

Muhammet Eyüp UZUNER*
Elif KARAGÜN**

Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

Assessment of Loneliness Levels of Recreation Based Exercisers

Özet

Bu çalışmanın amacı, rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesidir. Bu amaçla, 2014 yılında Kocaeli İli Merkez İlçede spor kulübüne üye olup boş zamanlarında spor yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 51(% 34) erkek ve 99 (% 66) kadın olmak üzere toplam 150 kişiye ulaşılmıştır. Ulaşılan bu bireylere Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen, Yaparel (1984) tarafından Türkçe' ye çevrilen ve Demir (1989) tarafından son halini alan UCLA Yalnızlık Ölçeği ile bireylerin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve medeni haline ilişkin bilgileri ölçen kısa bir bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeyi puanları çok hafif düzeyde olduğu belirlenmiştir. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve medeni durum değişkenine göre yalnızlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon; spor; yalnızlık; spor kulüp üyesi

JEL Kodları: I 100

Giriş

Tarım toplumundan sanayi toplumuna geçiş ve nüfus artışının getirdiği rekabetle birlikte çalışma saatlerinde ve sosyal yaşam biçimlerinde değişimler yaşanmıştır. Özellikle kentleşme ile oturlan konut yapısının apartmana dönüşmesi, sanayileşme ile birlikte istihdam sorunları ve işe yerleşme kaygısının getirdiği rekabetle birlikte insan ilişkilerinde de değişimler olmuştur. Tüm bu koşuşturmalar içerisinde bireylerin kendine ve sosyalleşmeye ayırdıkları zamanın azalması sonucu yaşanan yalnızlık, kişilerarası doyurucu ilişkilerin az olması şeklinde tanımlanmışsa da pek çok psikolojik sorunun da temeli olduğu belirtilmiştir (Duy, 2003:2). Psikolojik sorunlardan özellikle yalnızlıkla depresyon arasında ilişki olduğu, öğrencilerde de sosyal destek algısı ile birlikte akademik başarıyı etkileyen durumlardan birinin yalnızlık olduğu dile getirilmiş ve yalnızlığın tek başlıktan farklı bir durum olarak değerlendirildiği aktarılmıştır. Ayrıca bir bireyin görülenle beklenen ilişkilerindeki farklılık sonucu yaşadığı hoş olmayan bir psikolojik durum olarak da tanımlanmıştır (Durak Batıgün, 2008: 65-75; Yıldırım, 2000: 167-176). Yine depresyon yaşayan ve intihar düşüncesine sahip kişilerin % 25'inin çok yalnız olduklarını ifade ettikleri bildirilmiştir (Stravynski and Boyer, 2001: 32-40).

* KOU Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi/
meu1985@hotmail.com

** Yrd. Doç. Dr. Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Üyesi/
elif.karagun@gmail.com

Tüm bu literatür bilgileri özellikle ruh sağlığının korunmasında yalnızlıkla baş etmenin önemli ve üzerinde durulması gereken bir konu olduğunu ortaya koymaktadır. Depresyon, yalnızlık duygusu ve bu duygu sonucu ortaya çıkan olumsuzluklarla baş etmek için çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Bu önerilen yöntemler içerisinde pek çok olumlu etkileri olduğu bildirilenlerden biri de spor faaliyetlerine katılmadır. Yalnızlık duygusu ve psikolojik sorunların engellenmesinde, iletişimlerin güçlendirilmesi, günlük yaşam içerisinde koşuşturmanın getirdiği stresle baş etmede ve özellikle sosyalleşmeyi sağlamada serbest zamanlarda spora katılım önemli görülmüştür (Baltaş ve Baltaş, 1995: 194-202; Müftüoğlu, 2003: 88-92). Bu çalışmada da ilgili literatür bilgileri göz önüne alınarak; bir spor kulübüne üye olan ve serbest zamanlarında sportif etkinliklere katılmak isteyen bireylerde yalnızlık duygusunun ne durumda olduğu ve bir spor kulübüne yeni üye olan bireylerin yalnızlık etkisiyle mi spora yöneldikleri? Sorularına cevap aranmıştır. Bu amaçla serbest zamanlarında düzenli spor yapmak için bir spor kulübüne üye olmuş bireylerde yalnızlık düzeylerinin ne durumda olduğuna ilişkin bir tespit yapılmak istenmiştir.

1. Yalnızlık

Yapılan çalışmalar incelendiğinde İnsanların aslında iyi bir ilişki kurmak istedikleri, ancak bunu nasıl yapacaklarını bilemediklerinde yalnızlık ve depresyon yaşadıkları bildirilmiştir. (Park et al. 2006:181-188). Yalnızlık; bireyin sosyal ilişkilerinin beklediği gibi gitmemesi, doyurucu kişilerarası ilişkilerin olmaması, gerçek ya da algılanan yoksunluğa psikolojik zorlanma belirtilerinin eşlik etmesi şeklinde de bir tanımlanma getirilmiştir (Heinrich and Gullone, 2006: 696). Yalnızlığın, ilişkilerdeki niceliksellikten yani sahip olunan ilişkinin sayısından öte; niteliksel bir sorun olduğu, bireyin ilişkilerinden ne derece doyum sağladığı, ilişkilerini değerlendirme şeklinin yalnızlık duygusunun yaşanmasında belirleyici bir etken olabildiği bildirilmiştir (Duy, 2003: 2). Yine insanların yakın ve destekleyici ilişkilere sahip olmalarının, intihar davranışlarına karşı önleyici bir durum olduğu, aile ve arkadaşları ile kolay iletişim kuran ve kurmayan bireylerin sahip olduğu intihar düşünceleri karşılaştırıldığında kolay iletişim kuranlarda daha az olduğu görülmüştür (Park et.al., 2006: 181-188). Literatüre bakıldığında da pozitif duygulara sahip, kaygı ve yalnızlık düzeyi düşük bireylerin daha az depresyon yaşadıkları, dolayısıyla depresyonu önlemek için benlik saygısını yükseltmenin olumlu duyguları desteklemenin önemli olduğu belirtilmiştir. Ayrıca olumlu duyguları geliştirmek ve yalnızlık duygularını azaltacak bazı programların da geliştirilmesi önerilmiştir (Kararmak ve Güllüoğlu, 2011).

İnsanların olumlu ilişkiler kurmaları iyi hissetme duygularını arttırmakta, bir arada olmanın getirdiği sosyal destek algısı ile pozitif yönde olumlu duyguların artışı desteklenmektedir. Koşuşturma ve kent yaşamın getirdiği ilişki yoksunlukları ile baş etmek için insanlar; sosyalleşmek, sağlıklarını korumak ve bir arada olmak için topluluk halinde hareket edebilecekleri ve sosyalleşme ihtiyaçlarına cevap verebilecek spor kulüplerine yöneldikleri düşünülebilir.

1.2. Yalnızlık Çeşitleri ve Sosyalleşme

Yapılan araştırmalara göre sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık olmak üzere iki tür yalnızlıktan söz edilmiştir. Sosyal yalnızlığın, bireyin dünya görüşü ve ilgilerini paylaştığı akranlarından oluşan sosyal ağ ile bağlantısının kesilmesiyle ortaya çıkan; sosyal ilişkilerin olmaması veya bireyin kendisini kabul edecek bir topluluk içinde yer almaması olarak tanımlanmıştır. Bu tip yalnızlık içinde bulunan bireylerde sıklıkla, arkadaşları tarafından reddedilme hissine kapılma şeklinde düşünceler olabileceği belirtilmiştir (Şişman ve Turan, 2004:120; Aktaran: Sawir et. al. 2008: 152).

Duygusal yalnızlık ise, eş, sevgili, anne-baba veya çocuk gibi birincil derecede yakın birileriyle olan bağın kopması veya azalması nedeniyle oluştuğu belirtilmiştir (Aktaran: Sawir et. al., 2008: 152).

Yapılan tanımlamalara bakıldığında yalnızlığın kişi için olumsuz bir duygu olduğu insanın doğası gereği sosyal bir varlık olduğuna vurgu yapıldığı görülmektedir. Yalnızlıkla ilgili olarak bir taraftan tüm yaş gruplarında sosyalleşmenin ve bu sosyalleşmeden doyum sağlamanın ruh sağlığının korunması ve iyi hissetme için gerekli olduğu belirtilmiştir. Diğer taraftan da yalnız insanların yaşamlarının her alanında doyumsuz oldukları ve kendilerini daha az sevdikleri, arkadaş ya da dostlarının sayısının daha az olduğu, arkadaşlarının ise bu arkadaşlıktan memnun olmadıkları ifade edilmiştir (Karaoğlu vd., 2009: 20; Öksüz, 2005:186). Yine yalnız birey, günlük yaşam içerisinde hayatını devam ettirirken kişinin kendisiyle diğerleri arasına mesafe koyma yönünde tercihi olduğu, insanların ilişki ve iletişim kurmalarının doğalarında olduğu, kişilerin birbirlerine yardım etmeleriyle yalnızlığın önlenilebileceği veya bu duygu ile baş edilebileceği belirtilmiştir (Paula, 2011: 218). Bir bireyin sağlığın korunmasının yanında grup düşüncesi yaratmasından dolayı sosyalleşmesinde de serbest zamanda rekreatif etkinliklere katılımın önemli olduğu belirtilmiştir. Özellikle rekreatif etkinliklerin serbest zaman dilimlerinde ve gönüllü katılımı yapılmamasının kişiler açısından beklenen iyi hisseme duygusunu sağladığı ve sosyalleşme açısından daha etkili olduğu da belirtilmiştir (Bond et all, 2002: 329-343; Gökçe, 2004: 128-135; Karatosun, 2010: 9-13; Steptoe et all , 1989: 537-547).

1.3. Rekreasyon Kavramı, Yalnızlık ve Spor

Sağlığın korunmasında, yalnızlıkla baş etmede ve sosyalleşmede önerilen spor; rekreasyon etkinlikleri içerisinde önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle spor, resim ve müzik aktivitelerinin toplumsallaşma üzerine etkileri karşılaştırıldığında; sporun resim ve müziğe göre daha etkili olduğu görülmüştür (Ökmen vd., 2009: 1-6).

Spor, fiziksel egzersiz, sanat, oyun formları kullanılarak kişiliğin yaratıcı bir şekilde ifade edilmesi rekreasyon olarak belirtilmiştir. Yine rekreasyonun hareketten çok duyguları konu edindiği, serbest zamanda bireysel doyum beklentisi ile değerlendirilen aktiviteleri içeren bir kavram olduğu belirtilmiştir (Tekin vd. 2009: 149-159). Ayrıca literatürde rekreasyon; yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince "recreatio" kelimesinden geldiği, Türkçe karşılığı yaygın bir şekilde boş zamanları değerlendirme olarak kullanılmıştır. Anlamı ise, bireylerin boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler olarak tanımlanmıştır (Kocaekşi, 2012: 6). Rekreasyon; işten bağımsız, kendi içinde değerli, kişinin pek çok önemli ihtiyacını karşılayan, dolu ve mutlu bir yaşam aracı olarak da ifade edilmiştir (Karaküçük, 2005: 59).

Rekreasyon serbest zaman diliminde yapılan etkinliklerle ilgili olan kısım olarak değerlendirilmiştir. Psikolojide boş zaman, özgürlük algısı ve temel güdüler olarak ele alınmış. Kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevlerinin dışında kalan ve kendi isteği yönünde harcayabileceği çeşitli etkinliklerin özgürce yapılabildiği, iş ve çalışma saatleri dışında kalan zaman olarak tanımlanmıştır (Köktaş, 2004: 3-15). Boş zaman etkinlikleri içerisinde; sporun önemli olduğu, özellikle gönüllü katılımı hareketsizliği önleyici aktiviteleri içermesi şeklinde önerilerde bulunulmuştur (Karaküçük ve Başaran, 1997: 63-68).

Rekreasyon ise, boş zaman diliminde yapılan etkinliklerle ilgili olan iki kavramın uygulamadaki karşılığı olarak geliştirilerek kullanılması. Rekreatif aktivitelerin de serbest zamanda yapılan etkinlikleri kapsadığı belirtilmiştir (Köktaş, 2004: 3-15).

Gunter (1987) rekreasyonun sekiz özelliğinden söz etmiştir.

- 1-Günlük yaşamdan bir anlamda ayrılma ya da kopma,
- 2- Etkinlikleri kişinin özgürce seçiyor olması,
- 3- Zevk alma ya da olayın zevk alınır oluşu,
- 4- Kendiliğinden oluşu,
- 5- Zamanın varlığı
- 6- Yaratıcı hayal kurma,
- 7- Macera ve keşfetme,
- 8- Kendini gerçekleştirmedir (aktaran: Köktaş, 2004: 3-15).

Kişinin kendini gerçekleştirme ve olumlu bir benlik geliştirmede katıldığı

rekreatif aktivitelerin türü, katılma şekli, ayırdığı zamanın önemli olduğu vurgulanmıştır.

Rekreatif aktiviteler içerisinde sosyalleşmede istenen yönde etkili sonuç vermesi açısından önerilen spor ve fiziksel aktivitenin; beden sağlığı üzerindeki olumlu etkileri ile birlikte, ruh sağlığı açısından da yararları bilinmektedir. Spor aktiviteleri aracılığı ile bireylere; birlikte faaliyet yapabilme özelliği kazandırıldığı. Spor etkinlikleri aracılığı ile bireylerin kazanma ve kaybetmeyi kabullenmeyi, paylaşmayı, yardımlaşmayı, başkalarının görüş ve düşüncelerine saygı göstermeyi öğrendikleri. Kişilerin birlikte çalışmaları sonucunda da sosyal sorumluluk duyguları geliştiği, sosyal sorumluluk duygusunun gelişmesi sonucu da toplumda sosyalleşme sürecinin sağlandığı belirtilmiştir (Şahan, 2008: 261). Bireyler içinde yaşadıkları toplumun değer yargılarını, inançlarını, geleneklerini, yaşam tarzlarını sosyalleşme süreci ile kuşaktan kuşağa aktardıkları. Sosyalleşmede de; bireyin topluma, toplumun bireye bilgi ve teorik aktarımını sürekli hâle getirdiği. Kişilerin belli dönemlerde sosyalleşme sürecine ilişkin etkileşim yoğunluğunu arttırdıkları ya da azalttıkları fakat bu sürecin asla son bulmadığı belirtilmiştir. Kaynaklar gözden geçirildiğinde, bu alanda yapılan çalışmaların daha çok erişkinlik dönemine ait olduğu görülmüştür (Alpaslan, 2012: 182).

Literatürdeki bu bilgilerden yola çıkılarak; kentlerde sosyal olma çabalarının başında grup halinde yapılan spor etkinlikleri akla gelmektedir. yalnızlık duygularının arkasında yatan nedenin sosyal beceri eksikliği olduğu ve ergenlerinin yalnızlıkla baş etmede kendini meşgul etme, birisiyle konuşma, müzik dinleme, televizyon izleme, ev hayvanları ile oynama, jimnastik yapmak-yürümek, spor yapma gibi en yaygın yöntemleri kullandıklarının belirlendiği aktarılmıştır (Eskin, 2001: 6). Sosyalleşememe ve yalnızlaşma duygusunun üstesinden gelmede sporun önemli olduğuna ilişkin literatür bilgilerinden yola çıkılarak; kent yaşamı içerisinde koşuşturan bireylerin sosyalleşememe ve yalnızlaşma duygusu ile baş etmek için mi spor kulübüne gittikleri sorusundan hareketle; spor etkinliğine devamlı katılmak için spor kulübüne üye olan bireylerin bu yönelimlerinde yalnızlık duygusunun yeri değerlendirilmek istenmiştir. Bu açıdan spor kulübüne yeni üye olan bireylerin yalnızlık duygusunun ne düzeyde olduğu sorusuna yanıt aranmıştır. Bu amaçla Kocaeli İli Merkez İlçede yaşayan ve bir spor kulübüne üye olup rekreatif amaçlı spor yapmaya yeni başlamış bireylerde yalnızlık duygusunun ne düzeyde olduğu, yine bu duygunun yaş, cinsiyet, medeni ve ekonomik durum değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır.

2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Toplumu oluşturan bireylerin doğaları gereği bir arada olma eğiliminde oldukları sürekli dile getirilir. Sosyalleşemeyen başkalarıyla bir arada olamayan bireylerin genel olarak negatif duygu; özellikle yalnızlık duygusu yaşayabilecekleri bilinir. Yalnızlıkla baş etmek ve sosyalleşme sağlanması açısından spor ve kültürel etkinlikler, doğal bir ortamda rahatlama sağlamanın yanında sosyalleşmeyi de sağlayan önemli araçlardandır.

Bu çalışmada da rekreatif amaçlı spor yapmaya yeni başlamış bireylerin yalnızlık duygusu ile baş etmek için mi bu spora yöneldikleri? sorusuna yanıt aranmıştır. Bu amaçla yalnızlık duygusu ölçeği uygulaması yapılarak bireylerin yalnızlık duygularının ne düzeyde olduğu ve belirlenen yalnızlık duygusunun yaş, cinsiyet, ekonomik düzey ve medeni durum değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Böylece spor kulübüne üye olup; spor etkinliğine yeni katılan bireylerde yalnızlık duygusunun ne düzeyde olduğunun belirlenmesi istenmiştir. Çalışma daha sonraki süreçte yapılacak çalışmalar için bir ön araştırma niteliğiyle önemlidir. Yalnızlıkla baş etmede spora katılmanın önemi ile ilgili sürekli yorumlar yapılmaktadır. Ancak literatür taramalarında boş zamanlarında spor yapmak için bir spor kulübüne yeni üye olup sürekli gitmek için para yatırmış kişilerde yalnızlık duygusunun sorgulandığı başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma, düzenli spor yapmaya başlama aşamasında olan bireylerin yalnızlık duygusunun belirlenmesi, konu ile ilgili yorumlara ışık tutacak bilimsel veriler sunması ve yapılacak sonraki çalışmalara yönlendirici olması açısından önemlidir.

Bu amaç doğrultusunda yapılan araştırmada, Kocaeli İli Merkez İlçede yaşayan ve bir spor kulübüne üye olup boş zamanlarında spor yapan bireylere, UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır. Bu çalışma ile rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin; cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve medeni duruma göre değişip değişmediği? Sorusuna yanıt aranmıştır.

3. Yöntem

Bu araştırma betimsel bir çalışmadır. 2014 yılında Kocaeli İli Merkez İlçede yaşayan ve bir spor kulübüne yeni üye olup boş zamanlarında spor yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 51 (% 34) erkek ve 99 (% 66) kadın olmak üzere toplam 150 kişi örneklem grubu olarak alınmıştır. Araştırma evreni, düzenli bir şekilde spor yapanların belirlenmesi; gerek kulüplerin bilgi vermemesi, gerek spor kulüplerine üye olup, spor yapma alışkanlığını düzenli yerine getiren bireylerin sayısına ulaşılamaması nedeniyle tam belirlenememiştir. Ancak yapılan çalışmada bir spor kulübüne üye olup düzenli olarak haftada üç kez spor etkinliğine katılanlar arasından tesadüfi yöntemle ulaşılan ve araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden toplam 150 kişiden oluşturulmuştur. Araştırmanın sınırlılıkları da bir spor kulübüne yeni üye olup (en fazla iki hafta spora katılmış kişiler) düzenli olarak haftada üç kez spor etkinliğine katılanlar ve araştırmaya katılmayı gönüllü kabul edenler olarak belirlenmiştir.

Bu araştırmada rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve medeni durum gibi değişkenlere göre değişip değişmediği ana problemi kapsamında aşağıdaki alt problemlere cevap aranmaya çalışılmıştır

- Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından bir farklılık göstermekte midir?
- Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeyleri yaş değişkeni açısından bir farklılık göstermekte midir?

- Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeyleri gelir düzeyi değişkeni açısından bir farklılık göstermekte midir?
- Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeyleri medeni durum değişkeni açısından bir farklılık göstermekte midir?

3.1. Araştırma Grubu

Çalışma 2014 yılının Ocak ayında Kocaeli Merkez İlçesinde yaşamakta olan, bir spor kulübüne düzenli gitmek için yeni üye olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 51 (% 34) erkek ve 99 (% 66) kadın olmak üzere toplam 150 kişiden oluşturulmuştur.

3.2. Veri Toplama Araçları

Bilgi Anketi: Literatür bilgileri ışığında araştırmaya katılan bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum gibi özelliklerin belirlendiği 4 soruluk kısa bir form kullanılmıştır.

Yalnızlık Ölçeği: Araştırmada, veri toplama aracı olarak kullanılan UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California Los Angeles Loneliness Scale) 20 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puanların yüksek oluşu, yalnızlık düzeyinin de yüksek olduğunu gösterecektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 80'dir. 20-31 puan arası "Hiç yalnızlık çekmiyor", 32-41 puan arası "Çok hafif düzeyde yalnızlık çekiyor", 42-53 puan arası "Hafif düzeyde yalnızlık çekiyor", 54-67 puan arası "Yalnızlık çekiyor" ve 68-80 puan arası "Tamamen yalnızlık çekiyor" olarak değerlendirilmektedir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeği ilk defa Yaparel (1984) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve kullanılmıştır. Daha sonra Demir (1989) tarafından ele alınmış güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Yazar ölçeğin iç tutarlık katsayısını .96 ve test-tekrar test yöntemi ile iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısını ise .94 olarak bulmuştur (Dereli ve ark., 2010). Bizim yaptığımız çalışmada ise Ölçeğin güvenilirlik katsayısı .871 olarak bulunmuştur.

3.3. Verilerin Toplanması

Çalışma başlangıcında Kocaeli'nin merkez ilçesinde bulunan ve pek çok spor etkinliğini yürüten, düzenli üyesi bulunan bir spor merkezinden sözel izin alınmıştır. Ön izin alındıktan sonra merkezde bir hafta süresince farklı günlerde gelen 200 kişiye açıklamalar yapılmış ve bu bireylerden araştırmaya katılmayı kabul edenlere araştırmacı tarafından ölçekler dağıtılmış. Dağıtılan ölçekler doldurulduktan sonra yine araştırmacı tarafından toplanmıştır. Doldurulan anketler gözden geçirildiğinde yönergeye uygun doldurulan ve geçerli olan toplam 150 anket değerlendirmeye alınmıştır. Bireyler soruları spor etkinliği öncesinde cevaplamışlardır ve yaklaşık 5-10 dakika içerisinde anketleri cevaplayıp teslim etmişlerdir.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde; frekans (f), yüzde (%), ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (SS) gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler uygulanmıştır. Veriler SPSS 22.0 kullanılarak değerlendirilmiştir. Bağımsız değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi ile analiz edilmiş ve normal dağılıma uymadıkları için parametrik olmayan testlerle bulgular elde edilmiştir. Cinsiyet değişkeni için Mann-Whitney U testi, bölüm, ekonomik durum ve yaş değişkenleri için Kruskal-Wallis Testi uygulanmıştır. Elde edilen verilerin manidarlığı 0,05 düzeyinde sınanmıştır.

4. Bulgular

Araştırmada rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin (n=150) yalnızlık düzeyleri incelenmiştir. Buna göre rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin puanlarının ortalamalarının $\bar{X} = 38,25 \pm 9,87$ olduğu saptanmıştır.

Tablo 1: Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre Dağılımı

		N	\bar{X}	$\pm SS$	p
Cinsiyet	Kadın	99	38,85	10,188	,238
	Erkek	51	37,07	9,23	
Yaş	20-29 yaş arası	53	40,16	10,696	,258
	30-39 yaş arası	50	36,94	9,941	
	40-49 yaş arası	47	37,48	8,644	
Gelir Düzeyi	1000 TL ve altı	29	37,79	10,817	,065
	1001 TL - 1500 TL arası	28	37,75	8,897	
	1501 TL - 2000 TL arası	42	39,85	9,816	
	2001 TL - 2500 TL arası	8	32,75	7,516	
	2501 TL - 3000 TL arası	5	29,4	7,402	
	3001 TL - 3500 TL arası	17	44,52	9,975	
	3501 TL - 4000 TL arası	9	35,66	8,944	
	4001 TL - 4500 TL arası	7	35,42	9,306	
	4501 TL ve üzeri	5	35,2	7,395	
Medeni Durum	Evli	65	38,15	10,489	,599
	Bekâr	85	38,32	9,445	

Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin cinsiyet değişkeni açısından yalnızlık düzeyi puanları incelendiğinde, cinsiyet değişkeni açısından yalnızlık duygusu düzeyine ilişkin puanları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p=0,238$, $p>0,05$).

Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık duygusu yaş değişkenine göre değerlendirildiğinde, Yalnızlık Ölçeği puanlarının 20-29 yaş arası bireylerde en yüksek seviyededir. Bunu sırasıyla 40-49 yaş arası ve 30-39 yaş arası bireyler izlemektedir. rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaş değişkeni açısından yalnızlık duygusu puanları analiz edildiğinde bulunan bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p=,258$, $p>0,05$).

Yalnızlık puanlarının ortalamaları gelir düzeyi değişkenine göre incelendiğinde 3001 - 3500 TL arası geliri olan kişilerin en yüksek ortalama puanlara sahip oldukları belirlenmiştir. Bunu sırasıyla 1501 - 2000 TL arası, 1000 TL ve altı, 1001 - 1500 TL arası, 3501 TL - 4000 TL arası, 4001 - 4500 TL arası, 4500 ve üzeri, 2001 TL - 2500 TL arası ve 2501 - 3000 TL arası takip etmektedir. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeyi puanları gelir düzeyi

değişkenine göre istatistiksel açıdan analiz edildiğinde de yine, rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin gelir düzeyi açısından yalnızlık ölçeği puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=,065$ $p>0,05$).

Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeyi puanları medeni durum değişkenine göre incelendiğinde, rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin medeni durumları açısından yalnızlık ölçeği puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=,599$, $p>0,05$).

5. Tartışma

Bu bölümde alt problemlere yönelik bulgular kısmında belirtilen başlıklara ve araştırma yöntemine bağlı kalınarak veriler sırasıyla şu şekilde yorumlanmıştır.

Araştırma sonucunda rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık ölçek puan ortalamaları çok hafif düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bulunan bu değerler istatistiksel açıdan anlamlı olmasa da ölçek puan ortalamaları açısından rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin genel olarak çok hafif düzeyde yalnızlık çekmekte oldukları söylenebilir. Literatür incelemelerinde yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasında; cinsiyetin en önemli değişkenlerden biri olduğunu belirten çalışmalar olduğu görülmüştür (Durak Batıgün, 2008: 65-75). Bu çalışma sonuçlarına bakıldığında cinsiyet değişkenine göre kadınların yalnızlık puan ortalamalarının erkeklerin yalnızlık puanları ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmesine rağmen; istatistiksel açıdan analiz edildiğinde bu sonuçların anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bizim bu çalışma bulgularımızı destekler nitelikte cinsiyetler açısından anlamlı sonuçlar bulunmadığını bildiren çalışmaların (Duru, 2008:15-24; Duyan vd., 2008: 28-41) aksine; cinsiyete göre anlamlı farklılıkların olduğunu belirten çalışmaların da mevcut olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre yalnızlık duygusu puanlarını anlamlı bulan çalışmaların bir kısmında kadınların duygusal durumlarından kaynaklı olarak sosyal ilişkilerinde yaşamakta oldukları yalnızlık duygularının erkeklere oranla daha yüksek olduğu (Ersoy, 2009: 225, Gün, 2006; Kim, 2001: 521-526; Rokach, 2000: 67-84). Bir kısmında ise bunun tam tersine erkeklerin kadınlara oranla kendilerini daha yalnız hissettikleri ve cinsiyetin yalnızlık durumunu etkilemediği ifade edilmiştir (Karahan vd., 2004: 35; Durak Batıgün, 2008:65-75). Bu bilgilerle araştırma sonuçları değerlendirilecek olunursa; her ne kadar sonuçlar anlamlı olmasa da yalnızlık puan ortalamalarının kadınlar lehinde yüksek çıkması ve farklı sonuç bildiren çalışmaların olması cinsiyetin yanı sıra etkili faktörler açısından detaylı analiz edilmesi uygun olacaktır. Ayrıca bu çalışmada yeni de olsa bireylerin spora başlamış ve devam ediyor olmalarının etkisi olabileceği, dolayısıyla konuyla ilgili daha ayrıntılı çalışmaların yapılması gerekliliğini düşündürmüştür. Ayrıca cinsiyet açısından kadınların ilişkilerinde "besleyici", erkeklerin ise "ketleyici" iletişim tarzını sergiledikleri, özellikle çatışma durumlarında kadınların erkeklere göre daha açık ve sorunları konuşma; erkeklerin ise kişilerarası sorunları tartışmaktan kaçınma yönünde bir yaklaşım içerisinde oldukları bildirilmiştir (Basow and Rubenfeld, 2003;19-87; Durak Batıgün, 2008: 65-75). Yine erkeklerin duygularını bastırmaya, kızların ise paylaşmaya özendirildikleri için, cinsiyet rollerine uygun davrandıkları durumlarda sosyal destekten daha çok yararlandıkları (Durak Batıgün, 2008: 65-75). Ayrıca ergenlerin yalnızlık duygusundan kurtulmak için ilişki arama, kendini etkinleştirme, yöntemlerine başvurdukları bildirilmiştir (Eskin 2001: 5-11). Tüm bu literatür bilgilerine dayanarak bulduğumuz sonuçlar anlamlı olmasa da değerlendirdiğimizde; kadınların kendilerini ifade etmeleri, duygularını göstermede rahat olmaları, kendilerini etkinleştirip ilişki kurmaları ve sosyal destek almaları nedeniyle erkeklere göre yalnızlık duygularında erkeklere oranla bu düşüşü yaşayabildikleri düşünülmüştür.

Yalnızlık puanlarının ortalamaları yaş değişkenine göre incelendiğinde 20-29 yaş arası bireylerin yalnızlık puanları ortalamaları en yüksek seviyede olduğu görülmüş. Bulunan bu

sonuçlar istatistiksel açıdan analiz edildiğinde ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında da yaş değişkeni ile yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark bulunmasa da (Yüksel vd., 2013: 282) yaş grupları içerisinde yalnızlığın en fazla 21-30 yaş arasında olduğunu bildiren çalışmalara rastlanmıştır (Gün, 2006). Ayrıca literatürde çalışma bulgularımızla bire bir uyuşan sonuçlar olmasa da, diğer yaş gruplarına oranla yalnızlığın en yoğun olarak ergenlikte görüldüğü belirtilmiştir (Koçak, 2008). Araştırmacıların belirttiği bu değerlendirmeler ışığında bulgular yorumlandığında; bizimde çalışmamız sonuçları her ne kadar anlamlı olmasa da yaş grupları açısından ergenlik dönemine yakın yaşlar olan 20-29 yaş aralığında ortalamaların yüksek olması genç yaşlarda yalnızlığın en fazla hissedildiği sonucunu düşündürmüştür.

Bu çalışmamızda yalnızlık puanlarının ortalamaları gelir düzeyi değişkenine göre incelendiğinde; gelir düzeyi ile yalnızlık duygusu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında; gelir durumunun yalnızlığı etkileyen en önemli unsur olduğu belirtilmiştir. Yalnızlık duygusunun gelir durumu yükseldikçe arttığı; gelir artışı ile birlikte bilginin arttığı, biliyor olmanın da yaşamı zorlaştırmasıyla sosyal ilişkilerin de etkilendiği bildirilmiştir (Gün, 2006). Yine gelir düzeyi ile yalnızlık duygusu arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildiren bu çalışmalarda, yüksek gelire sahip bireylerin kayıtsız bağlanma gerçekleştirdikleri için yakın duygusal ilişkilere girmedikleri ifade edilmiştir. Ayrıca bu bireylerin kendi kendilerine yetme ve bağımsız olma eğilimleri taşıdıkları; başkalarına güvenmek ya da güvenilmenin onlar için önemli olmadığı vurgulanmıştır (Erözkan, 2004: 170). Bu araştırmaların aksine düşük gelirin yalnızlığı getiren başlıca faktörlerden birisi olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalarda da gelir düzeyi azaldıkça yalnızlık düzeyinin arttığı gözlenmiştir. Yalnızlığın diğer durumsal neden ve sonuçları arasında düşük gelir ve yoksulluk olduğu belirtilmiştir (Duyan vd. 2008; Heinrich and Gullone, 2006: 709; Kavlak ve Saruhan, 2002:231; Yaşar, 2007: 245). Maddi sosyal desteği olan öğrencilerin yalnızlık puanı ortalamalarının, bu tür desteğe sahip olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu şeklinde de açıklamalar yapılmıştır (Duyan vd., 2008).

Yalnızlık puan ortalamaları medeni durum değişkenine göre incelendiğinde ise, bekâr bireylerin yalnızlık puan ortalamalarının evli bireylerin yalnızlık puanlarının ortalamalarından biraz fazla olduğu fakat bu fazlalığın istatistiksel açıdan anlamlılık ifade etmediği bulunmuştur. Literatüre bakıldığında ise çalışma bulgularımızı destekler nitelikte medeni durum değişkeninin yalnızlık puanlarına bir etkide bulunmadığını bildiren çalışmalar mevcuttur. Medeni durum ile yalnızlık puanları ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını bildiren çalışmalar olsa da (Mercan vd., 2012: 223; Yüksel vd. 2013: 282), yalnızlıkla baş etmede kişilerarası ilişki tarzlarının ve sosyal desteğin önemli olduğu (Durak Batıgün, 2008:65-75), yine en önemli sosyal destek kaynaklarından birinin de aile olduğu, tüm toplumlarda en yaygın, en önemli ve doğal sosyal destek kaynağının evlilik, aile kurumu ve aile üyeleri olarak belirtilmiştir (Robertson, 1988: 313-321; Yıldırım, 2000:167-176).

Çalışma bulgularımız bu literatür verileriyle yorumlandığında ve sosyal desteğin olmasının yalnızlık duygusunu azaltma yönünde sonuç verdiği düşünüldüğünde daha detaylı araştırmaların yapılması sağlanarak; evlilik ve eşlerin ilişki içerikleri ve yalnızlıkla bağlantıların araştırıldığı daha detaylı çalışmalar yapılması ön görülmüştür.

Sonuç

Araştırma bulgularına baktığımızda sonuç olarak; bu araştırmada, demografik yapı ile ilgili bazı değişkenlerin yalnızlık düzeylerine etkide bulunmadığı, kişinin kendi değerlerinin bir ürünü olarak ortaya çıktığı söylenebilir. Dolayısıyla konuyla ilgili yapılacak olan ileriki çalışmalar da kişinin demografik yapısındaki değişkenlerden çok, bireyi diğer kişilerden ayıran kişilik özellikleri ile yalnızlık düzeylerinin sebeplerine ulaşmaya çalışılabilir.

Araştırma bir spor kulübüne yeni üye olmuş ve spora sürekli katılma amacı taşıyan bireylere yönelik yapılandırılmıştır. Çalışma bulguları literatür bilgilerle değerlendirildiğinde spor kulübüne üye bireylerin sosyal destek algılarının da sorgulanması konuya açıklık getirebileceğini düşündürmüştür.

Yalnızlığın giderilmesinde sosyal desteğin önemli olduğu belirtilmiş ilişkilerin gelişimi ile sosyal desteğin artacağına ilişkin bilgilerle bakıldığında ve sporunda ilişkileri güçlendirici ve sosyalleşmede destekleyici olduğu göz önüne alındığında spor kulüplerinde yalnızlığı önlemek açısından sosyal ilişkileri güçlendirici çalışmalara özellikle yer verilebilir.

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

Özellikle ergenlik dönem özelliği nedeniyle gençlerin yalnızlığı tercih etme yönünde bir değişim yaşabildikleri düşünüldüğünde ergenlik döneminde sosyal destek açısından sporun kullanılması önemli olarak değerlendirilmiştir.

Kaynakça

- Alpaslan, Ahmet Hamdi (2012). "Ergen Ruh Sağlığı ve Spor". Kocatepe Tıp Dergisi, 13: 181-185. <http://www.kocatepetipdergisi.aku.edu.tr/PDF/EYLUL%202012/10.pdf> / 04.02.2014.
- Baltaş, Acar, Zuhul Baltaş (1995). Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Basow, Susan A. and Kimberly Rubenfeld (2003). "Troubles Talk": Effects of gender and gender-typing. Sex Roles, 48 (3/4), 183- 19-87.
- Bond, Dale., S., Roseann, M. Lyle, Marlene K. Tappe, Roger S. Seehafer, Thomas J. D'Zurilla (2002). "Moderate Aerobic Exercise, Tai Chi And Social Problem-Solving Ability In Relation To Stress". International Journal Of Stres Management, 9 (4): 329-343.
- Demir, Ayhan (1989). "UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliliği". Psikoloji Dergisi, 7 (23):14-18.
- Dereli, Feyza ve Bennur Koca, Sadice Demircan vd (2010). "Bir Huzur Evinde Kalan Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi". Yeni Tıp Dergisi, 27: 93-97. <http://www.yenitip.org/pdf/06mulahuzurevi1.pdf> / 16.01.2014.
- Durak Batıgün, Ayşegül (2008). "İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme". Türk Psikoloji Dergisi, 23 (62): 65-75.

- Duru, Erdiñ (2008). "Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü". *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61): 15-24.
<http://www.turkpsikolojidergisi.com/PDF/TPD/61/15-24.pdf/> 16.01.2014.
- Duy, Baki (2003). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Duyan, Veli, Gülsüm Çamur Duyan, Elif Gökçearslan Çifçi, Çağrı Sevin Ercüment Erbay, Musa İkizoğlu (2008). "Lisede Okuyan Öğrencilerin Yalnızlık Durumlarına Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi" *Eğitim Ve Bilim (Education And Science)*, 33 (150): 28-41.
- Erözkan, Atılğan (2004). "Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi". *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2): 155-175. <http://e-dergi.atauni.edu.tr/index.php/SBED/article/viewArticle/115/> 16.01.2014.
- Ersoy, Ersan (2009). "Cinsiyet Kültürü İçerisinde Kadın Ve Erkek Kimliği (Malatya Örneği)". *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(19): 209-230.
<http://web.firat.edu.tr/sosyalbil/dergi/arsiv/cilt19/sayi2/209-230.pdf> / 22.01.2014.
- Eskin, Mehmet (2001). "Ergenlikte Yalnızlık, Başetme Yöntemleri Ve Yalnızlığın İntihar Davranışı İle İlişkisi". *Klinik Psikiyatri*, 4:5-11.
- Gökçe, Fatoş Sinem (2004). "Stres Yönetimi: Bedene Yönelik Teknikler". *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34-35): 128-135.
- Gün, Filiz (2006). *Kent kültüründe Yalnızlık Duygusu*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sosyal Antropoloji Anabilim Dalı. Adana.
- Heinrich, Liesl M. and Eleonora Gullone (2006). "The Clinical Significance Of Loneliness: A Literature Review". *Clinical Psychology Review*, 26: 695-718.
http://www.researchgate.net/publication/6836772_The_clinical_significance_of_loneliness_a_literature_review/file/d912f504575d25b81b.pdf / 17.01.2014.
- Karahan, Fikret T. ve E. Mehmet Sardoğan, Ali Haydar Şar (2004). "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18: 27-39. http://www.arastirmax.com/system/files/1066/uvt_46018.pdf / 16.01.2014.
- Kararımak, Özlem ve Berna Güllüoğlu (3-5 Ekim 2011). "Benlik Saygısı, Yalnızlık Ve Pozitif Duyguların Yalnızlığı Yordamadaki Rolü". [Bildiri]. XI Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Karaküçük, Suat (2005). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Bağırğan Yayımevi.
- Karaküçük, Suat, Zekiye Başaran (1997). "Stresle Başaçıkmda Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme) faktörü". *Milli Eğitim: Eğitim-Sanat-Kültür*. 134: 63-68.
- Karaoğlu, Nazan, Selahattin Avşaroğlu ve Mehmet Engin Deniz (2009). "Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi İle İlgili Bir Çalışma". *Marmara Medical Journal*, 22 (1): 19-26. http://mmj.dergisi.org/pdf/pdf_MMJ_490.pdf / 16.01.2014.

- Karatosun, Hilmi (2010). "Fiziksel Aktivite ve Ruh Sağlığı" Süleyman Demirel Üniversitesi Yaşam Dergisi, 2(2): 9-13.
<http://edergi.sdu.edu.tr/index.php/sduyd/article/view/2948/2583>
- Kavlak, Oya ve Aynur Saruhan (2002). "İnterfil Kadınlarda Yalnızlık Düzeyi ve Bunu Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi". Ege Tıp Dergisi, 41(4): 229-232.
http://egetipdergisi.com.tr/pdf/pdf_EGE_119.pdf / 16.01.2014.
- Kim, Oksoo. (2001). "Sex Differences In Social Support, Loneliness, And Depression Among Korean College Students". Psychological Reports, 88, 521-526.
- Kocaekşi, Serdar (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi: Web-Ofset. <http://e-ogrenme.anadolu.edu.tr/eKitap/SYT201U.pdf> / 13.02.2014.
- Koçak, Erhan (2008). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Köktaş, Şükran., (2004). Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme. Ankara: Nobel Yayın
- Mercan, Nuray, Emine Oyur ve Bayram Alamur (2012). "İşyeri Yalnızlığı Ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bir Araştırma". Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi, 4(1): 213-226. http://www.sobiad.org/ejournals/dergi_ybd/arsiv/2012_1/nuray_mercan1.pdf / 16.01.2014.
- Müftüoğlu, Osman (2003). Yaşasın Hayat, 13. Baskı, İstanbul: Doğan Kitap.
- Ökmen, Ahmet Şadan, İbrahim Erdemir ve Hasan Ali Tekin (2009). "Beden Eğitimi, Resim Ve Müzik Seçmeli Dersi Alan Öğrencilerin Toplumsallaşma Düzeylerinin Karşılaştırılması". Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12 (21):1-6.
- Öksüz, Yücel (2005). "Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi". Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2): 185-19. http://kefad.ahievran.edu.tr/archieve/pdfler/Cilt6Sayi2/JKEF_6_2_2005_185_195.pdf / 16.01.2014.
- Park, Hyun Sook, Karen G. Schepp, Eun Hee Jang and Hyun Young Koo (2006). "Predictors Of Suicidal İdeation Among High School Students By Gender İn South Korea". Journal of School Health, 76 (5): 181-188.
- Paula, Karnick (2011). "Yalnızlık Hissi Teorik Yaklaşımlar" (Çev. S. Zengin). Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi,11(3): 217-229.
http://www.dinbilimleri.com/Makaleler/1359941786_1103100722.pdf / 17.01.2014.
- Rokach, Ami (2000). "Perceived Causes Of Loneliness İn Adulthood". Journal Of Social Behavior And Personality, 15 (1): 67- 84.
- Robertson, Sharon Elaine (1988)."Social Support: Implication for Counselling" International Journal For the Advancement of Counselling, 11: 313-321.
- Sawir, Erlenawati Marginson, Deumert Simon, Ana Nyland Chris and Gaby Ramia (2008). "Loneliness and International Students: An Australian Study". Journal of Studies in International Education, 12 (2): 148-180.
- Steptoe, Andrew, Sara Edwards, Jennifer Moses and Andrew Mathews (1989). "The Effects Of Exercise Training On Moods And Perceived Coping Ability İn Anxious Adults From The General Population". Journal Of Psychosomatic Research, 5 (33): 537-547.

- Stravynski, Ariel and Richard, Boyer (2001). Loneliness In Relation To Suicide İdeation And Parasuicide: A Population-Wide Study. *Suicide And Life-Threatening Behavior*, 31 (1): 32- 40.
- Şahan, Hasan (2008). “Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü”. *Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15: 260-278. <http://dergi.kmu.edu.tr/userfiles/file/aralik2008/260-288.pdf> / 13.02.2014.
- Şişman Mehmet ve Selahattin Turan (2004). “Bazı Örgütsel Değişkenler Açısından Çalışanların İş Doyumu Ve Sosyal-Duygusal Yalnızlık Düzeyleri”. *Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1): 117-128. http://sbd.ogu.edu.tr/makaleler/5_1_Makale_8.pdf / 16.01.2014.
- Tekin, Gülcan, M. Tayfun Amman ve Ali Tekin (2009). “Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6 (2): 149-159.
- Yaşar, M. Ruhat (2007). “Yalnızlık”. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1): 237-260. <http://m.friendfeed-media.com/e839b9fe7cd50d6d0224327969eec97437eee19e/> / 16.01.2014.
- Yıldırım, İbrahim (2000). “Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı Ve Sosyal Destek”. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 18: 167 - 176.
- Yüksel, Yukay Müge, Zafer Özcan ve Ahmet Kahraman (2013). “Orta Yaş Öğretmenlerin Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(4): 277-285. <http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/30.yuksel.pdf>/10.01. 2014

ASSESSMENT OF LONELINESS LEVELS OF RECREATION BASED EXERCISERS

Muhammet Eyüp UZUNER*
Elif KARAGÜN**

Abstract

Aim of this study is the examination of loneliness levels of recreation based exercisers. For this purpose 51 (%34) male and 99 (%66) female a total of 150 people has voluntarily participated in our examination who were members of a sports club and were doing sports in free time in Kocaeli city center in 2014. UCLA Loneliness Scale which has been developed by Russel, Peplau and Ferguson (1978), translated in Turkish by Yaparel (1984) and given its last shape by Demir (1989) has been applied on individuals being reached by short information questions form including sex, age, income level and marital status. SPSS 22.0 software has been used during the analyse of the datas. After the analyses had been done it has been identified that loneliness levels of recreation based exercisers identified as very slightly. Thus, recreation based exerciser generally feels very slightly lonely. It hasn't been shown a statistically meaningful difference according to sex, age, income level and marital status variables on recreation based exercisers.

Key Words: Recreation; Sports; Loneliness, Members of Sports Clubs

JEL Codes: I 100

* Kocaeli University, Intitute of Health Sciences, Program of Physical Education and Sport, postgraduate/ meu1985@hotmail.com

** Assist. Prof. Dr., Kocaeli University, Physical Education and Sport, / elif.karagun@gmail.com