkiye’de Futbol İddeti ve Holiganizme Polisin Bakı Açısı*. Ankara: Yüksek Lisans Tezi, Polis Akademisi.

Çetinözo lu, S.; *E itimde Rehberlik ve Psikolojik Danı ma*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Yayınları, No:3, s. 258, 259.

Carnibella, G., Fox, A., Fox, K., Cann, JM., March, J., and March, P., (1996) *Football Violence n Europe*, The Social Research Centre, St. Clements, s.28.

Çobano lu, G (1994). *Sportif Guruplarda Liderlik Olgusu ve Liderin Bir Takım Performansına Etkisi*. zmir: (Takım Sporlarında Liderlik Etkileri Üzerine Bir Ara tırma), (Yayınlanmamı Yüksek Lisans Tezi), D.E.Ü. s. 5-8.

Demir, A (1989). *Ulca Yanlılık Ölçe inin Geçerlik ve Güvenirli i*. Psikoloji Dergisi Kasım, Cilt 7, Sayı 23: s. 14-18.

Demir, A (1990). *Üniversite Ö rencilerinin Yanlılık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. Ankara: (Yayınlanmı Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara: 2-4,15-37,45-47.

Demirhan, G (2003). *Kültür, E itim , Felsefe ve E itim li kisi*. Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe J. Of Sport Sciences, 14(2):92-103.

Erkal, M (1992). *Sosyolojik Açıdan Spor*. stanbul: Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi. s.17-92.

Gençtan, E (1995). *nsan Olmak*. stanbul: Remzi Kitapevi. s. 110-121.

Goswich, R.A., and Jones, W. H., (1981). *Loneliness, Self-Concept and Adjusment*. The Journal of Psychology, s. 107-237-240.

Güngör, E (1980). *Türk Kültürü ve Milliyetçilik*. stanbul: Ötüken Yayınları, 4.Baskı, , s. 79.

Horowitz, L. M.. and French R.S.:(1979) *Interpersonal Problems of People Who Describe Themselves as Lonely*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, vol: 47(4): 762-764.

Hortaçsu, N (1997). *nsan li kileri*. Ankara: mge Kitapevi. s. 86,87,104-109.

Kaçar, M (2003). *Spor Kültürü ve Ya am Boyu Sporun Fizyolojik Prensipleri 3*. Ulusal Beden E itimive Spor Ö retmenli i Olimpik E itim ve Spor Kültürü Sempozyumu, Mayıs : s. 88.

Karagözlüo lu, C., Ay, S.M., (1997). *Futbol Seyircisinde Saldırganlık E ilimleri*. stanbul: Örne i, Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, s. 42.

Karen, H (1999). *Ruhsal Çatı malarımız*. Ankara: Yapıcı Bir Nevroz Teorisi, (Çev: S.BUDAK), Öteki Yayın Evi. s. 66-67.

Kasap, H (2003). *Spor Kültürünün Beden E itimi Ö retiminin Önemi ve Katkıları 3*. Ulusal Beden E itimi ve Spor Ö retmenleri Olimpik E itim ve Spor Kültürü Sempozyomu, Mayıs : s. 90-91.

Kasır, H (1993). *Kültür Bilinci*. stanbul: Denge Yayınları. s. 53.

Kaya, S. Karaküçük (2003). *Yeti tirme Yurtlarında Kalan Gençlerin Bo Etkinliklerine lgi ve Katılım Düzeyleri 1*. Ankara: Gençlik Bo Zaman ve Do a Sporları Sempozyumu. s. 48-49.

Kılıçcı, Y (1988). *Okulda Ruh Sa lı ı*. Ankara: afak Matbaacılık.

Koçak, F (1992:1). *Yalnızlık Derecesi Yüksek Olan ve Olmayan Üniversite Ö rencilerinin Tematik Algılama Testindeki Yalnızlık Temalarının Kar ıla tırılması*. Kayseri: (Yayınlanmamı Yüksek Lisans Tezi), Erciyes Üniversitesi.

Köknel, Ö (1983) . *Bireysel ve Toplumsal İddet*. stanbul: Altın Kitaplar, s. 233-236.

Kabak, F., (2009), *Ergenlerde Spora Katılımın Saldırgan Davranı lar Üzerine Etkilerinin ncelenmesi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sa lık Bilimleri Enstitüsü Beden E itimi ve spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, s. 13.

Kurthan, F (1998). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İskileri Açısından Dünya'da ve Türkiye'de Spor Yönetimi 2*. Ankara: Baskı. Bağırhan Yayınevi. 17,18.

Kurtiç, N (2006). *Futbol Seyircisini Saldırganlığa ten Psikososyal Nedenler (sakarya il örne i)*. stanbul: Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, s. 28.

Kurtkan, A (1976). *Genel Sosyoloji*, Fakülteler Matbaası, s. 232.

Kuru, E (2000). *Sporda Psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletim Fakültesi Basımevi, Ankara : PP 38,87,102-109,115,122.

Kuzun (1999). *İkö retimde Rehberlik*. Ankara: Nobel Yayın Da ıtım. s. 173.

Küçük, V (1997). *Sporda Yönlendirmenin Yeri ve Önemi, Futbol Örne i*. stanbul: Marmara Üniversitesi Sa lık Bilimleri Enstitüsü Beden E itimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamı Doktora Tezi. s. 30-42.

Marangoz, B (1993). *Çocu umuzu Nasıl E itelim, Mektup Yayınları*. stanbul: s. 52-54.

Mutlutürk, N (1986). *Yüksek Ö retim Gençli in Bo Zamanını De erlendirme Amacı Olarak Spor*. zmir: (Ege ve Selçuk Üniversitesi Örne i), (Yayınlanmamı Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi. s. 53-59.

Nirun, N., ÖNER, A., ve Baykurt, N (1993). *Liseler için Sosyoloji*. stanbul: III, MEB Yayınları, 7. Baskı. s.143-145.

Oluç, M (1987). *Sosyal Sınıflar (Sosyal Katmanların) Pazarlama Açısından Önemi*, Pazarlama Dünyası, Yıl:1, Sayı:2, s. 2-12.

Orhan, Ö. Zorba, E. Hancı, H. E iyok, B. TA , M. Akyüz, M (2007). Adli Bilimler ve Spor, IV. KAPADOKYA *Adli Bilimler Kongresi*. I. Türkçe Konu an Adli Bilimciler Kongresi (29 Kasım- 2 Aralık 2007)'nde Serbest Bildiri olarak sunulmu tur.

Özadı k, M (1989). *Yalnızlı ın Çe itli De i kenlerle li kisi*. Konya: (Atılgnlık, Durumluk-Sürekli Kaygı, Depresyon ve Akademik Ba arı), (Yayınlanmamı Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, s. 44,67.

Özkalp, E (1994). *Sosyolojiye Giri* . Eski ehir: 7. Baskı, s. 371, Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Öztürk, F (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Ba ırgan Yayımevi, s.65, 66,67,68, 73.

Page, R., M., Tucker, L., A (1994). *Psychosocial Discomfot and Exercise Frequency*. Epidemiological Study of Adolescents, Adolescence, Spring; 29(113): s. 183-91 (National Library of Medicine).

Russel, D. Deplow L.A. and FERGUSON, M.L (1978). s 290-294, 473.

Saraço lu, Y (2000). *Lise Ö rencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Çe itli De i kenlere Göre ncelenmesi*. Samsun: (Yayımlanmı Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi. s. 41, 1-15.

Sefero lu, S. (2006). *Ö retim Teknolojileri ve Materyal Tasarımı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık, s. 10.

Serarslan, Z (1990). *Spor Pazarlaması, Sporun Topluma Yaygınlaştırılmasında Pazarlama Tekniklerinden Yararlanma*. İstanbul: Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Pazarlama Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi. s.79-157.

Sezen, Y (1999). *Sosyolojide ve Din sosyolojisinde Temel Bilgiler ve Tartışmalar*. İstanbul: s. 25, İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, no: 39.

Ahın, H., M (2002). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü*. Gaziantep Spor Kulübü Yayınları, Yayın no: 1, Nobel Yayın Dağıtım, s.12-18.

Taştın, Ö (2000). *Fenerbahçe Futbol Seyircisinin Sosyo-Ekonomik Profili*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. s. 1-36.

Tezcan, M (1997). *Türk Kimliği ve Kültürel Değerleri, Kültür Bakanlığı Yayınları*, Ankara. s. 17,25.

Topuz, R (2008). *Amatör Futbol Oyuncularının Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Konya: Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi.

Voigt, D. (1998). *Spor Sosyolojisi*. İstanbul: (Çev: Ayşe Atalay), Alkım Yayınları, s.18.

Yaparel, R (1984). *Sosyal Değerlerdeki Baskı ve Baskısızlık Nedenlerinin Algılanması ile Yalnızlık Arasındaki Bağlantı*. Ankara: (Yayınlamamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi. s. 4.

Yarsuvat, D. Bolle, H. P (2002). *Sporda İddet ve Fanatizm Semineri Notları*. İstanbul: Galatasaray Üniversitesi Yayınları.

Yetim, A (2006). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, s. 86.



Yıldız, M (2004). *Futbol Seyircisinin Sosyo-Ekonomik Yapısının İddete Etkisi*. Konya: (Karamanspor Örneği), S. Ü Sağlık Bil. Enst. Beden Eğitimi Anabilim dalı, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. s.1-60.

Yılmaz, V (2001). *Çocuk Sporlarında Katılım Motivasyonu Çocuklar Spora Neden Katılırlar?* Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi. 46(2): s. 26-33.

## **EK 1. ANKET FORMU**

Elinizde bulunan bu anket, yüksek lisans tezi için hazırlanmış olup, vereceğiniz cevaplar sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Şifre yazmayınız. Vereceğiniz samimi cevaplar için şimdiden teşekkür ederim. Lütfen her soru için bir cevap kutusu işaretleyiniz.

## **KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Sayın Katılımcı;

Spor yapan ve spor yapmayan gençlerin kişisel arası ilikileri ile ilgili bir ara tırma yapmaktayız. Bu ara tırmada elde edilecek bilginin sa lıklı ve geçerli olabilmesi, yanıtlarınızı ÇTENL KLE ve SAM M YETLE vermenize ba lıdır. Tüm veriler bilimsel katkı sa lamak için kullanılacaktır. Ara tırmanın sa lı ı açısından isminizi **yazmanız**, a a ıda verilen soruları yanıtlamanız önemlidir. Lütfen yazıları dikkatle okuyup sizden istenilenleri yapınız. Yardımlarınız için imdiden te ekkürler.

1. Cinsiyetiniz:                      A) Erkek                      B) Bayan
2. Ya ınız:.....
3. Bu kulübe girmeden önceki ya amınızı en uzun süre geçirdi iniz yerle im yeri neresidir.  
A) Lefko a    B) Magosa    C) Girne    D) Güzelyurt    E) skele
4. Aylık harcama miktarınız yapmak istedi iniz sosyal etkinlikler için ne ölçüde yeterli  
A) Çok yeterli  
B) Yeterli  
C) Ne çok ne az yeterli  
D) Yetersiz  
E) Çok yetersiz
5. Spor yapıyor musunuz?  
A) Evet                      B) Hayır
6. Yaptı ınız sporda lisansınız varsa kaç ya ında ba ladınız?  
A) Lisansım    B) 8 ya ve altı    C) 10-11 ya    D) 12-13 ya    E) 14-16 ya
7. u an hangi spor bran ı ile ilgileniyorsunuz?  
Bran (Belirtiniz).....

8. Sporu hangi düzeyde yapıyorsunuz?

- A) Profesyonel ligde
- B) Amatör ligde
- C) Sadece okul takımında
- D) Milli takımda (Yıldız-Genç veya Atakımda)
- E) Serbest zaman de erlendirmek için
- F) Hem profesyonel ligde hemde milli takımda

9. Haftada kaç gün ve günde kaç saat antrenman/egzersiz yapıyorsunuz?

- A) Haftada 1 gün-1,5-2 saat
- B) Haftada 1 gün 2-4 saat
- C) Haftada 3 gün-1,5-2 saat
- D) Haftada 2 gün 2-4 saat
- E) Haftada 3 gün-1,5-2 saat
- F) Haftada 3 gün 2-4 saat
- G) Haftada 4 gün ve üzeri-1,5-2 saat
- F) Haftada 4 ve üzeri gün 2-4 saat

### UCLA YANLIZLIK ÖLÇE

A a ıdaki ifadelerin her birinde tanımlanan durumu ne sıklıkla hissetti inizi, her biri için tek rakamı daire içine alarak belirtiriz.

		Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık
1.	Kendi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2.	Arkada ım yok.	1	2	3	4
3.	Ba vurabilece im kimse yok.	1	2	3	4

4.	Kendimi tek ba ınaymı gibi hissediyorum.	1	2	3	4
5.	Kendimi bir arkada grubunun bir parçası gibi hissediyorum.	1	2	3	4
6.	Çevremdeki insanlarla bir çok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7.	Artık hiç kimseyle samimi de ilim.	1	2	3	4
8.	İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce payla ılmıyor.	1	2	3	4
9.	Dı a dönük bir insanım.	1	2	3	4
10.	Kendimi yakın hissetti im insanlar var.	1	2	3	4
11.	Kendimi grup dı na itilmi hissediyorum.	1	2	3	4
12.	Sosyal ili kilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13.	Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14.	Kendimi di er insanlardan soyutlanmı hissediyorum.	1	2	3	4
15.	stedim zaman arkada bulabilirim.	1	2	3	4
16.	Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17.	Bu derece içime kapanmı olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18.	Çevremde insanlar var fakat benimle de il.	1	2	3	4
19.	Konu abilece im insanlar var.	1	2	3	4
20.	Derdimi anlatabilece im insanlar var.	1	2	3	4