



**KIRSAL KESİMDE EĞİTİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN
SPOR VE MÜZİK FAALİYETLERİNİN YALNIZLIK
TUTUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Yasin SEPİL

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Prof. Dr. Fatih KIYICI
2020
Her Hakkı Saklıdır**

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Yasin SEPİL

KIRSAL KESİMDE EĞİTİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SPOR VE
MÜZİK FAALİYETLERİNİN YALNIZLIK TUTUM
DÜZEYLERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Prof. Dr. Fatih KIYICI

ERZURUM - 2020

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Yasin SEPİL tarafından hazırlanan “KIRSAL KESİMDE EĞİTİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SPOR VE MÜZİK FAALİYETLERİNİN YALNIZLIK TUTUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ” başlıklı çalışması 17 / 06 / 2020 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Prof.Dr.Erdinç ŞIKTAR
Erzurum Teknik Üniversitesi

Danışman: Prof.Dr. Fatih KIYICI
Atatürk Üniversitesi

Jüri Üyesi: Doç.Dr.Erdoğan TOZOĞLU
Atatürk Üniversitesi

Enstitü Yönetim Kurulunun
28/05/2020 tarih ve 9-2 sayılı
kararı.

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

Prof.Dr.Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	III
ABSTRACT	IV
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	V
TABLolar DİZİNİ	VI
ŞEKİLLER DİZİNİ	VII
GİRİŞ	1
I. ARAŞTIRMANIN AMACI	2
A. PROBLEM CÜMLESİ	2
1. Alt Problemler	3
2. Hipotezler	3
II. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE GEREKÇESİ	4
III. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	4
VI. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	4

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR KAVRAMLARI	5
1.2. BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN TARİHÇESİ.....	8
1.3. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞINDA BEDEN EĞİTİMİ DERSİ	9
1.4. BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN GENEL AMAÇLARI.....	10
1.5. OKULLARDA BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR.....	11
1.5.1. Okul Sporu	12
1.6. BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN SOSYOLOJİK FAYDALARI	15
1.7. MÜZİK KAVRAMI.....	15
1.7.1. Müziğin Tanımı.....	16
1.8. MÜZİĞİN SOSYOLOJİK FAYDALARI	18
1.9. MİLLİ EĞİTİMDE MÜZİK EĞİTİMİ.....	19

İKİNCİ BÖLÜM YALNIZLIK KAVRAMI

2.1. YALNIZLIK KAVRAMININ TANIMI	22
--	----

2.2. YALNIZLIKLA İLİŞKİLİ KAVRAMLAR	24
2.3. YALNIZLIK KAVRAMININ BOYUTLARI	25
2.4. YALNIZLIĞI AÇIKLAYAN KURAMLAR.....	29
2.4.1. Psikodinamik Kuramlar.....	29
2.4.2. Varoluşçu Kuramlar	30
2.4.3. Bilişsel Yaklaşım.....	31
2.4.4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	32
2.4.5. Bağlanma Kuramı	32
2.4.6. Etkileşim Kuramı	33
2.5. YALNIZLIĞIN NEDENLERİ.....	33
2.6. YALNIZLIK YAŞAYAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ.....	37
2.7. ÇOCUKLARDA YALNIZLIK.....	38
2.8. ERGENLERDE YALNIZLIK.....	41

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	45
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	45
3.3. ARAŞTIRMANIN MODELİ	45
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI	46
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	46
3.4.2. Yalnızlık Tutum Ölçeği (YTÖ).....	46
3.5. VERİLERİN ANALİZİ	47

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

TARTIŞMA VE SONUÇ.....	54
KAYNAKLAR	59
EKLER.....	72
EK 1. Yalnızlık Tutum Ölçeği (YTÖ).....	72
EK 2. İzin Onayı.....	74
ÖZGEÇMİŞ.....	77

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KIRSAL KESİMDE EĞİTİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SPOR VE MÜZİK FAALİYETLERİNİN YALNIZLIK TUTUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Yasin SEPİL

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Fatih KIYICI

2020, 77 sayfa

Jüri: Prof. Dr. Fatih KIYICI

Prof. Dr. Erdinç ŞIKTAR

Doç. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

Amaç: Erzurum iline bağlı Çat ilçesinde ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilere yaptırılan spor ve müzik faaliyetlerinin yalnızlık tutum düzeyleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi.

Yöntem: Araştırma evreni 2019–2020 eğitim-öğretim yılında Erzurum ili, Çat ilçesi Soğukpınar Ortaokulu, Cumhuriyet YİBO ve Çat YİBO’da öğrenim gören öğrencilerdir. Örneklemi ise 96 kız, 72 erkek, toplam 168 öğrenci oluşturmaktadır. Demografik bilgileri öğrenci ve danışman tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri için Demir (1989) tarafından geliştirilen “Yalnızlık Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. İstatistiksel analizler için SPSS 22.00 paket programı kullanılarak tanımlayıcı analiz yöntemi kullanılmıştır. İki bağımsız değişken ile yalnızlık tutumları arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Bağımsız-Tek Örnek T Test ve ikiden fazla farklı değişken ile yalnızlık arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Tek-Yön One Way (tukey) testi yapılmıştır. Sonuçlar $P<0,05$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir. Yaş ile yalnızlık tutumu arasındaki ilişki için korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır.

Bulgular: Yapılan aktivite türleri ile yalnızlık düzeyleri arasında farklılık vardır. Spor ve müzik faaliyetlerini birlikte yapan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, tek bir faaliyete katılanlardan daha düşüktür. Okuduğu sınıf düzeyi yüksek olan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri alt sınıftaki öğrencilerden daha düşüktür. Yaş ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Öğrencilerin yaşları bir puan arttıkça yalnızlık düzeylerinin -163 puan düştüğü tespit edilmiştir. Cinsiyet ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Sonuç: Kırsalda yetişen çocukların sosyo-ekonomik ve çevresel imkânlarının yetersizliklerinin yalnızlığa sebep vermemesi adına sportif ve müziksel faaliyetlere imkân sağlayacak projelerin eğitim öğretimde etkili olacağı kanaatine ulaşılmıştır. Bu tür çalışmalar için okullarda imkânlar sağlanması faydalı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Spor, Müzik, Yalnızlık Tutum Ölçeği

ABSTRACT**MASTER'S THESIS****ACTIVITIES IN THE COUNTRYSIDE OF SPORTS AND MUSIC ACTIVITIES
IMPACT OF STUDENTS ON ATTITUDE LEVELS OF LONELINESS****Yasin SEPİL****Advisor: Prof. Dr. Fatih KIYICI****2020, 77 pages****Jury: Prof. Dr. Fatih KIYICI****Prof. Dr. Erdinç ŞİKTAR****Assoc. Dr. Erdoğan TOZOĞLU**

Purpose: This research was carried out to examine the effects of sports and music education on loneliness attitude levels of students who are studying at secondary school level in Çat District of Erzurum province.

Method: In the 2019-2020 teaching-learning year, students studying at Soğukpınar Secondary School, Cumhuriyet YİBO and Çat Yıbo in the Çat District of Erzurum province formed the study content. The sample of the study consisted of 168 students, 96 of whom were girls and 72 of whom were boys. To determine demographic information, the "Personal Information Form" prepared by the student and advisor, and the "loneliness attitude scale" developed by Demir (1989) were used to determine the students' levels of loneliness. The statistical package program SPSS 22.00 was used to evaluate the data and perform statistical tests. Descriptive analysis method was used in the analysis of the data. The Independent-single sample t Test was used to determine the differentiation between two different independent variables and loneliness attitudes. The one-way one Way (tukey) test was conducted to determine the differentiation between more than two different variables and loneliness. Results were evaluated according to severity level $p < 0.05$. Correlation and regression analyses were performed to determine the relationship between the age of the students and the attitude of loneliness.

Findings: According to the findings of this study conducted in rural areas, there are differences between the types of activities performed and the levels of loneliness. Loneliness levels of the students who together both sports and music activities of those who participated in a single activity (sports activity or music) with high levels of loneliness and lower levels of training of students is enrolled in the class, it was determined that the students in the lower class were low. It was found that there was a negatively significant relationship between the age of the students and the loneliness levels, and that the loneliness levels-as the age of the students increased by one point-fell by 163 points. No significant relationship was found between gender and levels of loneliness.

Results: It was concluded that projects that would enable sportive and musical activities would be effective in education and training in order to prevent the lack of socio-economic and environmental opportunities of children growing up in the countryside from causing loneliness. It will be useful to provide facilities in schools for such studies.

Keywords: Physical education, Sport, Music, Loneliness Attitude Scale

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

GSB	: Gençlik ve Spor Bakanlığı
SGM	: Spor Genel Müdürlüğü
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
YÖK	: Yüksek Öğretim Kurumu
N	: Eleman Sayısı
$\bar{x}$	: Ortalama
p	: Anlamlılık Düzeyi
Sd	: Serbestlik Derecesi
Ss	: Standart Sapma
p	: Anlamlılık Düzeyi
S	: Standart sapma
SPSS	: Statistical Package Social Science
X	: Aritmetik Ortalama
%	: Yüzde

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Mod, Medyan, Aritmetik Ortalama, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri (Normallik Dağılımı)	49
Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Bilgileri.....	50
Tablo 4.3. Öğrencilerin Yapmakta Oldukları Aktivite Türü Dağılımı.....	50
Tablo 4.4. Öğrencilerin Sınıf Türü Dağılımı.....	50
Tablo 4.5. Öğrencilerin Yaş Ortalamaları	51
Tablo 4.6. Öğrencilerin yalnızlık Düzeyi Puanlarının Cinsiyet Türüne Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	51
Tablo 4.7. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Yapmakta Oldukları Aktivite Türüne Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Tesbit için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.8. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Öğrenim Görmekte Oldukları Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşları ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki (Korelasyon)	53
Tablo 4.10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşları ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları.....	53

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Yalnızlığın Algılanan 13 Nedeni	35
Şekil 2.2. Çocuk ve Ergenlerde Yalnızlıkla Başa Çıkma ve Yalnızlığı Önleme	43



GİRİŞ

Eğitimin hedefi bireylerde bulunan açığa çıkmamış kabiliyetleri keşfederek bu kabiliyetlerin gelişmesine ortam oluşturmaktır. Bireylerin bilişsel, sosyolojik ve duygusal olarak çağdaş eğitim ilkelerine göre gelişimlerine katkıda bulunmaktır. Çağdaş eğitime göre amaç; bireyin bilişsel ve sosyolojik gelişiminin yanı sıra psikomotor gelişimi de önemlidir. Eğitim, yaşamın tam kendisi olup toplumlar arası kuşağın aktarılmasıdır.

Tanımlardan da anlaşılacağı üzere eğitim bir bütündür ve beden eğitimi dersi bireyin hayatında çok önemli bir yere sahiptir. Beden eğitimi dersi bireyde aktif olmayı gerektirir ve bununla beraber temel eğitim hedeflerine de hizmet eder (Eroğlu, B. 2011).

Beden eğitimi bireylerin bilişsel, duygusal ve fiziksel kabiliyetlerini geliştirir, çağdaş eğitim ile de iç içe olduğunda öğrenci gelişimi açısından örgün eğitimin vazgeçilmezlerindendir. Ayrıca hayatın zorlu şartlarına uyum sağlayabilmenin ve yaşama transfer edilebilmenin yanında kendini her zaman yeniler ve çağa ayak uydurur (Aracı, H. 1999).

Sanatın dallarından biri olan müziğin çeşitli amaçları olduğu bilinir. Bu amaçlardan bazıları, yaşamın ta kendisi olması, fertlerin birbirleriyle güçlü bağ kurması ile istikrar elde edilmesidir. İnsanları duygusal yalnızlıktan uzaklaştırıp sosyalleştirmesidir. Bunun da diğer insanlarda gördüğümüz hayat tarzlarının bizim olabileceğini düşünmemizle gerçekleştirir. Önsezi ve fikir yeteneklerini aktarmakta olup; tarih boyunca istikrar sağlanamadığı için, her dönemde sanat toplumlara ihtiyaç olmuştur. İnsanların ihtiyaçları ve fikirleri farklılaştıkça sanatın görevi de değişerek başka fonksiyonlar elde edilecektir. Toplumlar bu şekilde kendilerini aşmasına yardımcı olacaktır.

Müzik; ırk, inanç, dil, cinsiyet, yaş ve kültür farklılığı yapmaksızın bireyleri, toplumların ilişkilerini pekiştirir. Grup kurarak müzik çalışmaları ve etkinliklerle, natürel mekânlarda anlaşabilir, ortak duygu ve düşünceleri paylaşabilirler. Bu durum aynı zamanda kişinin kendini duygusal olarak yenilemesi, ruhsal açıdan rahatlama ve kültürel açıdan da bulunduğu topluma karşı aidiyet duygusu kazandırması yoluyla bir sosyalleşme süreci olarak bilinir (Uçan, A. 1994).

Yalnızlık, kavramsal olarak her dönem kaygı, hiddet, tasa olarak diğer insanlardan şahsını farklı hissetme duyguları sonucunda; güzel olmayan bir hayat olarak bildirilmektedir. Daha sonraki dönemlerde ergenler ve genç yaştaki bireyler arasında yaşlı bireylerden daha yaygın olarak görülmektedir (Jones, W. H. & Carver, M. D. 1991).

Modern ve gelişen dünyada eğitimin önemi büyüktür. Öğrencilerin okulu sevmesini ve eğitim öğretime devamlılığını sağlayabilmek için eğlenceli bir ortam oluşturmak gerekir. Bundan ötürü öğrencilerin spor ve müzik yapması, kişilik gelişimlerine olumlu yönde katkıda bulunur. Bu çalışmanın amacı kırsal kesimde öğrenim gören ve yaşayan öğrencilere spor ve müzikle okulu sevdirep eğitim sürekliliğini sağlamaktır. Bununla birlikte topluma, vatana faydalı bireyler olmasında spor ve müzik eğitiminin katkısı ile yalnızlık düzeylerinin farklı değişkenler arasında incelenmesidir.

I. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, Erzurum iline bağlı Çat ilçesinde ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spor ve müzik eğitiminin yalnızlık tutum düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

A. PROBLEM CÜMLESİ

Erzurum iline bağlı Çat ilçesinde ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spor ve müzik eğitiminin yalnızlık tutum düzeyleri üzerine etkisinin çeşitli değişkenlere göre nasıl bir ilişkisi vardır?

Milli Eğitim Bakanlığına bağlı kırsal kesimdeki ortaokul okullarında öğrenim gören öğrencilerin müzik ve spor eğitiminin yalnızlık tutum düzeylerinin çeşitli değişkenleri nasıl etkilediğini belirleyebilmek için bu tür çalışmalar dikkat çekmiştir. Bundan dolayı çalışmamızda bazı cevaplar aranmaktadır.

1. Alt Problemler

1. Ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spor ve müzik eğitiminin yalnızlık tutum düzeyleri üzerine etkisinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farkı var mıdır?
2. Ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spor ve müzik eğitiminin yalnızlık tutum düzeyleri üzerine etkisinin sınıf değişkenine göre anlamlı bir farkı var mıdır?
3. Ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spor ve müzik eğitiminin yalnızlık tutum düzeyleri üzerine etkisinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farkı var mıdır?
4. Ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spor ve müzik eğitiminin yalnızlık tutum düzeyleri üzerine etkisinin yapmakta oldukları aktivite türü değişkenine göre anlamlı bir farkı var mıdır?

Bütün bu sorulara verilecek cevaplarla öğrencilerin yalnızlık tutumları arasında ne tür bir ilişki olduğu bu araştırma ile ortaya konulmuştur.

2. Hipotezler

1. Ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spor ve müzik eğitiminin yalnızlık tutum düzeyleri üzerine etkisinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farkı vardır.
2. Ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spor ve müzik eğitiminin yalnızlık tutum düzeyleri üzerine etkisinin sınıf değişkenine göre anlamlı bir farkı vardır.
3. Ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spor ve müzik eğitiminin yalnızlık tutum düzeyleri üzerine etkisinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farkı vardır.
4. Ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spor ve müzik eğitiminin yalnızlık tutum düzeyleri üzerine etkisinin yapmakta oldukları aktivite türü değişkenine göre anlamlı bir farkı vardır.

II. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE GEREKÇESİ

Bu araştırmanın önemi, spor ve müzik faaliyetleri ile kırsal kesimde eğitim gören öğrencilerin okula karşı bağlılıklarını arttırmak ve yalnızlık düzeylerini düşürmektir. Kırsalda yetişen çocukların sosyo-ekonomik yetersizliği ve çevresel imkânlarının eksikliği de yalnızlığa sebep olmaktadır. Spor ve müzik faaliyetleri sayesinde çocukların aileleri tarafından günlük işlerde kullanılması gibi benzer durumların etkisini de azaltmaları gerekmektedir.

III. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen veriler ile sınırlıdır.
2. Araştırma 2019–2020 eğitim öğretim yılında Erzurum ili Çat ilçesinde öğrenim gören ortaokul öğrencileri ile sınırlıdır.
3. Araştırma veri toplama araçlarından elde edilen verilerle sınırlıdır.

VI. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1. Bu çalışmada uygulanan yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
2. Seçilen örneklem gruplarının araştırmanın evrenini temsil eder nitelikte olduğu var sayılmıştır.
3. Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin ölçekte mevcut olan soruları samimiyetle cevaplandığı varsayılmıştır.
4. Kırsal kesimdeki ortaokul öğrencilerin kişisel bilgilere doğru cevap verdikleri varsayılmıştır. Araştırmaya katılan deneklerin, yapılan anketlere önem ve ciddiyeti dâhilinde davrandıkları varsayılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR KAVRAMLARI

Beden eğitimi; spor, sosyal ve kinestetik gibi eğitici bütün fiziksel faaliyetleri kapsayan geniş bir kavram olmakla birlikte fiziksel etkinlikler içinde ve fiziksel faaliyetler sayesinde eğitim aracıdır (Özmen, Ö. 1999). Beden eğitiminin bireyin psikolojik, kinestetik ve mental yönlerinin ilerlemesini pozitif yönden etkilemesi bilimsel olarak ispatlanınca eğitim faaliyetleri içerisinde beden eğitimi kavramı da eklenmiştir. Beden eğitimi pedagojik alan olmakla birlikte, bir bilim ve sosyolojik olup eğitim biliminde görüldüğü gibi bireyin tepkilerini ve alışkanlıklarını içerir (Özmen, Ö. 1999). Sonuç olarak son zamanlarda insanlar, sağlıklı ve düzenli bir hayat oluşturmak için beden eğitimi ve sporu temel eğitimin vazgeçilmez ve bütünleştirici bir parçası olarak tanımlamaktadırlar. Bilhassa eğitim ve öğretimde beden eğitimi ve spor derslerinin sevdirmesinde ve öğretilmesinde çok önemli bir işleve sahiptir (Bilge, N. 1989).

Beden eğitimi ve spor insanoğlunun çoğu yönlerinin gelişimine katkı sağlamasının yanı sıra sosyalleşmesinde, bedensel, ruhsal ve bilişsel gelişiminde büyük bir rol alan bilim dalıdır. Donanımlı bir birey olarak gelişimini sağlaması nedeniyle beden eğitimi; temel eğitim hedeflerinin bütünüyle uygulanabildiği önemli bir eğitim alanıdır. Beden eğitimi kelimesinin tanımsal anlamının keşfedilmesi batı dillerinde hemen hemen 18. yüzyıl ortalarına denk gelmektedir. “Büyük eğitim reformu hareketlerini destekleyenler, 19. yüzyılın geleneksel okul ‘turneni’ ne karşı bir tepki olarak ‘beden eğitimi’ yerine ‘spor’ deyimini tercih etmişlerdir (Brodmann, D. 1984). Beden eğitimi ve spor ile ilgili geçmişten bugüne kadar sayısızca tanım yapılmıştır. Yapılan bu tanımlardan bir kaçına bakacak olursak; Beden eğitimi, bireyin fiziksel durumu ile yaptığı genel eğitimidir. Etkinlik noktası, insan vücudu; hedef ise bireyin tüm kişiliği ve bütünlüğüdür” (Gaulhofer, K. 1956).

Beden eğitimi, insanoğlunun kendi insan fiziğinin eğitimidir ve bu eğitimin amacıyla yapılan fiziksel hareketlerin temelinde herhangi bir öneme sahip olmamasının

yanı sıra hayati bir öneme sahiptir (Tamer, K. 1987). Beden eğitimini hareket etmeyi öğretmek ve hareket yoluyla öğrenmek biçiminde tanımlayan Tamer (2001), fiziksel hareketlerin planlı bir gelişme doğrultusunda yaşantıya dönüştürülmesi gerektiğini açıklamıştır. Beden eğitimi, eğitim faaliyetlerinin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir parçası olmasının yanı sıra kişiliğin eğitimidir. Bir diğer tanımı ile eğitimde talebelerin büyüme ve gelişim dönemini de dikkate alarak kişilerin bireyler ve toplumlar içinde sağlıklı, huzurlu, güvenli, güzel ahlaklı ve iyi bir kişiliğe sahip olmalarını sağlar. Beden eğitimi ve spor derslerinde bireye kazandırılması hedeflenen bilgi, beceri, davranış ve alışkanlıkların tümünün değerlendirilmeye alınması gerekmektedir (Başoğlu, B. 1995). Beden eğitimi, insanoğlunun tamamını oluşturan bedensel, ruhsal ve zihinsel özelliklerinin bulunduğu yassı ve genetik kapasitenin gerekli kıldığı verim gücüne ulaşması için herhangi bir rekabet içermeden yapılan hareketlerin bütünüdür (DPT, 1985). Günışık'a göre beden eğitimi; "Büyük kas hareketleri aracılığı ile kişinin fiziksel, ruhsal ve toplumsal bütünlüğüne zarar vermeden bireyin kendisine ve toplumun yararına en doğru ve uygun gelişimini gerçekleştirme eğitimidir" (Günışık, E. 1976). Beden Eğitimi etkinlikleri her insanın kendi bedensel sağlık ve yeterliliği oranında katılacağı, kendini ifade edeceği faaliyetler olduğunu, bireyin bedeninin fiziksel yapısını ve fonksiyonlarını geliştirmesini, eklem ve kas gruplarının kontrollü ve dengeli bir şekilde didaktik olarak gelişmelerini sağlamayı, bireyin eğitim ve okul çağı sonrası iş ve yaratıcı faaliyetlerinin içerisinde fiziksel kuvveti en düşük enerji ile kullanmayı, dolayısıyla organların kontrolünü koordinasyonlu bir biçimde hareket ettirmesini öğreten faaliyet sistemidir. Dauer'e göre; Beden eğitimi, özellikle bedensel hareketler yolu ile çocuğun fiziksel gelişimine yardımcı olan, eğitimin bir parçasıdır. Öyleyse beden eğitimi ve sporun okullardaki asıl rolü, toplum içerisinde aktif ve mutlu bireyler yetiştirmek ve bireyi bütün olarak yeterli hale getirmektir (Dauer, V. P. 1964). Özmen'e göre; genel eğitimin bir parçası olan beden eğitimi bireyin fiziksel ve ruhsal eğitimini sağlayarak, sportif faaliyetlerden haz almasını sağlar. "Her bir öğrenci; beden eğitimi ve spor dersleri içerisinde kabiliyetlerinin geliştirilmesi ve düzensiz gelişiminin giderilmesi hakkına sahiptir" (Özmen, Ö. 1999). Eğitim programları içerisinde yer alan beden eğitimi ve spor dersi çocuğun bedensel, ruhsal, sosyal ve zihinsel yönleriyle, bütünü ile gelişmesine yardımcı olan bir derstir. Beden eğitimi ve spor dersinin amacı, her şeyden önce çocuğun fiziksel olarak sağlıklı olmasını, psikometri hareketlerinin yeterli oranda

gelişmesini sağlamaktır (Milli Eğitim Bakanlığı. 2001). İnsanoğlunun bireysel eğitimine yönelik fiziksel faaliyetler de söz konusu olduğunda, çağdaş okul spor savunucuları, daha çok beden eğitimi yerine spor deyimini kullanmaktadırlar. Fakat spor kelimesini tek bir tanımla tanımlamak mümkün değildir. Son yüzyılda spor kelimesinin asıl anlamıyla şu anki kullanım şekli çok değişmiş ve farklı ifadelerle yeni tanımları yapılmıştır. “Spor, insanın doğasında bulunan saldırganlık duygusunu denetim altına alarak yerini barışçıl duyguya bırakmakta ve bunun için bir yarışma ortamı sağlamaktadır” (George, H. 1979). Spordaki tutum oyun tutumudur; sadece elde edilen başarı veya sonuç değildir, bunun yanı sıra onu yaşarken duyduğu hazdır. Bu nedenle “Spor, özü gereği bir oyundur.” Lorenz; spor hakkındaki görüşlerini, “sporun günümüzdeki en önemli görevi, saldırganlık güdüsünün yerini barışçı ve arındırıcı bir duygunun almasını sağlamaktır.” şeklinde açıklamıştır. Spor; bireyin tabii çevresini beşeri çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetlerini geliştiren, önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde araçlı veya araçsız, ferdi veya takım olarak boş zaman değerlendirmesi etkinliği adı altında, profesyonelce veya amatörce yaptığı, sosyalleştirici toplumla bütünleştirici, ruhunu ve fiziğini geliştiren rekabete, dayanışmaya ve kültürel bir olguya sahip olmaktır (Erkal, M. 1982). Bilimciler açısından spor; “başarıya odaklı müsabakalarda rakibe karşı baskın olma amacı ile harcanan kuvvet, fiziksel açıdan daha yetenekli olanların seçilmesini, seçilen bireylerin ise sürekli ve daha yoğun bir eğitimle yetiştirilmesini; daha çok yarışmaya odaklı, yüksek seviyede oyun, mücadele ve ağır kas çalışmasını gerektirmektedir” (Özmen, Ö. 1999). Eğitime katkısı ile genel eğitimin ayrılmaz bir parçası ve tamamlayıcısı olan beden eğitimi; sağlıklı, güçlü, mutlu, kişilik ve ahlak kazandırma, kültürleşme, toplumlaşma, vatandaşlık eğitimidir. Bireyin büyümesi, gelişimini sağlaması ve davranışlarını geliştiren önemli bir eğitim birimidir. Sporun konseptinde ise; çalışmalar, plan ve programın amacına uygun belirlenir ve devamlı tekrarlı dönütlerle değerlendirilir. “Sporun konseptinde oyun oynama arzusu, içindeki enerjiyi dışarı yansıtma isteği ile performans, yarışma, kurallarına uyma, kişinin içindeki duyguları dışarı yansıtması gibi bir kombinasyon oluşturur” (Smith, D. 1957).

1.2. BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN TARİHÇESİ

Beden eğitimi, Eski Türklerde savaş eğitimi olarak ele alınmıştır ve günden güne bu doğrultu üzerine geliştirilmiştir. Eski Türklerde beden eğitimi denilince akla ilk gelenin kişinin bedenini savaş şartlarına göre hazır tutması çıkarılabilir. Eski Türklerde var olan spor branşlarına değinecek olursak atıcılık, avcılık, binicilik, okçuluk, güreş, atıcılık, cirit gibi spor dallarını çok eski dönemlerden beri icra ettiklerini görürüz. Osmanlı İmparatorluğu'nda beden eğitimi dersine karşılık gelen dersin okutulduğu kurum Enderun Mektebi'dir. Bu eğitim kurumunda Hristiyan tebaadan da çocuklar (devşirme çocukları) faydalanırdı. Bu çocuklar devlet kademelerinde askeri ve bürokratik işlerde görev alırlardı (Bilge, N. 1989).

II. Mahmut zamanında, beden eğitimi ve müzik akademisi şekline gelerek güreş, binicilik, cirit, atlama, okçuluk gibi talimler yapılan bir mektep olmuştur. Bu mektep 1909 yılına kadar devam etmiştir, Osmanlıda ilk spor yönetmeliğini Abdullah Efendi hazırlamıştır (Bilge, N. 1989).

Cumhuriyet Dönemi'nde Atatürk'ün emri ile beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştirmeye yönelik Ankara'da Beden Eğitimi Terbiyesi kurulmuştur. Dönemin konudaki uzmanları Diam ve Dainas ülkemize davet edilmiş ve burada bulunan ilim adamları ile birlikte çalışmalar sonucunda 1932'de Gazi Beden Terbiyesi Enstitüsü kurulmuştur. İlk mezunları toplamda 23 kişi ile 1935 de gerçekleşmiştir. Kız öğrencilerin alımı ise 1937 yılında gerçekleşmiştir. 1970'de ise daha fazla beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek için İstanbul Fikirtepe Enstitüsü kurulmuştur. 1982 yılında Türkiye'de üniversitelerin tekrar yapılanması ile beraber Spor Akademileri ve Eğitim Enstitüleri, Fen Edebiyat Fakültelerine bağlanmıştır. Bu süreçle beraber Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri, bilimsel birikim kazanmıştır. Beden eğitimi çalışmalarının ülkemizde bilimsel çalışmalara başlaması, Selim Sırrı Tarcan'ın Maarif Mektepleri Müfettişliği Umumiliği' ne gelmesi ile olmuştur. 20 Temmuz 1982 yılında ve 247 sayılı kanun ile YÖK'ün kurulması sonucunda üniversite rektörlerine bağlı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarına dönüşmeye başlamıştır (Kale, R. 2003).

Günümüzde ise Spor Bilimleri Fakülteleri ve Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüleri olarak gelişimine devam etmektedir.

1.3. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞINDA BEDEN EĞİTİMİ DERSİ

Milli Eğitim Bakanlığında eğitim öğretim düşünüldüğü zaman öğrencilerin sosyolojik, bilişsel, duyuşsal ve psikomotor yönden becerilerini geliştirmektir. Öğrencileri kültürel ve sosyal açıdan bilinçli bir birey olarak yetiştirmek için eğitimde beden eğitimi dersi önemli bir derstir. Milli Eğitim Bakanlığında beden eğitimi dersinin planlanmasında okul öncesi eğitimini tamamlayan öğrencilerde; bireysel farklılıklar dikkate alınarak zihinsel, duyuşsal ve psikomotor gelişimlerini desteklemek vardır. İlkokulu tamamlayan öğrencilerde; gelişim düzeylerine uygun olarak ahlaki bütünlük öz farkındalık, özgüven, öz disiplin, sözel zekâ, sayısal zekâ, görsel zekâ ve kinestetik becerileri kazandırmak vardır (Aşçı, H. 2013).

İlkokulu bitiren öğrencilerin ilkokulda kazandıkları becerileri daha iyi geliştirmek amacıyla gelişim dönemleri de göz önünde tutularak ortaokulda milli manevi ve kültürel değerleri benimsetmek, sorumluluk bilinci kazandırmak ve kendini ifade edebilme becerisi kazandırmaktır. Liseye geçen öğrencilerin daha önceki eğitimlerden kazandıkları davranışları daha yetkin ilerletmek amacıyla ulusal ve ruhsal değerleri benimsetip, yaşam imajına dönüştürmek için aktif, düşünen, sorgulayan, araştıran, bireyler olarak yetiştirmektir. Türkiye yeterlilikler çerçevesinde alaka ve yetenekleri yönünden bir mesleğe yönelme yükseköğretim ve hayata hazırlanmalarına imkân sağlamaktır (Aşçı, H. 2013).

Milli Eğitim Bakanlığında beden eğitimi derslerinde öğrencilere kazandırılacak beceriler, sınıf ve yaş düzeylerine uygun olarak düzenlenmiştir. Sınıf öğretmenleri ve beden eğitim öğretmenleri, beden eğitimi derslerini Milli Eğitim Temel Kanunu ve mevzuatına göre rehberlik etmiştir. Beden eğitimi öğretmenleri görev yaptığı okulun, ilin, ilçenin, imkânları ve sosyolojik yapısına göre özel hedefler de belirleyebilir (Aşçı, H. 2013).

Milli Eğitimin 1739 sayılı kanun ibaresinde belirtildiği amaçlar doğrultusunda hareket edilmiştir. Hedefler okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve orta öğretimde birbirini tamamlayıcı nitelikte olmuştur (MEB, 2018).

Beden eğitimi dersi günümüz modern çağında yeni yetişen bireylere sağlıklı bir vücut, olgun bir birey, güçlü bir zihin kazandıran bir hedef olarak da görülebilir.

Beden eğitimi; öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirebilme, zamanı verimli kullanabilme, sporu yaşam tarzı haline getirebilme, sosyalleşmesine katkıda bulunma gibi özellikleri de kazandırabilir.

- Okullarda verilen Beden Eğitimi ve Spor dersi programı sayesinde Türk spor tarihini ve başarılı sporcuları tanıma.
- Spor sayesinde öğrenciler de özgüven, özdisiplin, kazanma, kaybetme, ekip ruhu, gibi duygusal özellikler kazanma.
- Dünya genelinde üst düzey sporcuları, kurum kuruluşları, yöneticileri, teknik adamları ve kulüpleri tanıma.
- Beden eğitimi ve sporla ilgili Atatürk'ün ve başarılı sporcuların sözlerine ve çalışma sistemlerine saygı duyma.
- Milli bayram, kurtuluş günlerinin önemini kavraması ve bu platformlara istekli bir şekilde katılması.

Öğrencilerin bireysel gelişimine katkıda bulunmak ve başka bireylerin de varlığına saygı duymayı alışkanlık haline getirmek. (MEB, 2018)

İlerlemecilik eğitim felsefesini göz önünde bulundurursak her bireyin farklı yetenekleri, ilgi alanları vardır. Eğitim öğretim planlaması yapılırken beden eğitimi derslerinde uygulanabilirlik, yaş, cinsiyet, bireysel farklılıklar, göz önünde tutularak hareket edilmelidir.

Her birey özeldir ve tektir. Herkesin birbirinden farklı meziyetleri vardır. Bireylerin gizil güçleri açığa çıkartılmalı, bireyler cesaretlendirilmeli ve desteklenmelidir.

1.4. BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN GENEL AMAÇLARI

Spor ve beden eğitiminin amaçlarından biri iskelet yapısının, kas yapısının, iç organların gelişmesine katkıda bulunmaktır. Bununla birlikte insan sağlığının fizyolojik açıdan desteklendiği de bilinmektedir. Spor bilimciler tarafından fizyolojik olarak yapılan araştırmalarda beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan bireylerle sedanter bireyler arasında önemli farklılıklar görülmüştür (Açak, M. 2006).

Beden eğitimi dersinin genel amaçları Milli Eğitim Bakanlığında şöyle sıralanmaktadır;

1. Öğrencilerin iyi bir duruş ve iskelet kas sisteminin düzgün olmasına katkı sağlamak.
2. Mustafa Kemal Atatürk ve diğer düşünürlerin beden eğitimi dersi hakkında söylediklerini açıklayabilmek.
3. Öğrencilerin gelişim dönemi özellikleri de göz önünde bulundurularak psikolojik ve sosyal açıdan dengeli, iradeli, yaratıcı, mutlu, sağlıklı ve demokratik bireyler yetiştirmek.
4. Öğrencilerin ritim uyumu ve müzikal uyum anlamında hareket koordinasyonunu sağlayabilmek.
5. Öğrencilere spor yapma alışkanlığı kazandırabilmek.
6. Milli ve manevi değerlerin bilincini özel günlerin önemini kavrayabilmek. (23 Nisan 29 Ekim 18 Mart 19 Mayıs vs.)
7. Öğrencilere doğal ortamdan faydalanabilme ve güneşten, temiz hava ve oksijenden, yararlanabilme alışkanlığı kazandırabilme.
8. Öğrencilere; devletin malını koruma, sahip çıkma ve kullanabilme becerisi kazandırmak.
9. Öğrencilere yarışma, kazanma, kaybetme, birlik beraberlik, cesaret, tebrik etme ve paylaşma becerilerini de kazandırmak.

Yukarıdaki özelliklerden de anlaşılacağı gibi bu hedeflerin tümü öğrencilerin ilgi ve yeteneklerine göre hareket etmektir. İlerlemecilik eğitim felsefesi de göz önünde bulundurularak; beden eğitimi dersinin olmadığı bir eğitim sistemi düşünülemez (Tamer, K. 2001).

1.5. OKULLARDA BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Beden eğitimi dersi 1-4. sınıflarda sınıf öğretmeni tarafından, 5-8. sınıflarda beden eğitimi branş öğretmeni tarafından verilir. Genellikle bahar aylarında yapılan okullar arası turnuvalar bir şenlik şeklinde olup ders işlenirken öğrencilerin fiziksel farklılıkları, bireysel yetenekleri ve coğrafi koşullar da göz önünde bulundurulur.

Okullarda Spor Eğitiminin Önemi

(Çöndü, A. 1999)' ye göre; günümüzde beden eğitimi ve sporun önemini üç yönden ele almak mümkündür;

- * Sağlık Açısından,
- * Estetik Yönden,
- * Felsefi ve Pedagojik Yönden,

Yaşam grafiği içinde birçok insan ekonomik hayatını bedensel gücü ile kazandığı gibi birçok insanda zihinsel gücü ile kazanmaktadır. Bu iki tür insan hayatı içinde beden eğitimi aynı derecede geçerli ve önemlidir. Aynı zamanda beden eğitimi zihinsel, bedensel ve zihinsel fonksiyonların gelişmesinde en önemli araçtır. 30 yaş üzeri masa başında çalışan oturak hayatı ortamındaki büyük kitleyi oluşturan bugünün hastalığı hareketsizlik ve buna bağlı olarak şişmanlık hastalığıdır. Hareketsizlikten doğan vücuttaki aşırı yağlanma, günümüz insanını çeşitli arayışlar içine itmiştir. Bunlara çeşitli örnekler verebiliriz; beslenme rejimleri, düşük kalorili besinleri tercih etme, çeşitli zayıflama tabletleri gibi. Beden eğitimi spor olgusu içinde ele alırsak günümüzde tam gün uğraşı ve yeni gelişmeleri yakından takip etmeyi gerektiren ve yine geniş bir meslek ve sanayi kolu olarak dünya pazarı açısından da değerlendirilmesi ayrıca sağlığa zarar verebilecek malzeme ve ilaçlardan da kaçınabilmek önemli bir boyutudur. Bugün her insanın güzel bir vücut görünüşüne ihtiyacı vardır. Bu durum ayrıca bayanlar arasında daha yaygın bir ihtiyaç olmuştur. Çünkü her bayan güzel görünmek zorundadır. Erkeklerde de bu duygu küçümsenmeyecek kadar ileridir. Ayrıca insan vücudunun oranlı ve düzenli gelişimi her dönemde birçok sanata konu olmuştur. (Çöndü, A. 1999).

Beden eğitimi; bireyin sosyal ve fizyolojik açıdan gelişmesine katkı sağlamasının yanı sıra psikolojik, kinestetik ve mental anlamda bir bütün olarak ele alınmalıdır ve birbirinden bağımsız düşünülmemelidir.

1.5.1. Okul Spor

İkizler (2000)' e göre, beden eğitimi dersi, eğitim ve psikolojik konuları kapsamaktadır. Sporun katkılarından dolayı beklenen pedagojik etkiler farklı alanlarla değerlendirilirken, sporsal faaliyetlerin eğitim değerinden şüphe edilmemiştir. “Eğitimle

ilgili hedeflere spor yoluyla ulaşabilir miyiz?” sorusuna, sadece spora ve spor dalına özgü davranış ve yaşantı ihtimallerine bakarak yeterli bir cevap bulamayız. Takınılan pedagojik tavrın şekli ve türü de burada önemli bir rol oynamaktadır. Beden eğitimi öğretmeniyle öğrenciler arasında ve/veya öğrencilerin kendi aralarında etkileşim ve iletişim süreçleri hüküm sürmektedir. Belli kuralları olan bu süreçler ilgili kişilerin düşünce, yaşantı ve davranışına kısa ya da uzun süreli etkiler yapan psikolojik olayları harekete geçirir. Yine Ünlü (1995) ’ ye göre okul sporundaki spor psikolojisiyle ilgili yaklaşımlar, gençlerin kişilik gelişimiyle ilgili çalışmalarına yardımcı olmaktadır. Bu iki konu arasındaki ilişki üzerinde çok durulmuştur. Okul içi ve dışı spor faaliyetlerinin öğrencilerin kişiliğinin gelişimini olumlu yönde etkileyeceği şeklindeki görüş, bir önyargı ve temenniden öteye gidememektedir. Bilimsel olarak kanıtlanmamış olan bu varsayımın yanlışlığını ortaya koyan birtakım gerçekler de söz konusudur. Örneğin, okula başlayana kadar öğrencinin kişiliği birçok yönden ana hatlarıyla zaten şekillenmiştir. Ayrıca kişilik; okul dışı faktörlerden, öğrenme şartlarından ve beden eğitimi dersiyle ilgisi olmayan konulardan, spora göre daha çok etkilenmektedir. Öğrencilerin, sporla ilgili etkinliklere tüm benlikleriyle katılması gayet doğaldır; sadece, buradan kalıcı ve sürekli bazı davranış kalıplarının benimseneceği beklentisi gerçeği tam olarak yansıtmamaktadır. Beden eğitimi dersinin kişiliğe yönelik etkileri, genel kişilik değişkenlerinin analizini hedefleyen yöntemlerle belirlenemeyecek kadar zayıf, geçici ve kolay değişebilir bir özellik arz etmektedir (İkizler, C. 2000).

Baumann (1994)’ a göre, spor faaliyetleri ve beden eğitimi dersinin öğrenci üzerinde hiçbir etki oluşturamayacağı kanaatine varmak da mümkün değildir. Burada, erken çocukluk döneminden itibaren sporun dışında hiçbir şeye ilgi duymayan öğrencilere bir ayrıcalık tanımak gerekir. Özellikle, okul içi spor etkinliklerinin dışında ve öğrenim saatlerinden sonra -ister performans, isterse de serbest zamanı değerlendirme amaçlı olsun- yoğun olarak sporla uğraşan öğrencilerde spor; kişiliğin gelişimine, şekillenmesine ve bireyselliğin oluşmasına bir ölçüde katkıda bulunacaktır. Beden eğitimi öğretmenine düşen görev, spor dersinde karşısına çıkan psikolojik fırsat ve imkanlardan sonuna kadar faydalanmaktır. Özellikle de, beden eğitimi dersinin duygusal boyutu, bu dersin öğretmen tarafından bilinçli bir şekilde yönlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Yine bu derste endişe dolu çekingenlikten öfori tarzındaki aşırı sevinç gösterilerine kadar varan farklı duygusal yaşantılar doğal olarak kabul edilmeli

ve daha bilinçli bir eğitimle yönlendirilmelidir. Duygu ve heyecanlara ket vurma veya onları rahatça ifade etme, duyguları kontrol etme ve istikrarlı bir hale getirme veya onlara karşı duyarlılık kazanmayla onları birbirinden ayırt etme; beden eğitimi dersindeki duygulanımlara örnek olarak gösterilebilir (İkizler, C. 2000). Beden eğitimi dersinde öğrencilerin yaşadığı korkular, okul sporunun bir başka problem alanıdır. Başarısızlık korkusu, daha önce değinilmiş olan arkadaşlarına rezil olma korkusu ve bu süreçte yaşanabilecek olan diğer korkuların yanında, beden eğitimi öğretmenin bu korkuların nasıl üstesinden geleceği ve bu aşamada ne gibi yöntemler kullanacağı gibi konular, okul sporunda ortaya çıkan sorunların çözümünde de spor psikolojisinden yararlanma imkanları olduğunu göstermektedir. Sadece beden eğitimi dersinde gözüken korkuları ortadan kaldırmak için değil, bunların hiç oluşmaması amacıyla beden eğitimi dersinin nasıl şekillendirilmesi ve yürütülmesi gerektiği konusunda çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmalar öğrencilerle sınırlı kalmayıp, beden eğitimi öğretmenleri için söz konusu olabilecek korkuları da içine alacak şekilde genişletilmelidir. Bu korkulardan bazıları aşağıda yer almaktadır:

- Öğrencilerden yeterli ilgiyi görememe korkusu,
- Onları gerektiği şekilde motive edememe korkusu,
- Öğrencilerin kendisini kabullenmemesi ve saygı göstermemesi korkusu,
- Disiplini sağlayamama korkusu,
- Fazla sert ve otoriter davranma korkusu (İkizler, C. 2000).

Öğrencilerin beden eğitimi öğretmeni tarafından okul içinde ve dışında ya da yaşam boyu spora motive edilmesi sorunu, üzerinde önemle durulması gereken konulardan biridir. Öğrencilerden sporu bir profesyonel sporcu gibi yaşamaları beklenemez. Öğrencilerin çoğunun zorunluluktan dolayı beden eğitimi dersine katılmış olabileceği ihtimalini hatırdan çıkarmamak gerekir. Öğretmenin görevi ise, öğrencilerini spora motive etmek ve onların ders dışında da spor etkinliklerine büyük bir heyecan ve istek ile katılmalarını sağlamaktır. Çağdaş bir beden eğitimi dersinin temel amacı da, öğrencilerde onları yaşam boyu spor yapmaya teşvik edecek bir motivasyon oluşturmaktır (İkizler, C. 2000).

1.6. BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN SOSYOLOJİK FAYDALARI

Gelişen dünya düzeninde kişinin toplumda daha sosyal ve daha verimli bir birey olabilmesini kişinin fizyolojik, zihinsel ve sosyal durumları doğrudan etkiler. Spor tam da bu noktada bireyin sosyalleşmesine çok büyük katkı sağlamaktadır. Bireylerin toplum düzenine uymaları, şiddetten ve kargaşadan kaçınmalarını sağlamak, kişinin agresif davranışlarda bulunmalarını engellemekle birlikte bireyin becerilerini toplum yararına kullanmalarında spor önemli etkenlerden biridir. Sonuç olarak spor, sosyal hayat içinde önemli bir faktör olarak karşımıza çıkar. Spor çağdaş toplumun önemli bir konusudur. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri sayesinde kişilerin ekonomik gelir veya giderlerinde, yaşam standartlarında herhangi bir değişiklik olmamasına rağmen sosyolojik açıdan bireyin kişilik gelişiminde etkisi oldukça fazladır (Yetim, A. 2005).

Farklı spor branşlarıyla aktiviteler yapılarak birden fazla insanın bir araya gelmesine olanak sağlanması, hem insanlar arası iletişimi hem de coğrafi bölgeler arası kültürel aktarıma zemin oluşturmasıyla da spor sosyolojik açıdan önemli bir yere sahiptir.(Yetim, A. 2005).

Beden eğitimi ve sporun sosyolojik faydalarından biri de bireyler arası iş birliği, saygı, sevgi ve dayanışmayı güçlendirmesidir. (Bal, E. Yüksek Lisans Tezi 2010).

1.7. MÜZİK KAVRAMI

Müzik, insan yaşamı içerisinde kavramsal anlamda çok geniş bir yere sahiptir. Asırlar boyunca belirli dönemlerde, bireylerine ve o bireylerin meydana getirdiği gruplara göre; müzik severler kendilerini teksir ederek, revizyon ve geliştirilmiş olan müzik bugünüme kadar mevcudiyetini sürdürmüştür. Eski dönemlerden beri müzik; ruhu, duyguyu, aşkı, sevgiyi ifade etmektir. Önemli bir uzlaşma ve insanların kendilerini ifade etme aracıdır.

İnsanların his ve fikir dizini olan müzik, sahip olduğu ifade gücüyle adeta eşsiz bir sosyal aktivitedir. Bugün kompleks yapıda olan müzik, duyguları ifade edebilme yeteneğidir. Müzik diğer sanat dalları arasında bireyin içgüdülerinden daha çok beslenir. Eski insanların tabiat seslerini yansıtmaları, seslerin oluşumu için tabiattan faydalanılmıştır, gözlemler yapılmıştır. Rüzgar, deniz, yırtıcı hayvan, kuş gibi tabiattan

esinlenmiştir. Öncelikle insanoğlu; içindeki sessiz çığlıkları dışa vurmak ve monotonluktan kurtulmak için kendince mırıldanmaya başlamış, daha sonra bağırmaya ve haykırmaya başlamış, psikolojik tepkiler vermiş, sonunda mutlu olmuş.

Daha sonra hüznlenmiş ve bir başına kaldığını unutmak için tabiata, hayvanlara seslenmeye başlamış. Korkusunu yenmek için çığlıklar atmış ve psikolojik yapısına göre bazen mutlu bazen acılı ezgiler oluşturmuş.

İnsan ses tınısını oluşturmak için, avladıkları hayvan kemiklerini birbirleriyle tokuşturup tını çıkarabilmeyi ve hayvan kemiğine üfleyip ses tınlarını netleştirmeyi başarak müzik de kendi tınısını oluşturmaya başlamıştır (Erol, L. 2001).

Beden dili ile karşılaştığımızda, müzikal dilin en önemli kendine has tarzından bir tanesi, bireysel ruhu ve duyguyu simgelemesidir, bireyin kendi ruhsal dünyasını duygularını ifade edebilme becerisidir. Zihninden geçenleri duygusal bir tarzla ruhla ifade edebilmesidir. (Fubini, E. 2003).

Müzik, “Duygu, düşünce, tasarım ve izlenimleri, belli bir gaye ve metotla, belirli bir güzellik olgusuna göre birleştirilmiş seslerle işleyip anlatan ahenkler bütünüdür”. (Uçan, A. 1997).

1.7.1. Müziğin Tanımı

Müzik; mutluluk, acı, ayrılık gibi duygusal hislerin aktarılmasında, ayrı sosyolojik kültürlerin ve toplumlarla iletişimin güçlendirilmesinde etkilidir. Farklı bireyleri tanımada, kültürlerini benimsemede ve iletişim kurmada önemli bir araçtır. Müzik insanları birbiriyle kaynaştırır ve insanların duygularını paylaşmalarına imkân sağlar (Babacan, E.).

Müzik, yerleşik yaşamayı seçen bireylerin, birliktelik bilincini pekiştiren, belirginleştiren beraber yaşamının sevincini paylaştıran sosyolojik bir sanattır (Filiz, A. 1987).

İnsan doğduğu andan itibaren sesleri işitmiş ve algılamıştır. Algıladığı bu sesleri çözümlemiş, değerlendirmiş ve giderek bir anlatım türüne evrimleştirmiştir. Seslerin çeşitli duygu ve düşüncelerle belli kurallar doğrultusunda, ahenkli bir şekilde dile getirilmesine müzik denir. Müzik terimi Fransızca musique kelimesinden dilimize

girmiştir fakat kökeni eski Yunancadaki mousikē kelimesine dayanmaktadır. Müzik iki temel ögeden oluşur. Bunlar ses malzemesi ve bu malzemenin insan tarafından değerlendirilmesidir. Kendimizi, dünyanın var olduğu ilk zamanlarda yalnız ve savunmasız, bilişsel zihnin ve sözcüklerin henüz bulunmadığı beden dili, sesler ve çığlıklar ile iletişim kurulduğu herhangi bir doğa olayında aniden irkilen donup kalan korkudan gizlenen bir insanlık düşünelim. Böylece insanlar ilk müzikal enstrüman olarak taşları, ağaçları ya da vahşi ve evcil hayvan kemik parçalarını kullandığını ve kemikleri taşları birbirine vurarak farklı sesler çıkarttığını ifade etmek yanlış olmayacaktır. İnsanlar; yaşadıkları toplum içerisinde üstünlüğünü, karşı tarafa olan aidiyetini ya da boyun eğdiğini göstermek için müziği kullanmıştır. Duygu ve düşünceleri belirtmek için kullanılan müzik, böyle ilkel bir ortamda doğmuştur. Bir toplumun kültürel yapısını, tarihini, coğrafyasını, kültürel yapıdaki farklılıklarını ve zenginliklerini müziğe transfer edebilmesi müzik kültürünün oluşumuna temel teşkil eder. (Babacan, E.). Yaşamın en eski kavramlarından biri olan müzik; asırlar içinde zamana ve hitap ettiği topluma göre kendini biçimlendirerek, yenileyerek gelişmiş günümüze kadar gelmiştir. Müzik, toplumlarda bireylerin kendilerini ifade etmesinde, anlatmasında ve toplumlar arası uzlaşma yolu olarak kullanılmıştır. İnsanın yaşattığı, kullandığı her şey kültürün bir parçasıdır. Müzik de buna bağlı olarak insanoğlunun yaptığı tüm eylem ve inançların sonucunda ortaya çıkmış ve insan yaşamının her safhasında kültürel bir olgu olarak yerini almıştır. Müziğin doğuşunda insan; ilk olarak doğa seslerini, kendi sesini, denizin ve kuşun sesini küçük ezgiler oluşturmak için özgür bir şekilde kullanmıştır. Bu bakımdan müziğin doğuşunun insanın doğuşuna kadar uzandığı düşünülebilir. İnsan var olduğundan beri çevresindeki seslerin etkisinde kalmış ve seslerle bir şeyler anlatmaya çalışmıştır. İnsanoğlu; büyük olasılıkla kendini doğaya ifade etmek için sesini yükseltmiş, monotonluktan uzaklaşmak için doğaya karşı tapınarak mırıldanmış, yalnızlığının üstesinden gelmek için çığlık atmış ve o anki psikolojik yapısına göre mutlu ya da duygusal tınılar yaratmıştır. Eski insanların hayvan kemiklerine delik delerek yaptıkları düdüklere kullandıkları, tırtıklı tahtaları birbirine sürterek ya da vurarak çıkan seslerle birbirleriyle anlaşmaya çalıştıkları araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır. Eski dönemde insanlar anlamsız heceleri ezgi olarak icat edip, çalgı eşliğinde söyleyerek hastalığa ve düşmana karşı kullanmışlardır. Yapılan araştırmalar; dinî törenlerde müziğin kullanıldığını dinî duyguların etkisinde kalınarak

müzik eşliğinde birtakım hareketlerle dans edildiğini göstermiştir. Belli bir kültürde yaşayan insanların o kültüre ait bilgileri vardır. Bunların yardımıyla bireyler nasıl davranış sergileyeceklerini bilirler. Kültürün bir parçası olan müzikteki davranış ve yorumlar diğer alanlarda olduğu gibi yüzyıllar boyunca değişikliğe uğramış ve günümüze kadar gelmiştir. Her toplumun farklı kültürel yapısı ve bu yapıya ait bir müzik kültürü vardır. Müzik kültürlerinden birinin diğerine karşı herhangi bir üstünlüğü yoktur. (Güzel Sanatlar Lisesi, Müzik Kültürü, MEB, 2018)

1.8. MÜZİĞİN SOSYOLOJİK FAYDALARI

Birey hareketli ve düşünen bir canlı olduğu için çevresiyle devamlı iletişim halindedir. İnsan, sosyolojik açıdan girdiği iletişim sonucunda farklı davranışları benimser ve yaşamında uygular. Kişisel olarak ‘etkileşme’ ‘kültürlenme’; sosyolojik olarak ‘sosyalleşme, kaynaşma’ olarak isimlendirilen bu kapsamda, yani donanımlı bir yetişme ya da yetiştirme alanıdır. Devamlılığı sürdürebilmek için, toplumdaki fertlerin kendinden beklenenlere cevap vermesi gerekmektedir. Böylece, bireyler hem bireysel özelliklerini sergilemede hem de içinde yaşadığı toplumun ihtiyaçlarını karşılamada faydalı bilgiler ve beceriler ile kendisini ifade edebilme yeteneğine sahip olacaktır (Tekin, H. 1977).

Toplumda çocukların ve gençlerin kapasitelerini geliştirebilmeleri, kendilerini tanımaları, duygularının farkında olmaları; iyi bir birey, iyi bir vatandaş olmalarını sağlar. Mantıklı bir üretici ve tüketici olabilmelerinde müziğin önemi çok büyüktür. Müzik insanların psikolojik gıdasıdır. İnsanlar duygu ve düşüncelerini müzik sayesinde ifade edebilirler. Müzik toplumda gündelik yaşam için bir eğlence aracı olarak kullanılmasından ziyade sosyolojik olarak önemli faydaları vardır. İnsanların kendilerini ifade etme becerilerini geliştirir. Duygusal, sanatsal, yaratıcı ve olumlu düşünme kapasitelerini artırır. Müzikle birlikte sevgi, saygı, birlik beraberlik, disiplin gibi konular yavaş yavaş insanlara kazandırılabilir. Müzikal eğitim için sosyal ve istekli bir öğrenme ortamı oluşturulmalıdır. Yapılan çalışmalarda geçek şudur ki teneffüs ve serbest oyun zamanı çocukların okuldaki öğrenme kapasitesini artırmaktadır. Fiziksel aktiviteler çocukların ruhsal ve bedensel sağlıklarına iyi geldikleri profesyonel akademik yayınlarda mevcuttur. Okullarda sportif ve müzikal anlamda aktivite ve etkinlik sayıları artırılmalı, öğrencilerin donanımlı bireyler olarak yetişmeleri

sağlanmalıdır. Müzik insanların kariyerlerine, aile hayatlarına, iş hayatlarına da olumlu yönde katkılar sağlar. İlköğretim çağındaki çocukların verimli okumaları yazma, anlama becerileri ve kendini ifade etmede güçlük çeken öğrencilerin eğitimleri; monotonluğun, mutsuzluğun ve yalnızlık duygusunun giderilmesi müzikal tınılarla mümkündür. Yürütülen çalışmalara göre müzik, zihinsel düşünme (zihnin tasarımı) becerisini etkiler (Tekin, H. 1977).

Bilişsel düşünme ile müzikal tarz arasında sıkı bir ilişki olduğundan enstrüman çalanlarda veya devamlı müzik dinleyenlerde zihin aktivite kapasitesi gelişmektedir. Almanya’da yapılan bir çalışma sonunda üst düzey müzik yapan ya da amatör olarak müzik yapan kişilerin beyinlerinin geliştiği saptanmıştır. İstikrarlı ve planlı olarak enstrüman çalmanın beyinde görme, duyma, hissetme ve koordinasyonla ilgili bölümlerin büyümesine yardımcı olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmada, müzikle ilgilenmeyen ve amatör veya üst düzey bireyler seçilmiştir. Yapılan MR (manyetik) analizlerinde müzikle ilgilenenlerin zihin kapasitelerinin geniş olduğu belirlenmiştir. Müzik yapanların beyinlerinde duyma, hissetme, görme, hareket etme ve zihinsel duyuşal becerileri ilgili alanlarda daha fazla (gri hücre) saptamışlardır. Sonrasında MR sonuçlarında bu kişilerin enstrüman çaldıkları ve rutin yaşamda genelde sağ elini kullandıkları ifade edilmiştir. Kişilerin devamlı enstrüman çalmasını zihni psikolojik, duyuşal açıdan olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Daha sonra zihnin kaslar gibi ince motorik çalışmalar (egzersizler) yaptıkça düşündükçe geliştiğini saptamışlardır. Örneğin, gitar çalarken egzersiz notalarını algılayan zihnin ritimlere dokunan parmakları ve ritmi tutan pedala basan ayağı koordinasyon olarak uyarmasıyla zihnin birden fazla bölgesini aynı anda çalıştırdığını, paralel düşünmeyi ve ilişkiler kurmayı sağladığı gerçeğini ortaya koymuştur. Yani beyin farklı çalışan bir işlemcidir. Aynı anda birçok işlemi gerçekleştirebilir. (Tekin, H. 1977).

1.9. MİLLİ EĞİTİMDE MÜZİK EĞİTİMİ

Eğitim, insanoğlunun yaşadığı toplumu yansıtan, kültürel ve sosyolojik değerlerdir. Sosyolojik ve kültürel değerlerin yanı sıra ilgi, beceri, duygu, estetik duyarlılık gibi davranışların kazanılması için de bir süreçtir. Bir eğitim sisteminin temelini oluşturmak için öğelerin başında öğretim programı gelmektedir. Müzik duyguların perçinleşmesidir. Müzik eğitiminde duygu ve hissiyatlar çok önemlidir.

Müzik Dersi öğretim programı:

1. Müzikal Tını Duyma -Belirleme
2. Algılama ve Senkronizasyon
3. Kombinasyon - Birleşim
4. Arpej- Solo- Ritim

Müzik öğretmeni, öğrencileriyle derslerini daha fazla etkili ve verimli işleyebilmesi için ilerlemecilik eğitim felsefesini ön plana çıkararak yaparak ve yaşayarak öğrenme yöntemini uygulamalıdır. Her öğrenci farklıdır ve özeldir. Öğretim yöntemlerinden de bahsettiğimiz gibi bu yöntemler den ayrı olarak dinleme, söyleme, ritim, doğaçlama yapma, toplu söyleme, bireysel okuma ve çalma gibi müzikal öğretim yöntem ve teknikleri de kullanılabilir. Müzik dersinde pratik öğretim yöntemi daha ön plandadır ve öğrencilerin enstrümana ilgi ve yetenekleri çok önemlidir. Müzik öğretmeni, öğrenci üzerinde farklı öğrenme ortamları oluşturulmalıdır.

Müzik dersinde dikkat edilmesi gereken hususlar:

Bireylerin yaşı ve cinsiyeti dikkate alınarak öğrencilerin bireysel ilgi, yetenek ve becerilerini keşfederek, öğrencileri aktifleştirecek uygulamalar planlanmalıdır.

Çevre ve imkan şartları da dikkate alınarak öğrencilere öğrenme alanlarını oluştururken, bunların cezbedici ve ilgi uyandırıcı olmasına dikkat etmelidir. Öğrenciler, sevdiği müzikleri ve enstrümanları derste kullanabilme becerisine sahip olmalıdır. Öğrencilerin gelişim dönemlerine göre okul şarkıları, türkü, vb. söyleme etkinliklerinden eserler seslendirmeli. Derslerin verimli ve eğlenceli olmasına özen gösterilmeli öğrencilerin hedeflere ulaşabilmesi için gerekli tedbirler de alınmalıdır. (Güzel Sanatlar Lisesi, Müzik Kültürü, MEB, 2018)

Müzik derslerine eşlik eden öğrenciler gelişime ve değişime öncülük eden bir yapıya sahip olurlar. Müzik eğitimi dersinde müzikal temel becerilerin kazandırılması hedeflenmektedir:

1. Müziği anlayabilme
2. Müzik – ritim senkronizasyonunu oluşturabilme.
3. Müziğin tınısını duyma, uygulama. Ritimsel etkinliklerle veya enstrümanlar aracılığıyla müzik yapabilme.

4. Müziği yalnız ya da grup halin de yapabilme.
5. Müzikle bireyler arası ilişkiyi kavrayabilme.
6. Müzikle sevgi, saygı, manevi değerler arasında bağ kurabilme.
7. Müziği; millî, manevi ve sosyolojik açıdan kavrayabilme.
8. Müziğin farklı tarzlarını anlayabilme uygulayabilme.
9. Müziğin her birey için öğrenilebilir olduğunu anlayabilme.
10. Müzikte kendi tarzını oluşturabilme.
11. Geçmiş kültür, sanatçılara, ozanlara saygı duyma ve çeşitliliği geliştirebilme becerisi kazanma.
12. Etkin müzik üreticisi olabilme yeteneği kazanabilme.



İKİNCİ BÖLÜM

YALNIZLIK KAVRAMI

Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu bölüm; yalnızlık kavramının tanımı, yalnızlıkla ilişkili kavramlar, yalnızlığın boyutları ve nedenleri, yalnızlığı açıklayan kuramlar, yalnızlık yaşayan bireylerin özellikleri, çocuk ve ergenlerde yalnızlık, yalnızlıkla başa çıkma ve önleme başlıkları altında ele alınmıştır.

2.1. YALNIZLIK KAVRAMININ TANIMI

Yalnızlık, günümüz modern toplumlarında teknolojik gelişmeler, değişen değer anlayışları ve insan ilişkilerinin farklılaşması sonucu her geçen gün yaygınlaşan bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Her yaş grubundan insanı etkileyen bu duygu özellikle çocuk ve ergenlerin yaşadığı önemli bir sorun olarak görülmektedir. İnsanoğlu sosyal bir varlıktır ve yaşamının her döneminde diğerleriyle yakın ilişkiler kurmaya ihtiyacı vardır. Okul döneminde yakın ilişki kurma gücüyle yaşayan öğrenciler ise hem okul hayatlarında çeşitli sorunlar yaşayacak hem geleceğin mutsuz bireylerini oluşturacaklardır.

Yalnızlığı ifade etmek farklı duygu hissiyatlı hisler olduğundan ötürü tarif edilmesi oldukça güçtür. Yalnızlık kişilere melankolik duygu yükleyen depresif bir duygudur, acı verir. Kişiler yalnızlık duygusuyla karşı karşıya gelmekten hoşlanmazlar ve hep bir arayış içerisindeyler. Yapılan çalışmalara göre psikiyatristler de yalnızlık duygusuna kapılabiliyor ve zaman zaman yalnız kalabiliyorlar. Bu yüzden yalnızlık çalışması hakkında araştırma yapmaktan kaçınabilmektedirler.(Geçtan, E. 1999).

Her ne kadar yalnızlık kavramı karmaşık olarak görülse ve yalnızlıkla yüzleşmekten kaçınılsa da ilgili literatür incelendiğinde farklı yazar ve kuramcılar tarafından yapılan çeşitli tanımlara rastlanmaktadır. Yalnızlık kavramının ortak bir tanımı bulunmamakla beraber genel kabul görmüş tanımı, “Kişide mevcut bulunan ilişkileri ile istediği ikili ilişkiler arasındaki farklılık sonucu ortaya çıkan olumsuz bir duygu depresyonudur.” şeklinde ifade edilmektedir (Peplau ve Perlman, 1981).

Yalnızlık tanımları incelendiğinde yalnızlığın genellikle sosyal ilişki bağlamında ele alındığı görülmektedir. Booth (2000), yalnızlığın sosyal beceri eksikliğinden kaynaklandığını düşünmekte ve bazı bireylerin diğerleriyle anlamlı etkileşim sağlayan iletişim becerilerinden mahrum olması, diğer insanlarla yakınlık kurmakta güçlük çekmesi sonucu yaşanacağını söylemektedir. Booth, (2000)'a göre ise yalnızlık, kişilerin sosyal olarak sınırlanması sonucu kişilerarası iletişim becerileri gelişmemiş, izole olmuş bireylerin yaşadığı durumdur (Aktaran Erözkan, A. 2009). Asher ve Paquette (2003)'e göre ise yalnızlık “huzursuzluk, isteksizlik, aşk gibi depresif problemlere sebep olan bireyin sosyal ve bireysel ilişki yetersizliğinin zihinsel bir sonucudur.” Böylece bu tür ilişkiler kurma, yürütme ve sonlandırma becerisi olmayan kişi kendini sahipsiz, dışlanmış hissedecek ve yabancılaşma endişesi hissedecektir. Bu nedenle araştırmacılar sosyal beceri eğitiminin yalnızlığı önleyeceğini düşünmektedirler. Yalnızlığı sosyal ilişki bağlamında açıklayan diğer araştırmacı (Weiss, R. S. 1973), yalnızlığı kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin eksikliğine veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmamasına gösterilen bir tepki olarak değerlendirmiştir. Woodward ise yalnızlığı kişinin insanlarla, mekânlarla ve nesnelerle kurduğu pozitif ilişki eksikliğinden kaynaklanan yabancılaşma ve kopukluk olarak tanımlamaktadır (Woodward ve Frank, 1988). Genel anlamda yalnızlık, bireylerin sosyal beceri yetersizliğinden kaynaklanan hoş olmayan duygulara yol açan bir durum olarak düşünülmektedir.

Yalnızlığın bireyin etrafındaki kişilerden kaynaklandığını savunan araştırmacılara da rastlanmaktadır. Bu bağlamda yalnızlığı kişinin diğerleri tarafından yanlış anlaşıldığında, dışlandığında, reddedildiğinde ve sosyal bütünleşme ve duygusal yakınlık sağlayan sosyal aktivitelere katılmak için uygun arkadaşı olmadığında hissettiği acı veren süregelen bir durum olarak tanımlamaktadır (Aktaran McWhirter, B. T. 1990). (De Jong-Gierveld ve Tilburg 2010)'a göre ise yalnızlık kişilerin öznel değerlendirmesi ile ilgilidir ve kişinin düşündüğünden ve arzu ettiğinden daha az sayıda arkadaş ve meslektaşı ile ilişki içerisinde olması durumudur (sosyal yalnızlık). Ayrıca istediği biçimde samimi, içten ve güvenilir bir sırdaşı olmamasıdır (duygusal yalnızlık).

Her ne kadar yalnızlığın araştırmacılar tarafından birçok tanımı yapılmış olsa da tanımların bazı ortak noktaları bulunmaktadır. Tanımların ortak noktalarını şu şekilde kategorize edebiliriz:

- Öncelikle yalnızlık kişinin algıladığı öznel bir duygudur. Bazı durumlarda çok az kişi ile iletişim kurulmuş olmasına rağmen kişi kendini yalnız hissetmeyebilir bazen de kalabalıklar içindeyken bile yalnızlık yaşanabilir. (Kaya, A. 2005). Bu durumun sosyal ilişkilerin niteliği ve niceliği ile ilgili olduğunu söylemektedir. Bireyin ilişki kurduğu kişi sayısı ve iletişim sıklığı sosyal ilişkinin niceliğini, bu ilişkiden doyum sağlaması ise sosyal ilişkinin niteliğini gösterir. Bu da yalnızlık yaşantısının kişinin ilişkiden aldığı doyuma yani kişinin algılayıp yorumlamasına bağlı olduğunu ortaya koyar.
- Yalnızlık kavramının farklı bir özelliği ise yalnızlık kişilerde hoş olmayan duygusal hissiyatlar hissettirmesi aşk, sevgi, sevmeye, sevilme, gibi duygusal acılar hissettirmesi . (Booth, R. 2000). Şiddetli yalnızlık duygusuna kapılan kişiler kendilerini ifade edemezler, mutsuzluk hissiyatına kapılırlar ve iletişim yönlerinin de zayıfladığı görülebilmektedir. Yalnızlığı soğuk algınlığı ile karşılaştırmış ve yalnızlığa her insanın yakalanabileceğini ileri sürmüştür. Yalnızlığın terapisi zor, nadiren ölümcül olan ama her zaman hoş olmayan ve bazen de katlanmanın ötesinde karışık berbat bir duygu olabileceğini anlatmıştır. (Aktaran Woodward ve Frank, 1988).
- Bir başka ortak nokta ise yalnızlık yaşantısının kişinin sosyal ilişkilerindeki yetersizlikten kaynaklanmasıdır. Birey sahip olduğu ilişkiler ile arzuladığı ilişkiler arasında farklılık hissetmekte ve beklediği sıcaklık ve yakınlığı bulamaması sonucu kendisini yalnız hissetmektedir.

2.2. YALNIZLIKLA İLİŞKİLİ KAVRAMLAR

Bazı durumlarda yalnızlık kavramı (loneliness), tek başına olma (aloneness) ve inziva (solitude) kavramları ile karıştırılmaktadır. Ancak bu kavramlar birbirlerinden farklıdır. Yalnızlık bireye acı veren istenmeyen bir duygu iken tek başına olma somut olarak etrafta bir başkasının olmaması durumudur ve fiziksel izolasyondan ziyade iletişimsel açıdan izolasyonu ifade eder. Örneğin evde kendi başınayken arkadaşıyla telefonla konuşan kişi aslında tek başına değildir. Tek başına olma üzücü yalnızlık

durumunu ortaya çıkarabilir ya da çıkarmayabilir (Geçtan, E. 1999; Galanaki, E. 2004). Yalnızlık duygusu ile acı çeken insanlar bu durumdan kurtulmak için çaba harcarlar ancak tek başına kalmayı tercih eden kişi eğer rahatsızlık duymuyorsa durumunu değiştirmek için çaba sarf etmeyebilir. Bununla birlikte insanlar bazen tek başına iken de yalnızlığa yakalanabilirler. İnziva ise kişisel gelişim ve yaratıcı aktivitelere fırsat veren gönüllü tek başınalık olarak yorumlanmaktadır (Galanaki, E. 2004). Sanatçılar, yazarlar ve bilim adamları inzivayı kendileri için en yaratıcı ve üretken durum olarak görürler. Bu nedenle önemli eserlerini ve yapıtlarını inzivaya çekildikleri zaman üretirler. Görüldüğü gibi tek başına olma ve inziva, istem dahilinde yaşanabilen, yalnızlık duygusunun yaşanmasına neden olabilen ya da olmayabilen kavramlardır.

2.3. YALNIZLIK KAVRAMININ BOYUTLARI

Yalnızlık kavramının kimi araştırmacılar tarafından tek boyutlu olduğu kimi araştırmacılar tarafından ise çok boyutlu olduğu düşünülmektedir.

Weiss, yalnızlığın temellerini araştıran kuramsal incelemesinde insanların diğerleriyle ilişkilerinden elde ettiklerine odaklanarak altı sosyal ihtiyaç öne sürmüştür. Bunlar; bağlanma, sosyal bütünleşme, güvenilir sosyal bağlılık, stresli durumlarda yardım alma, değer görme, fiziksel ve duygusal destek görmedir. Bu ihtiyaçların her biri farklı farklı ilişkilerde ortaya çıkar ve tek bir ilişkide tüm ihtiyaçların karşılanması beklenmez. Buna rağmen eşler arasında olduğu gibi çok yakın ilişki kurulan kişilerle bu ihtiyaçların tamamı da karşılanabilir. (Weiss, R. S. 1973). İnsanların sağlıklı olmaları için diğerleriyle farklı türden ilişkiler kurmaya ihtiyaç duyduğunu ve bu ihtiyacın giderilmemesinin yalnızlık duygusu yaşanmasına neden olacağını belirtmiş ve bu bağlamda yalnızlığı sosyal ve duygusal olmak üzere iki boyutta değerlendirmiştir;

- Sosyal Yalnızlık: Sosyal yalnızlığa komşu, kuzen, arkadaş, kardeş ilişkisi gibi arzu edilen sosyal ilişki ağının yokluğu neden olmakta ve yalnızlık bu eksikliğin giderilmesiyle ortadan kalkmaktadır. Şehir değiştirme, taşınma gibi kişinin sosyal çevresini değiştirdiği durumlarda sosyal yalnızlık yaşanabilir. Sosyal yalnızlık, can sıkıntısı, depresyon, amaçsızlık, anlamsızlık, kendi kendine konuşma ve alkolizm gibi davranış problemleri ile ilişkilendirilmiştir.

- **Duygusal Yalnızlık:** Duygusal yalnızlık ise flört, dostluk gibi yakın ve samimi ilişkilerin yokluğu ya da kaybıyla oluşmaktadır. Kişinin eşinden ayrılması, onu kaybetmesi gibi durumlarda ortaya çıkan yoğun boşluk, terk edilmişlik, ümitsizlik ve kimsesiz hissetme durumudur. Duygusal yalnızlığın durumunda bireyler nihai bir tek başınalık, kaygı, aşırı hassasiyet, terk edilmişlik, tehlikelere karşı sürekli tetikte olma ve anlamsız korkular yaşayabilirler.

Yalnızlığın duygusal, bilişsel ve kişilerarası olmak üzere üç boyutunun tanımlandığını ifade etmektedir (Aktaran Galanaki, E. 2004).

1. **Duygusal Boyut:** Yalnızlık, can sıkıntısı ve üzüntü ile ilişkilendirilen acı veren bir duygu durumudur.
2. **Bilişsel Boyut:** Yalnızlık kişilerarası ve sosyal ilişkilerdeki nitelik ve nicelik açısından hissedilen eksikliğin algılanan sonucudur. İş birliği kurmak, bir gruba dahil olmak, duygusal destek, ilgi, kendilik değeri gibi kişiler arası ve sosyal ihtiyaçların karşılanmaması ile ilişkilidir.
3. **Kişilerarası ilişkiler Boyutu:** Bu boyutta yalnızlık fiziksel ayrılık (kayıp, geçici yokluk, yer değiştirme) ve psikolojik mesafe (inatlaşma, reddetme, sadakatsizlik, önemsenmeme) ile ilişkilendirilmiştir.

Peplau ve Perlman (1984) yalnızlığı olumlu ve olumsuz yönleri, kökeni, süreç boyutuyla ele almış ve sınıflandırmıştır.

Pozitiflik-Negatiflik (Positivity-Negativity): Yalnızlık yaşantısı olumlu ve olumsuz durumlara yol açabilir. Moustakas (1961) varoluşsal yalnızlık ve yalnızlık kaygısını birbirinden ayırmıştır. Varoluşsal yalnızlık insanın doğasında olan, kişinin kendisiyle yüzleşmesine ve kişisel gelişimine fırsat sağlayan kaçınılmaz bir deneyimdir. Ancak yalnızlık duygusu olumsuz bir deneyimdir. Kişinin tek başına olması faydalı olabilir ancak yalnızlık duygusu yaşayan kişilerin nadiren olumlu duygu ve düşünceleri olduğu söylenebilir (Aktaran Peplau ve Perlman, 1984).

Sosyal ve Duygusal Yalnızlık (Social Versus Emotional Loneliness): Peplau ve Perlman (1984) sosyal ve duygusal yalnızlıkla Weiss (1973)'in sınıflamasına değinmiş ve duygusal yalnızlığın kişiye daha çok acı verdiğini vurgulamışlardır.

Kronik Yalnızlık (Chronicity): Kişinin yaşadığı yalnızlığın iki yıl veya daha uzun süre devam etmesi durumunda ortaya çıkan ve kişiyi olumsuz yönde etkileyen türüdür (Young 1984'ten akt. Peplau ve Perlman, 1984). Gerson ve Perlman (1979) geçici olarak yalnızlık yaşayan kişilerin kronik yalnızlık yaşayanlara göre duygu iletişimde daha iyi olduklarını belirtmişlerdir.

Yalnızlık yaşantıları kişiye, ortama, toplumsal yapıya göre de değişiklik gösterebilmektedir. Özodaşık (2005) yalnızlığı bu bağlamda 6 kategoriye ayırmıştır. Bunlar;

1. **Fiziksel Yalnızlık:** Fiziksel yalnızlık, bir insanın tek başına yaşama biçimidir. Fiziksel olarak etrafta herhangi bir uyarıcı ve uyaranın olmaması, kişinin diğer insanlardan ayrı ve tek başına kalması ya da kişinin çok sevdiği bir yakınının yitirmesiyle fiziksel yalnızlık yaşanabilir
2. **Yabancılaşma (Toplumu Dışlayanlar):** insanın yaşadığı topluma karşı yabancılaşması sonucu yaşanan yalnızlık türüdür.
3. **Kınanma (Toplum Tarafından Dışlananlar):** Toplum kurallarını reddeden ve topluma yabancılaşan kişilere toplumun vereceği tepki de onları dışlamak olacaktır. Kınanma yoluyla yaşanan yalnızlık, toplumdaki ayrılan kimselerin bu farklılıkları nedeniyle toplum tarafından dışlanarak yalnızlığa itilmesi durumudur.
4. **Asimilasyon:** Toplum veya bireylerin, farklı bir kültür ortamında zorlanarak, baskı altına alınarak farklı bir yaşama sürecine itilmeleridir
5. **Kendi Tercih ile Gerçekleşen Yalnızlık:** İnsanın çevresi ile ilişkisini minimum düzeye indirerek kendi iradesi ile tercih ettiği yalnızlıktır.
6. **Gerçek Yalnızlık:** Gerçek yalnızlık, bireyin her türlü sosyal ve fiziksel uyaranlar karşısında bile kendini anlaşılmamış, kimsesiz hissettiği psikolojik yalnızlıktır.

Yalnızlık, Young (1982) tarafından süreç olarak ele alınmıştır. Bunlar; geçici yalnızlık, durumsal yalnızlık ve kronik yalnızlıktır (Aktaran Özatça, A. 2009).

- **Geçici Yalnızlık:** Bu yalnızlık türü birkaç saat ya da birkaç dakika devam eder ve semptomları şiddetli değildir. Çoğu kişi tarafından zaman zaman yaşanabilir.

- **Durumsal Yalnızlık:** Daha önce ilişkilerinden doyum sağlayan bireyin ilişkilerindeki değişiklikler sonucu doyum alamaması ya da sosyal ilişki ağındaki önemli birinin kaybı nedeni ile yaşanan yalnızlıktır.
- **Kronik Yalnızlık:** En az iki yıl süre ile veya daha uzun süre ilişkilerde yaşanan doyumsuzluğu yansıtır. Kronik yalnızlık fiziksel ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir.

De Jong-Gierveld ve Raadschelders (1982) yaptıkları araştırma sonucunda üç yalnızlık tiplmesi önermişlerdir:

1. **Ümitsiz Yalnızlık:** İlişkilerde çok az doyum yaşanan yalnızlıktır.
2. **Dönemsel ya da Geçici Yalnızlık:** Bu yalnızlıkta her ne kadar yakın bir ilişkinin eksikliği yaşansa da kişinin belli sayıda yakın ilişkileri mevcuttur.
3. **Geri Çekilmiş, Ümitsiz Yalnızlık:** Bu tip yalnızlıkta bireylerin çok az sayıda arkadaşlıkları ve yakın ilişkileri olsa ve ciddi anlamda yoksunluk yaşasalar da bu durumdan duydukları tatminsizliği birinci ve ikinci tipteki bireyler kadar ifade etmezler.

Yalom (2001), “Varoluşçu Psikoterapi” adlı kitabında varoluşsal yalıttan bahsetmektedir ve yalıtım ve yalnızlık kavramlarına açıklık getirmektedir. Yalom’a göre yalıtım üç tipe ayrılmaktadır:

1. **Kişilerarası Yalıtım:** Yalnızlık olarak yaşanır ve kişilerden uzak durmayı ifade eder. Bu duruma sosyal beceri eksikliği, coğrafik yalıtım, kişilik tarzı (narsistik, yargılayıcı, şizoid vb.), kültürel faktörler neden olur.
2. **Kişinin Kendi içindeki Yalıtımı:** Kişinin bir yaşantıyı, duygularını veya arzularını bastırması sonucu yaşanır ve kişi “-meli malı’ları” kendi istekleri gibi kabul ederek kendi düşüncelerini ve potansiyelini yok sayar.
3. **Varoluşsal Yalıtım:** Varoluşsal yalıtım insanın kendisi ve dünya arasındaki ayırım ile ilgilidir. Birey evrende kendi varoluşundan sorumludur ve kendisine yön verecek yegane kişidir. Ayrıca farkındalığı olan tek varlıktır. Dolayısıyla ölümlü olduğunun ve bir gün yaşamının sonlanacağını bilincindedir. Bu bilinç ise kişide boşluk duygusuna, insanlardan soyutlanmaya, yalnızlığa neden olur. Görüldüğü gibi yalnızlık kavramı,

insanların başkalarıyla ilişkilerinden elde ettiklerine, olumlu ve olumsuz yönleri ve sürecine göre boyutlara ayrılmıştır.

2.4. YALNIZLIĞI AÇIKLAYAN KURAMLAR

Bu bölümde ilgili literatürde yer alan yalnızlığa ilişkin çeşitli açıklamalar getiren psikodinamik, varoluşçu, etkileşimsel, bilişsel, bilişsel-davranışçı ve bağlanma kuramlarına yer verilmiştir.

2.4.1. Psikodinamik Kuramlar

Psikodinamik kuramın öncü isimlerinden biri olan Freud'un çalışmalarında yalnızlık ile ilgili doğrudan bir açıklama olmamakla beraber Freud' a göre çocuğun temel korkusunun yalnızlık olduğunu ve bu korkunun çocuğun bakımından sorumlu olan annesinin yokluğu durumunda yaşadığı duygu olarak belirtmektedir. Freud'un psikososyal temel ilkelerindeki görüşlerine göre bebeklik ve çocukluk evrelerindeki deneyimleri hayati bir öneme sahiptir. İnsanoğlu hayati dönemleri verimli bir şekilde atlatabilmesi için hayatının her evresinde hayati ihtiyaçlarına cevap verilmesi gerekmektedir. Bu hayati ihtiyaçlara cevap verilmezse bu evrelerden insanoğlu olumsuz etkilenebilir. Ve yine bu dönemlerde bu evrelere karşı aşırı bağımlılık meydana gelir ve daha sonraki evrelerde bireyin benlik oluşumunu negatif yönde etkileyip anormal davranışlar sergilemesine sebebiyet verebilir (Senemoğlu, N. 2005). Zilboorg, yalnız olmak (being lonesome) ve yalnızlığı (lonely) birbirinden ayırmıştır. Yalnız olmak, geçici ve normal bir durum iken yalnızlık, bunaltıcı ve süregelen bir durumu ifade etmektedir. Ayrıca yalnızlığı narsizm, megalomani ve düşmanlık gibi kişilik özelliklerinin bir yansıması olarak değerlendirmektedir. (Aktaran Perlman ve Peplau, 1982).

Erikson, yalnızlık duygusunun genç yetişkinlik evresinde önem kazandığını vurgulamıştır. Ericsson'a göre gelişimde kritik dönemler mevcuttur. Her dönemde geçilmesi gereken bir kriz, çatışma durumu vardır. Sağlıklı bir kişilik gelişiminde bu krizlerin başarılı bir şekilde atlatılması önemlidir. Ergenlik döneminde kişi kendini bulma yine kendini geliştirme çabası içerisinde. Bu dönemi başarıyla atlatan her birey, genç yetişkinlik döneminde kendi kimliğini kaybetmekten korkmaksızın kişilerle

yakınlık kurabilecektir. Bu dönemde kimlik karmaşıklığı yaşayan bireyler ise yakın ilişkiler kurmaktan kaçınacaktır. (Geçtan, E. 2005; Senemoğlu, N. 2005). Bu yüzden uzun süre yakın ilişkiler kuramayan bireyler yalnızlık ve tükenmişlik duygu hissiyatına kapılacaklardır.

Sullivan (1953) ise yetişkinlikte yaşanan yalnızlığın kökeninin çocukluk yaşantılarından kaynaklandığını düşünmektedir. İnsanoğlu için yakın ilişkiler kurmak temel bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç ilk olarak bebeklikte dokunmaya duyulan istekle ortaya çıkmaktadır. Ergenlik öncesinde ise yakın bir arkadaşça duyulan ihtiyaca dönüşür. Çocukluk döneminde ailesiyle bozuk bir etkileşim içerisinde olması nedeniyle sosyal becerilerden yoksun olan genç, yakın ilişkiler geliştirmekte zorlanacaktır. Sosyal beceri eksikliği nedeniyle yakın ilişki ihtiyacını karşılayamayan birey ise tamamen yalnızlığa gömülecektir (Aktaran Perlman ve Peplau, 1982). Sullivan'ın yalnızlığa yaklaşımını çocukluk yaşantılarıyla özdeşleştirdiğini görmekteyiz. Çocukluk yıllarında insan ilişkilerine dair atılan olumlu temeller ve iletişim becerileri kişinin ileriki dönemlerde de insanlarla sağlıklı ve samimi ilişkiler kurmasına olanak tanıyacaktır.

Fromm-Reichmann (1959) da yalnızlık üzerine yazmış olduğu kitapta, yalnızlığın acı veren güçlü bir duygu olduğunu belirtmiş ve yalnızlığı ailede yaşanan çocukluk deneyimlerine bağlamıştır (Aktaran Peplau, 1985). Fromm-Reichmann da yalnızlığın temellerini çocukluk yıllarında yaşanan aile içi iletişimle ilişkilendirmiştir.

2.4.2. Varoluşçu Kuramlar

Varoluşçular doğuştan bireyin yalnız olduğunu savunurlar, yalnızlık kaçınılmaz bir duygudur. Bireyler bu dünyaya tek başına gelir ve bu dünyadan yine tek başına ayrılırlar. Bu yüzden insanların tek başına kendileriyle yüzleşmesi gerçeği vardır. Bu tanımlamalara göre asıl önemli olan insanın tek başına hayatını nasıl idare ettirebileceğidir. (Yalom, I. 2001). Varoluşçu kuramın öncülerinden Moustakas (1961, 1972) yalnızlık kaygısı ve gerçek yalnızlık kuramlarını ayırmış ve yalnızlık kaygısını, bireyi hayatın gerçeklerinden alıkoyan ve başka insanlarla iletişime geçmesine imkân sağlayan güçlü bir sistem olarak yorumlamıştır. Gerçek yalnızlık ise bireyin doğumu, ölümü, değişimi, trajedileri gibi yaşamın temel gerçekleriyle karşı karşıya kalması sonucu bireyin yaşamda tek başına kaldığı gerçeğinin bilincinde olmasıdır. Birçok

düşünürün tersine Moustakas'ın yalnızlık kavramına pozitif yaklaşmıştır. Her ne kadar bireye acı veren özelliği olsa da yalnızlık verimli ve yaratıcı duyguları da ortaya çıkarır. (Aktaran Perlman ve Peplau, 1982). Yalnızlık üzerine yapılan çalışmalara göre, Yalnızlık varoluşçu kuramın tartıştığı temel kavramlardan biridir. Kişi her ne kadar bu dünyayla ve insanlarla doyurucu ilişkiler kurarsa kursun zaman zaman derin duygular hissiyatına kapılabiliyor. İnsan bazen sahip olduklarına dair bir anlamsızlık yaşar ve bazı zamanlar kendini yalnız hisseder. Bu tür duygulara kapılmak yalnızlığı tanımlar.

2.4.3. Bilişsel Yaklaşım

Peplau ve Perlman (1982) yalnızlıkla ilgili bilişsel yaklaşımın savunucularıdır. “Loneliness: A source book of theory, research and therapy” isimli kitabın editörlüğünü yapmış ve yalnızlık ile ilgili birçok önemli çalışmaya imza atmışlardır. Peplau, Miceli ve Morasch (1982) bu kitapta yalnızlığın bilişsel süreçlerini açıklamışlardır. Bu kuram yalnızlığın bireysel duygu ve bireyin davranış durumlarını kabul etmekle birlikte daha çok zihinsel boyutlara ve zihinsel zıtlıklara önem vermektedir. Yalnızlık bireysel duygulara ve standartlara göre yorumlanabilmektedir, bireyin tek başına, sosyolojik yapısını ve iletişimlerini nasıl yorumladığına ve sonuçlandırdığına odaklanır. Yalnızlığın oluşması bireyde var olan ilişkiler ile sahip olmak istediği ilişkiler arasındaki uyumsuzluğun ve farklılığın kişiden kişiye farklılığına bağlıdır. Farklı bireylerin benzer ikili ilişkilere ve sosyal ortamlara sahip olmasına rağmen biri yalnızlık yaşayabilirken diğeri yalnızlık hissetmeyebilir. Bireyin yaşadığı yalnızlık durumu sosyal ilişkilerine dair belirlediği değerlere göre farklılaşmaktadır.

Bilişsel kuramcıların diğer bir önemli araştırması ise yalnızlığa kapılan kişilerin yalnız kalmalarının sebepleri üzerine araştırmalar yapmalarıdır. Nedenleri üzerine yoğunlaşmalarıdır. Peplau ve diğerleri (1982) bireylerin yalnızlıklarına ve kişilerarası ilişkilerine yönelik olumsuz yüklemeler yaptıklarını ve yalnızlıklarının kaynağını kişilik özelliklerine ya da durumsal faktörlere bağladıklarını söylemekte. Bu durumu da değişmez olarak algılayan birey yalnızlıkla baş etmede edilgen hale gelirken geleceğe yönelik umutsuzluk yaşamakta, düşük kendilik değeri hissetmektedir. Jones, Freeman ve Goswick (1981) da yaptıkları araştırmada yalnız insanların genellikle karşılarındaki kişi ya da kişileri olumsuz değerlendirdiklerini bu nedenle de olumsuz tepki alma beklentisi yaşadıklarını ortaya koymuşlardır.

2.4.4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel davranışçılara göre yalnızlığın tanımı net bir şekilde ifade edilmemiştir. Fakat bu yaklaşımın öncüsü olan Young (1982), yalnızlık kavramı ile ilgili önemli ifadeler öne sürmüştür. Yalnızlık kavramı oluşumunun farklı şekillerde görülebileceğini ifade etmiş ve yalnızlığın oluşmasından önce insanın mantığa uygun olmayan inançlarının araştırılmasını öne sürmüştür. Young yalnızlığın oluşmasına sebep olan faktörleri 12 başlık altında vurgulamıştır. Bu faktörler; tek başına olmaktan mutsuzluk duyma, düşük benlik kavramı, sosyal kaygı, sosyal uyumsuzluk, güvensizlik, sınırlama, eş seçiminde problemler, yakınlığı reddetme, cinsel kaygı, duygusal bağlanma ile ilgili kaygı, pasiflik ve gerçekçi olmayan beklentilerdir.

Young (1982) yalnızlığa gelişimsel bir bakış açısıyla bakılmasının uygun olacağını düşünmektedir. Bu nedenle ilişki kurmada ve yalnızlığın üstesinden gelmede bireyin 6 basamaktan oluşan bir süreçten geçtiğini öne sürmektedir. Bu basamaklar belli bir hiyerarşiye sahiptir, kişinin bir sonraki aşamaya geçilebilmesi bir önceki aşamanın sağlıklı bir şekilde atlatılmasına bağlıdır. Bu basamaklar sırasıyla; tek başına olmak, sıradan arkadaşlıklar, karşılıklı kendini açma, potansiyel bir eşle görüşmek, yakın ilişki kurmak ve uzun süreli duygusal bağlanma aşamalarıdır.

2.4.5. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı Bowlby (1969) tarafından ortaya konmuştur. İnsan, yaşamının her döneminde birkaç kişiyle güçlü bağlar geliştirme ve bu yakınlığı sürdürme eğilimindedir. Başka bir deyişle insanoğlu doğası gereği samimi ilişkilere ihtiyaç duyar. Özellikle bebeklik ve çocukluk yıllarında ebeveyne güvenli bağlanan bebek yaşamının ileriki dönemlerinde de çevresindeki insanlar ile güvenli bağlılık ilişkileri geliştirir. Bowlby'e göre yalnızlık erken çocukluk döneminde giderilmemiş yakınlık duygusu ya da aşırı bağlanmasının bir sebebi ve mevcut duygusal bağlanmaların yadsınıldığı durumlarda görülür (Aktaran Halvorsen, M. 1993). Yalnız bireyler anne babalarını, antipatik, soğuk, mesafeli ve güvenilmez olarak hatırlarken, kendilerini yalnız hissetmeyen kişiler ise ebeveynlerini yakın, samimi ve güvenilir olarak hatırlamaktadır (Rubinstein, Shaver ve Peplau 1979). Bu yaklaşımda görüldüğü gibi yalnızlık üzerinde çocukluk yaşantılarının oldukça önemi vardır. Weiss (1973) de çocukluk döneminde

ebeveynin çocuğa şefkatli, güvenli ve sürekli bir bağlanma figürü olması gerekliliğinden bahseder. Eğer çocuk için güvenli bağlanma figürü sağlanmazsa ve bu, çocukluk yaşamı boyunca devam ederse bu durum çocuğun ileriki dönemde diğer insanlara karşı güvensiz olmasına, onları düşmanca görmesine neden olacak ve yalnızlığa yol açacaktır.

2.4.6. Etkileşim Kuramı

Weiss (1973) etkileşim kuramının önde gelen isimlerinden biridir. Yalnızlık kavramı ile ilgili yaptığı çalışmalar ve yazdığı kitap bu alanın temelini oluşturur. Weiss durumsal ve karakterolojik yalnızlık kuramlarını ayırmıştır. Durumsal yalnızlıkta birey yalnızlığı bir durum olarak görürken, karakterolojik kurama göre yalnızlığın oluşmasında kişilik özellikleri sebep olmuştur. Weiss (1973) yalnızlığın ne tek başına kişisel faktörlerden ne de yalnızca çevresel faktörlerden kaynaklandığını söylemektedir. Weiss'e göre yalnızlık bu her iki faktörün etkileşimi sonucu oluşmaktadır. Ancak Weiss durumsal yalnızlık yaklaşımını, yalnızlıkla mücadele etmek açısından daha uygun bulmaktadır. Kişinin karakter özelliklerini değiştirmek yerine sosyal ortamının değiştirilmesi daha kolaydır. Weiss'e göre yalnızlığın bir diğer nedeni de kişinin toplumsal beklentilerini karşılayacak etkileşimi kuramamasından kaynaklanır.

Weiss (1973)'e göre yalnızlık sıradan bir durumdur ve bireyin ihtiyacı olduğu ikili ilişkilerin zayıflığına veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlık ve içtenlik duygularının bulunmamasına gösterilen bir tepkidir. Ayrıca Weiss, yalnızlığı sosyal ve duygusal yalnızlık olmak üzere iki boyutta incelemiştir.

Weiss'in yalnızlık tipolojisi deneysel araştırmalarla da test edilmiştir. Russell ve diğerleri (1984), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin sosyal ve duygusal yalnızlık kavramlarını ayırdıklarını gözlemlemişlerdir (Aktaran Solie, L. J. 1987).

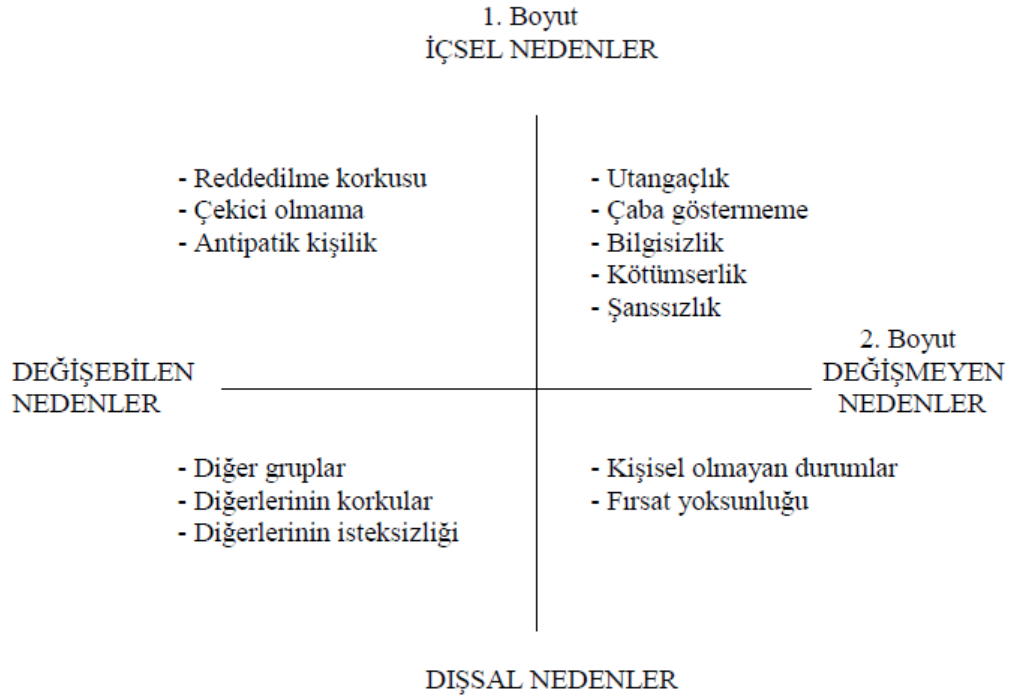
2.5. YALNIZLIĞIN NEDENLERİ

Yalnızlık kavramının betimlenmesinin birçok sebebi ve farklılığı olabileceği gibi farklı farklı kuramcılar ve görüşler de vardır. Yalnızlığın tanımlanması yalnızlığa sebep olan faktörlerin bilinmesi ya da yalnızlık duygusuna kapılan kişilerde yalnızlığın nasıl

meydana gelmesi ve nelerden kaynaklı olmasının nedenlerinin araştırılması önemli bir işleve sahiptir.

Perlman ve Peplau (1984), yalnızlık hissiyatının meydana gelmesindeki temel öğeleri üç kategoride ele almıştır: Toplumdan ya da arkadaş grubundan soyutlanma veya tatsız olumsuz bir deneyim, bireyin dışlandığını hissetmesi ve negatif psikolojik tecrübe, ikili iletişimde eksiklik, yakın bir iletişime geçip devam ettirme yeteneğindeki zaafiyet, birlikte beraber hareket edebilecek ortamlar oluşturmama. Bunlara ek olarak Perlman ve Peplau yalnızlığın temelini oluşturan ve yalnızlığa sebep olan, etkileyen, özellikleri de belirlemiştir. Yalnızlığı meydana getiren faktörler; kişilik farklılıkları (içine kapanıklık, çekinme, özgüven eksikliği, sosyal iletişim yetersizliği) temel etkenlerdendir. Bir başka deyişle (yarışmacı mücadele, sosyal çevre vb.) manevi toplumsal dürtüler ve baskılardır. Yalnızlığı etkileyen diğer etkenler ise duygusal bir ilişkinin sonlanması veya bireyin normal yaşam standartlarının farklılaşmasıdır. Oluşan bu etkenler bireyin var olan mevcut ikili iletişimleriyle sosyal bağları ve istekleri ortasındaki tutarsızlığı, uyuşmazlığıdır. Sonuç olarak zihinsel süreçlerden geçen bu durumlar bireyin negatif yönde iletişim kurmasına sebep olmakla birlikte onu yalnızlığa sürüklemektedir.

Michela, Peplau ve Weeks (1982) Şekil 2.1’de belirtildiği üzere yalnızlığın duygusal (içsel) ve dışsal, değişebilen ve değişmeyen sebeplerini belirlemişlerdir.



Şekil 2.1. Yalnızlığın Algılanan 13 Nedeni (Michela, Peplau ve Weeks, 1982)

Michela, Peplau ve Weeks, (1982) yalnızlığın algılanan 13 sebebini başlıklar olarak gruplandırmışlardır.

1. **Kötümserlik:** Bireyin anlaşıcağı kişiyi bulmasının (tesadüfi) inancına sahip olması ve negatif yönde düşüncelere kapılması.
2. **Reddedilmekten Korkma:** Bireyin iletişime geçmeyi düşündüğü zaman dışlanacağı, engelleneceği, hissiyatına kapılabilmesi.
3. **Çaba Göstermeme:** Bireyin birilerini tanımak için olması gereken mücadeleyi sergileyememesi pes etmesi.
4. **Şanssızlık:** Bireyin tanımadığı kişilerle tanışmak için şansının olmadığı hissiyatına kapılmasıdır.
5. **Bilgisizlik:** Bireyin ilişki veya sosyal iletişim kurma becerisine sahip olmamasıdır.
6. **Utangaçlık:** Bireyin aşırı derecede çekingenlik ve kendini geri çekme duygu hissiyatına kapılmasıdır.
7. **Fiziksel Çekiciliği Olmama:** Kişinin kendisini görsel olarak eksik bulmasıdır.

8. **Diğer Gruplar/İlişkiler:** Diğer kişilerin bir gruba ait olması ve yalnızlık duygusuna kapılan kişilere ilgi duymamaları.
9. **Diğerlerinin Korkuları:** Diğer kişilerin yalnızlık yaşayan kişilerle ilişki kurmaktan çekinmesi ve kendilerini geri çekmeleri.
10. **Kişisel Olmayan Durumlar:** Bireyin çoğunlukla insanlarla alışık olmadık tarzda ilişki içinde olmasıdır.
11. **Fırsat Yoksunluğu:** Bireyin farklı bireylerle ilişki, arkadaşlık kuracak fırsatlar ve imkanlardan uzak olmasıdır.
12. **Diğerlerinin İsteksizliği:** Diğer insanların kişi ile iletişime geçmede isteksiz davranması.
13. **Antipatik Kişilik Yapısı:** Bireyin diğer kişiler tarafından kabul görmeyen kişiliğinin ve davranışlarının olmasıdır.

Michela ve diğerleri (1982), yalnızlığın sebeplerini farklı bireylerle iletişime geçmeye bağlayarak, kişinin farklı kişilerle iletişime geçmesini etkileyen sosyal yetenek eksikliğinin ve kendi kişiliğine bağlamıştır.

Rokach (1989) ise yalnızlığın nedenlerini, ilişki kurmadaki eksiklik, karşılaşılan negatif kalıcı olaylar, karakter yapısı, davranış değişkenleri ve davranış bozuklukları ve kişisel eksiklerle vurgulamıştır.

Yalnızlık duygusuna neden olan bir diğer kavram ise bilişsel-davranışçı yaklaşımda da ele alınan olumsuz otomatik düşüncelerdir. Yalnızlığın bilişsel çarpıtmalarla ilişkisini inceleyen çalışmalarda kendilerini yalnız hisseden öğrencilerde işlevsel olmayan tutumların daha yaygın olarak kullanıldığı (Haliloğlu, S. 2008) ve yalnızlık düzeyi arttıkça ergenlerde kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalara rastlandığı (Kılınç, H. 2005) görülmüştür.

Yalnızlıkla ilişkilendirilen bağlanma biçimleri, kendilik değeri, sosyal kaygı ve sosyal beceri kavramları ergenler üzerinde de araştırılmış ve benzer sonuçların etkili olduğu bulunmuştur. Inderbitzen-Pisaruk, Clark ve Solano (1992) yaptıkları çalışmada ergenlerin yalnızlık nedeni olarak gördükleri en büyük etkenin sosyal beceri eksikliği, düşük kendilik değeri ve kişilerarası tutarlılık (interpersonal stability) olduğunu, iletişim becerilerinin yalnızlık üzerinde önemli rolü olduğunu belirtmişlerdir.

Yalnızlığın yorumcularının ele aldığı farklı çalışmalarda yalnızlığın oluşmasında çekinme, aşağılanma korkusu, özgüven, soyutlanma (Erözkan, A. 2009), benlik saygısı, stres ve şiddet ifade tarzlarının ve davranışlarının etkili olduğu bulunmuştur.

Yalnızlığın kaynağını aile içi ilişkiler ve olumsuz çocukluk yaşantılarıyla ilişkilendiren araştırmacılar da vardır. Yalnızlık yaşayan bireyler çocukluklarında ebeveynlerinin kendilerine yeteri kadar zaman ayırmadığını, ilgi ve yakınlık göstermediklerini bildirmişler. Ayrıca çocukken akranlarıyla da anlamlı ilişkiler kuramadıklarını, duygularını paylaşamadıklarını söylemişlerdir (Hojat, 1982). Benzer şekilde Antognoli-Toland (2000) da ergen gençlerde yalnızlığın ergen gençlerin yaşlıları ve çevresiyle ile kurduğu iletişime geçmesi olarak vurgulamışlardır. Bu yüzden aile, genç ergen için pozitif bir davranış oluşturmaz, negatif bir iletişime geçip olması gereken sosyal yetenekleri öğrenmesine katkıda bulunmazsa sonuç olarak ergen genç farklı kişilerle etkileşime geçmekte olumsuz duygular yaşayacaktır ve kendisini eksik hissedecektir. Daha sonra ergenliğinin ilerleyen dönemlerinde yaşlıları tarafından alay edilme, kabul görmeme ve dışlanmaya itilen ergende asosyal kaygı oluşacak ve ergen düşük benlik saygısına kapılacaktır. Bu deneyimler ise ergenin yalnızlık duygusuna kapılmasına sebep olacaktır.

Yalnızlığın nedenlerinin ve ilişkili olduğu değişkenlerin araştırıldığı birçok araştırmada yalnızlığın özellikle sosyal beceri eksikliği, kendilik değeri, utangaçlık gibi kavramlarla ilişkisi vurgulanmıştır. Bu sonuçlar ise yalnızlığın, sosyal duygusal öğrenme becerileri ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir.

2.6. YALNIZLIK YAŞAYAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

Yalnızlık yaşayan bireylerin hangi kişilik özelliklerine sahip olduğu çeşitli araştırmaların konusu olmuştur. Araştırma sonuçları yalnızlık yaşayan kişilerin çoğunlukla utangaç, çekingen, sosyal becerileri eksik, içe dönük, benlik saygısı düşük, kendine güvensiz kişilik özellikleri sergilediğini göstermektedir.

Utangaç ve sosyal destek görmeyen öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yalnız insanların sosyal etkileşimlerinde rahatsızlık yaşayıp kendini açma davranışlarında ve sosyal becerilerinde yetersizlik görmüştür. Bu

insanlar daha az sosyal risk alan, içe dönük, sıkılgan, benlik saygısı düşük, kaygılı ve depresif olmaktadır (Aktaran Gümüş, A. 2000).

Levin ve Stokes (1986) da yalnız kişilerin yalnız olmayanlara göre daha içe dönük, depresif, kaygılı ve kendileriyle ilgili olumsuz duygulara sahip olduklarını ortaya koymuştur. Benlik saygısının, depresyonun, dışadönüklüğün ve diğerlerini kabullenmenin (acceptance of others) de yalnızlığın önemli yordayıcıları olduğunu, özellikle benlik saygısının yalnızlık üzerinde iki kat etkisi olduğunu vurgulamışlardır. Benzer bir çalışmada Özodaşık (2001) da yalnız insanların kendini açmada zorlandıklarını, içe dönük, karamsar, endişeli, çekingen, güvensiz ve pasif kişilik özellikleri sergilediklerini söylemektedir.

Jones, Carpenter ve Quinnata (1985) yalnızlığı yordayan kişilik özelliklerini şöyle kategorize etmişlerdir; Yetersiz sosyal beceriler (utanma, içe dönüklük, çekingenlik, atılgan olamama), duygusal uyarılma ve çatışma (depresyon, anksiyete, nörotiklik), zayıf benlik algısı (düşük benlik saygısı, zayıf sosyal benlik kavramı) ve olumsuz tutumlardır (düşmanlık, dışsal denetim odağı, kişilere, yaşama ve topluma karşı karamsar bakış) (Aktaran İmamoğlu, S. 2008).

Yalnızlık yaşantısı başlı başına kişiye acı veren ve istenmeyen bir duygu iken beraberinde birçok farklı soruna da yol açmaktadır. Sürekli yalnızlık, kişilerin daha düşük düzeyde sosyal ilişki yaşamasına, sosyal becerilerinin de gelişmesine engel olmaktadır. Ayrıca bazı kişilik özelliklerinin (karamsar, utangaç, içe dönük vb.) de yalnızlığa zemin hazırladığı araştırmalarda görülmektedir. Dolayısıyla hem yalnızlığın bazı olumsuz durumlara neden olduğu hem de bazı kişilik özelliklerinin yalnızlığa yol açtığını söyleyebiliriz.

2.7. ÇOCUKLARDA YALNIZLIK

Yalnızlık ile ilgili araştırmalar sonucunda yalnızlığın öncelik olarak olgun bireylerde ve ergenlikten sonra gençlerle birlikte çalışıldığı görülmüştür. Yalnızlığın küçük yaşlarda görülebileceği ve ilerleyen yaşlarda problem olabileceği, onların da bu problemten olumsuz etkilenebileceği düşünürlerin dikkatini çekmemiştir. Weiss (1973) çocukların yalnızlıklarının farkında olamayacaklarını ve yalnızlığın ergenlik döneminden sonra kişiyi olumsuz yönde etkileyeceğini vurgulamışlardır. Ancak

çocukların yalnızlık duygusunu nasıl kavradıkları, tek başına kalma ve dışlanma gibi kavramları ayırma, farkında olma konusunda pek çok çalışma yapılmıştır. (Bever-Whiterby, 1986; Galanaki, 2004; Chipuer, 2004) sonuç olarak, çocukların yalnızlık duygusunu doğru bir şekilde algıladıklarını, durumsal ve duygusal yalnızlık ayrımını yaparak yalnızlığın hoş olmayan bir duygu olduğunu ve tek başına kalmaktan farklı bir durum olduğunu ifade ettiklerini ortaya koymuşlardır.

Yakın zamanda yalnızlık üzerine yapılan çalışmalar yalnızlığın çocuklar için de önemli bir sorun olduğunu göstermiştir (Asher, Hymel ve Renshaw, 1984; Cassidy ve Asher, 1992; Asher ve Paquette, 2003). Asher ve diğerleri (1984) altıncı sınıf öğrencileriyle yaptıkları araştırmada, %10'dan daha fazla öğrencinin yalnızlık ve sosyal doyumsuzluk yaşadığını ortaya koymuş ve yalnızlıkla ilişkilendirilen en önemli durumun sosyometrik statü olduğunu belirlemişlerdir. Yaşları 8 ile 10 arasında değişen ilkokul öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, çocukların %80 oranında okulda yalnızlık yaşadığını ifade etmişlerdir.

Çocukların yükselen yalnızlık seviyelerinin sebepleri hakkında da birçok araştırma yapılmıştır. Sosyal psikologlar ve okul rehber öğretmenleri son yıllarda çocuklarda yalnızlığın artması ve oluşmasının en önemli sebeplerini boşanma oranlarının yükselmesine, tek anne babalı ailelerin çoğalmasına, kalabalık ailelerin sayısının düşmesine, sosyal hayattaki hızlı ve ani sosyo-teknolojik gelişmelere bağlamışlardır. Daha da ötesi anne baba veya çok yakın, değer verilen sevilen bir dostun, eşyanın ya da sevilen hayvanın kaybı ya da eğitim-öğretimde, çevrede ve aile ortamında şiddetli geçimsizlikler, anlaşmazlıklar, yaşanan çatışmalardır. Aile ve arkadaş çevresinin farklılaşması, arkadaş çevresinden ve ortamından devamlı olarak soyutlanmak, arkadaşlık bağları gibi sosyal iletişimden eksik kalmak ve bazı karakter belirtileri (içine kapanıklık, aşağılık psikolojisi, şüpheli olma) çocuklar için yalnızlık psikolojisinin alt yapısını oluşturan temel etkenlerdir. (Bullock, J. R. 1998).

Çocukluk yalnızlığı, çocukların sosyal ilişkilerinde algıladıkları doyumsuzluk olarak ifade edilmektedir (Qualter, Brown, Munn, Rotenberg, 2009). Çocukların akranlarıyla olumlu ilişkiler geliştirmelerinde bir grup tarafından kabul edilmeleri oldukça önemlidir (Parker ve Asher, 1993). Birçok çocuk kolayca arkadaş edinmekte, sosyal ortamlardan zevk almakta, çabucak bir oyuna dahil olabilmektedir ancak bazı

çocuklar için bu o kadar da kolay olmamaktadır. Çocuklarda yalnızlığa sebep olan önemli bir faktörün akranları ile kurdukları ilişkiyle bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Akranları tarafından kabul edilen çocuk ait olma ihtiyacını gidererek doyum verici ilişkiler yaşayacaktır. Yapılan birçok araştırma sonucu da bu görüşü desteklemektedir. Akranları tarafından reddedilen, dışlanan, popüler olmayan çocuklarda ve ergenlerde yalnızlık yaşandığı (Tarhan, N. 1998; Demir ve Tarhan, 2001; Kaya, 2005) ayrıca çocukların olumsuz bir sosyal deneyimden kendilerini sorumlu tuttukları, kendilerini yeteneksiz olarak algıladıkları ya da sosyal saygınlıkları olmadığı ve diğerleri tarafından reddedildikleri düşüncesi görülmektedir. Bu ise çocuklarda sosyal geri çekilmeye, depresyona, kırılğan kişilik yapısına ve sorunları içselleştirme eğilimine yol açmaktadır.

Yalnızlık yaşantısı yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da bazı olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Araştırmacılar, akranları tarafından ihmal edilen, zorbalığa uğrayan, sosyal ortamın dışına itilen çocuklarda içe dönüklük, yalnızlık ve depresif ruh halinin arttığını gözlemlemişlerdir (Boivin, Hymel ve Bukowski, 1995). Akranları tarafından kötü muameleye maruz kalan çocuklar, okula karşı olumsuz tutum geliştirmekte, okulun sevimsiz, güvensiz, sıkıcı bir yer olduğunu düşünmekte, giderek okuldan soğumakta ve okula gitmek istememektedirler. Yalnızlık duygusuna kapılan çocukların yaşlılarıyla negatif bir bağı vardır. Bu tür çocuklar ortamlardan soyutlanmış duygusuna kapılırlar ve bu tür hissiyatlar bireyin kendisine ve çevresine olan özgüvenini negatif yönde etkiler. Güven duygusu zayıf olan bireyler olmalarına neden olur ve bunun neticesinde bireylerde mutsuzluk, keyifsizlik, can sıkıntısı, yabancılaşma gibi duygular oluşur (Bullock, J. R. 1998). İnsan yaşamının önemli bir bölümünü oluşturan çocukluk yıllarında akranları ile sağlıklı, mutlu ve sıcak ilişkiler kuramayan çocuk, gerekli yaşam becerilerini edinemez ve bu durum ileride daha farklı sorunlara zemin hazırlar. Araştırmalar özellikle çocuklukta yaşanan yalnızlığın ileride ergenlik depresyonu gibi sorunlara yol açtığını ortaya koymuşlardır (Qualter, Brown, Munn ve Rotenberg, 2009).

Ülkemizde Kaya (2005) ve Tarhan'ın (1998) yaptığı araştırmalarda da reddedilen ve ihmal edilen ilköğretim öğrencilerinde yalnızlık düzeyinin popüler olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Reddedilen öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu ve yalnızlığın, akademik başarı ve sosyo-ekonomik statüyle de ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin yalnızlık düzeyi arttıkça

akademik başarıları düşmekte ve düşük sosyo-ekonomik statüye dahil öğrencilerin yalnızlık düzeyi artmaktadır.

2.8. ERGENLERDE YALNIZLIK

Ergenlik bireyin yaşantısında ciddi uzun ve zor bir dönemdir. Bu dönem çelişkili, inişli çıkışlı, karışık duyguların görüldüğü yoğun bir süreçtir. (Yavuzer, H. 2002). Ergenlik evresinin kendine özgü birtakım problemleri görülebilir. Bu evrede gençler kimlik arayışı düşüncesindedirler, kimliklerini arama, kimlik belirleme ve kişi olarak kabul edilme korkusuna kapılırlar. Öte yandan fiziksel gelişmelere ayak uydurmaya çabalarken bir başka deyişle ailesiyle, arkadaş grubuyla zıtlasma duygusuna kapılabilirler. Bu evrede ergenlerin en çok ilgisini çeken ve onları cesaretlendiren akranlarıdır. Ergenler aynı problemleri yaşayan akranlarıyla birlikte olmaktan mutlu olurlar, bir gruba ait olmak, o grupta söz sahibi olması onlar için önemli bir gerekliliktir. Bazı zamanlar yalnız kalma duygusuna kapılırsalar da gerçekte akran grupları tarafından tercih edilmeyi beklerler. Sonuç olarak bir grubun içinde olamayan, soyutlanan, sosyal iletişimi eksik gençlerin bu evrede karşılaşılabilecekleri en önemli problemlerden birisi yalnız kalma duygusudur. Antognoli-Toland, (2000), yapılan araştırmalara göre ergen ve yetişkinlerin %20 ila %50 oranında yalnızlıktan etkilendiğini göstermektedir. Demir ve Tarhan (2001) ise ergenliğin önemli ve gelişimsel bir süreç olması nedeniyle özellikle ergenlikte yalnızlık duygusunun yaygın olarak karşılaşılan bir durum olduğunu ifade etmektedirler. Manfusa (2001) da ergenler arasında yalnızlığın yaş, cinsiyet, ve ırk ayrımı yapılmadan yaşanabildiğini öne sürmüştür.

Ergenlik ise “kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası” dönemini içermektedir. Ergen kendisine uygun bir kimlik edinimi sağladıktan sonra yakın ilişkiler kurmaya hazır olacaktır. Sağlıklı bir şekilde kimlik kazanımı sağlayamayan ergenler yakın ilişkiler kurmakta da zorlanacak, yalnızlık ve yalıtılmışlık yaşayacaklardır.(Williams, E. 1983). Benzer şekilde Sullivan (1953) da insanların gelişimsel süreci içinde yalnızlık yaşadığını ve bunun insanların yakınlık ihtiyacını karşılamasına engel olduğunu, ergenlik öncesinde de gençlerin psikolojik görevlerinden birinin kişilerarası yakın ilişkiler kurmak ve geliştirmek olduğunu ifade etmektedir (Aktaran Kılınç, H. 2005).

Ergenlerde yaşanan yalnızlığın gelişimsel, sosyal, kültürel, kişisel özellikler olmak üzere birçok nedeni bulunmaktadır. Brennan (1982) ergenlik döneminde yoğun olarak yaşanan yalnızlığın nedenlerini üç kategoride sınıflandırmıştır. İlki kişinin karakteristik özelliklerinden (utangaçlık, zayıf sosyal becerileri, düşük benlik saygısı) kaynaklanmaktadır. Diğer gelişimsel değişimler ve bu değişimlerin gereksinimler ve ilişkiler üzerine etkisidir. Üçüncü neden ise sosyal yapılar ve kültürel süreçtir. Ayrıca intihar, suçluluk, utangaçlık, okul başarısızlığı, evden ya da okuldan kaçma, sosyal beceri gelişimi gibi değişkenlerin de ergen yalnızlığı ile ilişkili olduğunu belirtmiştir (Aktaran Özatça, A. 2009).

Weiss (1973), ergenlerde yalnızlığın, yakın duygusal ilişkilerin olmaması ya da kaybedilmesi sonucu yaşandığını söylemektedir. Ergenlik döneminde anne ve baba bağlanma figürü olmaktan çıkarak yerini aynı cinsten ya da karşı cinsten akranları alır. Bu durum ise ergenin yaşantısında yeni bir düzenleme gerektirir, bu düzenleme ise bazen kişilerarası ilişkilerde sorun olmakta ve ergenin yalnız kalmasına yol açmaktadır.

Akran ilişkileri ve aile yapısının da ergenler üzerinde yalnızlığı etkileyen önemli faktörler olduğu düşünülmektedir. Uruk ve Demir (2003) araştırmalarında akran ilişkilerinin %34, aile yapısının ise %14 oranında ergenlerin yalnızlığına etki ettiklerini ifade etmişlerdir.

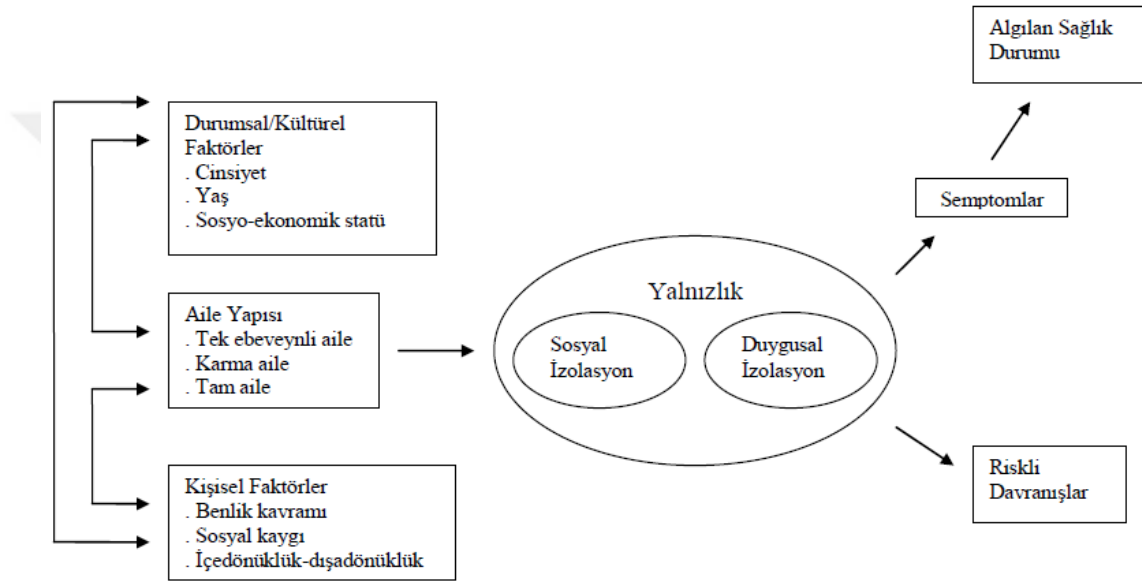
Birçok araştırmada ise yalnızlığın sosyal duygusal öğrenme becerileri ile ilişkisi vurgulanmıştır. Utangaçlık, sosyal kaygı ve özsaygı (Erözkan, A. 2009), bağlanma biçimleri, kendilik değeri, sosyal kaygı ve sosyal beceri kavramlarının ergenlerde yalnızlığın önemli yordayıcıları olduğu vurgulanmıştır.

Ergenlik yalnızlığına teorik bir yaklaşım sunan Antognoli-Toland ve Beard (1999) ergenlerde yalnızlığa neden olan durumları Şekil 2’de görüldüğü gibi, durumsal/kültürel faktörler, aile yapısı ve kişisel faktörlerle ilişkilendirmişlerdir. Bireyselleşme ve rekabete dayalı sosyal kültürün, ergenlerde yaşanan rol karmaşasının, aşırı sosyal beklenti ve gerçekçi olmayan sosyal normların, utangaçlık, içe dönüklük, düşük benlik saygısı gibi kişisel özelliklerin ve yetersiz aile ilişkilerinin ergenlerde yalnızlığa yol açabileceğini belirtmişlerdir. Yalnızlığın ise sosyal ve duygusal yalnızlık olmak üzere iki şekilde yaşanabileceğini ve yoğun yalnızlık duygusu yaşayan ergenlerin fiziksel ve

psikolojik semptomlar göstereceklerini, alkolizm, intihar ya da okuldan kaçma gibi riskli davranışlara yöneleceklerini de ifade etmişlerdir.

Şekil 2.2 Ergenlik Yalnızlığının Kuramsal Modeli (Antognoli-Toland ve Beard, 1999)

Görüldüğü gibi ergenlik döneminde yalnızlık; aile ve akran ilişkileri, fizyolojik-psikolojik-bilişsel gelişim, kimlik gelişimi, sosyal beceri kavramları çerçevesinde ele alınmıştır.



Şekil 2.2. Çocuk ve Ergenlerde Yalnızlıkla Başa Çıkma ve Yalnızlığı Önleme

Yalnızlık her insanın zaman zaman yaşadığı bir duygudur ancak bu durum kişiye acı vermeye başladığı anda bu duyguyla yüzleşebilmek ve yalnızlıkla uygun şekilde mücadele etmek gerekir. Bu noktada ise yalnızlıkla başa çıkma yöntemleri önem kazanmaktadır. Williams (1983) suçlu ergenlerle yaptığı çalışmada, ergenlerin yalnızlıkla irrasyonel yollara başvurarak mücadele ettiğini ortaya koymuştur. Ergenler kişilerarası ilişkilerdeki gereksinimleri karşılanmadığı için suça yönelerek diğer insanları kontrol etmeye çalışmaktadırlar. Eskin (2001) ise ergenlerde yalnızlıkla baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışıyla ilişkisini incelemiş ve intihar davranışı sergileyen ergenlerin diğerlerine göre daha fazla yalnızlık çektiğini ve yalnızlıkla baş etme yöntemi olarak; edilgen etkinlikler, ilişki arama, kendini etkinleştirme, okuma-ders çalışma ve düşünme-hayal etme yöntemlerine başvurdıkları

sonucuna ulaşmıştır. Woodward ve Frank (1988) ise kırsal kesimde ergenlerin, kendini meşgul etme, müzik dinleme, televizyon izleme, spor yapma ve ev hayvanları ile oynamayı yalnızlıkla baş etmede kullandığı yöntemler olarak saptamışlardır.

Ergenlerde yalnızlıkla mücadele etme yöntemi olarak genellikle TV izleme, spor yapma gibi aktiviteler görülmektedir. Bu yöntemler yalnızlığın belirtisi olan sıkılganlık gibi durumlardan kurtulmada etkili olsa da, sosyal ilişkiden yoksun olma belirtilerini azaltmayacaktır. Dolayısıyla yalnızlıkla baş etmede de etkili olmayacaktır. Bu noktada ergenlerde yalnızlıkla mücadele etmede etkili ve işlevsel yöntemlerin önemi öne çıkmaktadır.

Yalnızlıkla başa çıkmada yalnızlık duygularının kaynaklarının bilinmesi kadar kişinin içinde bulunduğu sosyal ilişki ağının da değerlendirilmesi gerekmektedir. Özellikle çocuk ve ergenler için aile ve arkadaş ilişkileri, okul yaşantıları oldukça önem taşımaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurul Başkanlığının 26.02.2019 tarihli toplantısında alınan karar ile başlatılmıştır. Anket çalışmalarının yapılacağı okullar ile ilgili uygulama izin yazısı ise 30.01.2020 tarihli Erzurum Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınmıştır. Araştırma izinlerinde yer alan “Yurtseverlik” ölçeği çalışmadan çıkarılarak, “Yalnızlık” ölçeği uygulanmıştır.

Araştırmanın bu kısmında, araştırmanın materyal ve metodu hakkında genel bilgiler verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın temel amacı; Erzurum iline bağlı Çat ilçesinde ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spor ve müzik eğitiminin yalnızlık tutum düzeyleri üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Çalışmanın evrenini 2019–2020 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören ortaokullardaki öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini belirlemede uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örneklemini ise, Erzurum iline bağlı Çat ilçesinde ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin 96’sı kız, 72’i ise erkek, toplam 168 kişi oluşturmaktadır.

3.3. ARAŞTIRMANIN MODELİ

“Yapmış olduğumuz araştırma modelinde nicel araştırma yöntemlerinden birisi olan ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve ikiden daha fazla sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişimin varlığını ya da seviyesini belirleyerek derecelendirmeyi hedefleyen araştırma yöntemleridir. Yapılan farklı tarama modellerinde neden-sonuç ilişkisi aranmamakla birlikte, ilişkiler tartışılabilir ve bir

yargıya varılabilir. İlişkisel tarama korelasyon türü ilişki ve karşılaştırma yolu ile ilişki olmak üzere iki türlü yapılır” (Kıncal, R, 2015).

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Erzurum iline bağlı Çat ilçesinde ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spor ve müzik eğitiminin yalnızlık tutum düzeyleri üzerine etkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya ait demografik bilgileri belirlemek için “Kişisel Bilgi Formu”, öğrencilerin yalnızlık becerileri için “Yalnızlık Tutum Ölçeği” kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada sporculara ait demografik bilgileri belirlemek için beş sorudan oluşan “kişisel bilgi formu” hazırlanmıştır. Bilgi formunda Erzurum ili Çat ilçesindeki ortaokullarında öğrenim gören öğrencilerin yaş, cinsiyet, sınıf ve yapmakta oldukları aktivite türüne ait sorular sorulmuştur.

3.4.2. Yalnızlık Tutum Ölçeği (YTÖ)

Türkiye’de, Demir (1989) tarafından yürütülen ölçek çalışmaları ile geçerlik yöntemi ile UCLA Yalnızlık Ölçeği’nin geçerlik çalışması yapılmıştır. Demir tarafından uygulanan Çok Yönlü Depresyon Ölçeği’nin Sosyal İç Dönüklük alt ölçeği ile UCLA Yalnızlık Ölçeği’nin geçerlik çalışmasında sık kullanılan Beck Depresyon Envanteri alınmış ve sosyal İç Dönüklük alt ölçeği ile 0,82, Beck Depresyon Envanteri ile ise 0,77 korelasyon belirlenmiştir. (Demir, A. 1989).

Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeği ilk kez Asher, Hymel ve Renshaw (1984) tarafından 3-6. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini ölçmek için geliştirilmiş, daha sonra Asher ve Wheeler (1985) tarafından küçük değişikliklerle (Örneğin; “Kendimi yalnız hissediyorum” yerine “Okulda kendimi yalnız hissediyorum” gibi) okul temelli yalnızlık ölçeği haline getirilmiştir. Daha sonra, Asher (1992) ölçeği, ortaokul öğrencilerine uygun hale getirmişler ve son olarak da Cassidy ve Asher (1992) ölçeği 5-7 yaş grubundaki çocuklar için revize etmişlerdir.

Bu çalışmada Türkçeye uyarlanmasına çalışılan ölçek, Asher ve Wheeler (1985)'in orijinal çocuklar için yalnızlık ölçeğinin, küçük değişikliklerle okul temelli hale getirdikleri ve 3-6. sınıf öğrencileri için revize ettikleri formudur. Ölçek orijinal olarak 3-6. sınıflar arasındaki öğrencilere uygulanmakla birlikte bu çalışmada 7. ve 8. sınıflar da dahil edilmiş böylece 3-8. sınıf öğrencileri için uygunluğu test edilmiştir.

Ölçekte 16'sı asıl, 7'i dolgu maddesi olmak üzere toplam 23 madde bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe formu Ek-1'de sunulmuştur. Dolgu maddeleri "Kitap okumayı severim", "Spor yapmayı severim" ve "Çok TV seyredirim" gibi çocukların hobi ve ilgileri ile ilgili maddelerdir ve toplam yalnızlık puanının hesaplanmasında dikkate alınmamaktadır. Çocuklar her bir madde ile ilgili tepkilerini 5'li bir dereceleme üzerinden işaretlemektedirler. Bu dereceler (1) "Benim için her zaman doğru", (2) "Benim için çoğunlukla doğru", (3) "Benim için bazen doğru", (4) "Benim için doğru değil" ve (5) "Benim için hiç doğru değil"i ifade etmektedir. Ölçeğin puanlaması yukarıdaki sıraya göre yapılmakta olup Ek-1'deki "***" maddeler tersinden puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 16, maksimum puan ise 80'dir. Yaşanan yalnızlık duygusu, ölçekten alınan puanla doğru orantılıdır. Alınan puan yükseldikçe yaşanan yalnızlık duygusu artmaktadır.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Tez yazımında verilerin düzenlenmesi ve grafiklerin oluşturulmasında Windows Microsoft Word programı, verilerin öncelikli olarak girilmesi ve düzenlenmesinde Microsoft Excel tablolama programı, verilerin değerlendirilmesi ve istatistik testlerin yapılmasında ise SPSS 22.00 istatistik paket programı kullanıldı.

Araştırmada, ölçekler aracılığı ile elde edilen verilerin analiz edilebilmesi için önce verilerin işlenmesiyle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Erzurum Çat ilçesinde ortaokulda öğrenim gören 175 öğrenci tarafından doldurulan anketler kontrol edilmiştir. Eksik ya da yanlış doldurulan 7 anket değerlendirmeye alınmamıştır. Daha sonra çalışmaya uygun olan 168 anket bilgisayara aktarılıp verilerin analizinde değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Verilerin analizi için; SPSS 22.00 paket programıyla veriler bilgisayara aktarılıp işlenmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı analiz yöntemi kullanılmıştır. Bunlar; Frekans, aritmetik, aritmetik ortalama, standart hata, standart

sapma ve yüzdelik dağılımdır. Farklı iki bağımsız değişkenler ile yalnızlık tutumları arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Bağımsız-Tek rnek T Test ve ikiden fazla farklı değişken ile yalnızlık arasındaki farklılaşmayı belirlemek için Tek-Yön One Way (tukey) testi yapılarak sonuçlar $P<0,05$ önem düzeyine göre yorumlanmıştır. Öğrencilerin yaşları ile yalnızlık tutumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon ve regrasyon analizleri yapılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde veri toplama aracı ile toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Yalnızlık Ölçeği Puanlarının Mod, Medyan, Mean, Skewness ve Kurtosis Değerleri (Normallik Dağılımı)

Yalnızlık Düzeyi	
N	168
Mean	54,7738
Median	54,5000
Std. Deviation	12,85325
Skewness	-,074
Std. Error of Skewness	,187
Kurtosis	-,879
Std. Error of Kurtosis	,373
Minimum	29,00
Maximum	78,00

Verilerin analizinde kategorik değişkenler için frekans dağılımları verilmiştir. Daha sonra verilerin normal dağılıma sahip olma standartına bakmak için mod, medyan ve aritmetik ortalama değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları göz önünde tutulmuştur. Tablo 1’de görüldüğü gibi yalnızlık ölçeğinin mod, medyan ve aritmetik ortalamaları birbirine yakın olduğu, çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, Büyüköztürk (2012), Tabachnik ve Fidell (2015) ile George ve Mallery (2010)’nin belirttiği sınırlar içerisinde (-1 ile +1; -1.5 ile +1.5; -2.0 ile +2.0) yer alan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. (Büyüköztürk, 2012, Tabachnick and Fidell, 2015, George and Mallery, 2010). İncelenen bu araştırma istatistikleri kapsamında parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Bilgileri

Cinsiyet	N	%	Toplam %
Kız	96	57,1	57,1
Erkek	72	42,9	100,0
Toplam	168	100,0	

Erzurum iline bağlı Çat ilçesinde ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spor ve müzik eğitiminin yalnızlık tutum düzeyleri üzerindeki etkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya 98'si (%57,1) kız ve 72'i (%42,9) erkek olmak üzere toplam 168 kişi katılmıştır.

Tablo 4.3. Öğrencilerin Yapmakta Oldukları Aktivite Türü Dağılımı

Aktivite türü	N	%	Toplam %
Müzik	40	23,8	23,8
Spor	104	61,9	85,7
Her ikisi de	24	14,3	100,0
Toplam	168	100,0	

Erzurum iline bağlı Çat ilçesinde ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spor ve müzik eğitiminin yalnızlık tutum düzeyleri üzerindeki etkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya katılan katılımcıların yapmakta oldukları aktivite türüne bakıldığında; 'Müzik' diyenlerin 40 kişi (%23,8), 'Spor' diyenlerin 104 kişi (%61,9) ve 'Her ikisi de' diyenlerin 24 kişi (%14,3) olduğu görülmektedir.

Tablo 4.4. Öğrencilerin Sınıf Türü Dağılımı

Öğrenim görmekte olduğu sınıf	N	%	Toplam %
5. Sınıf	22	13,1	13,1
6. Sınıf	66	39,3	52,4
7. Sınıf	56	33,3	85,7
8. Sınıf	24	14,3	100,0
Toplam	168	100,0	

Erzurum iline bağlı Çat ilçesinde ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin spor ve müzik eğitiminin yalnızlık tutum düzeyleri üzerindeki etkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya katılan katılımcıların sınıf türüne bakıldığında; 5. sınıf 22 kişi (%13,1), 6. Sınıf 66 kişi (%39,3), 7. Sınıf 56 kişi (%33,3) ve 8. Sınıf 24 kişi (%14,3) olmak üzere toplam 168 kişi katılmıştır.

Tablo 4.5. Öğrencilerin Yaş Ortalamaları

Yaşınız	
N	168
Mean	12,1310
Median	12,0000
Std. Deviation	1,23599
Minimum	10,00
Maximum	15,00

Öğrencilerin yaş ortalaması $12,13 \pm 1,23$ olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4.6. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Cinsiyet Türüne Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss	T	p
Yalnızlık Düzeyi	Kız	96	54,00	11,81	-,901	,369
	Erkek	72	55,81	14,14		

Öğrencilerin cinsiyetleri ile yalnızlık düzeyleri arasında yapılan t testi analizi sonrasında $p < ,05$ düzeyinde, anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin düşük oranda, kız öğrencilerin yalnızlık düzeylerinden yüksek olduğu da çıkan sonuç olarak gözlenmektedir.

Tablo 4.7. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Yapmakta Oldukları Aktivite Türüne Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Tespit İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları

	Aktivite Türü	N	X	Ss	F	p	Fark
Yalnızlık Düzeyi	Müzik (1)	40	58,45	11,682	7,823	,000 ,003	3<1 3<2
	Spor (2)	104	55,36	12,63			
	Her ikisi de (3)	24	46,08	12,26			
	Toplam	168	54,77	12,85			

Öğrencilerin yapmakta oldukları aktivite türleri ile yalnızlık düzeyleri arasında yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova/Tukey) testi sonucunda $p<0,50$ düzeyinde, anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Her iki aktiviteyi de birlikte yapan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yalnızca müziksel ve sportif aktivite yapan öğrencilerden düşük olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4.8. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Öğrenim Görmekte Oldukları Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analiz (Anova/Tukey) Testi Sonuçları

	Sınıf Düzeyi	N	X	Ss	F	p	Fark
Yalnızlık Düzeyi	5. Sınıf (1)	22	54,90	15,21	3,775	,005	2>4
	6. Sınıf (2)	66	57,39	11,50			
	7. Sınıf (3)	56	54,82	11,69			
	8. Sınıf (4)	24	47,33	14,48			
	Toplam	168	54,77	12,85			

Öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları sınıf düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova/Tukey) testi sonucunda $p<,050$ düzeyinde, anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. 6. sınıfta eğitim gören öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4.9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşları ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki (Korelasyon)

		Yaşınız	Yalnızlık Düzeyi
Yaşınız	Pearson Correlation	1	-,163*
	Sig. (2-tailed)		,035
	N	168	168
Yalnızlık Düzeyi	Pearson Correlation	-,163*	1
	Sig. (2-tailed)	,035	
	N	168	168

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani, yaş ilerledikçe yalnızlık düzeyi azalmaktadır.

Tablo 4.10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşları ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki Regression Analiz Testi Sonuçları

	B	Std. Error	Beta	t	p
Yaş	(Constant)	3,933	,398	9,870	,000
	Yalnızlık Düzeyi	-,015	,007	-,163	,035

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile yalnızlık düzeyleri arasında ters yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaşları bir puan arttıkça yalnızlık düzeylerinin -,163 puan düştüğü gözlenmektedir.

TARTIşMA VE SONUÇ

Bu çalışmada kırsal kesimde öğrenim gören 96 kız ve 72 erkek ortaokul öğrencisinin yalnızlık tutum düzeyleri cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi spor ve müzikal aktivite değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmanın yapıldığı yerin kırsal alan olmasının yaptığımız araştırmayı diğer araştırmalardan farklı kılan en önemli faktör olduğunu düşünmekteyiz. Buna gerekçe olarak, günümüzde şehir merkezlerinde veya merkez ilçelerdeki aynı yaş grubu veya üniversitede okuyan öğrenciler üzerine yapılacak aynı konulu araştırmalarda çıkan sonuçlara etken olabilecek, yalnızlığı tamamen ortadan kaldırmasa da azaltacak yapılar (kreş, spor sanat okulları ve gençlik merkezleri vb) mevcuttur. Ancak bu veya benzer yapılar kırsalda bulunmamaktadır. Elde edilen bulgulara göre:

Araştırmaya katılan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık olmadığı, erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kız öğrencilerin yalnızlık düzeylerinden az bir farkla da olsa yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatür incelendiğinde, elde edilen bu sonuçları destekler nitelikte olan çalışmaların olduğu grlmştir. Kozaklı (2006)'nın 'niversite ğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması' çalışmasında, erkek ve kız öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını gözlemiştir. Eskin (2001)'in 'Ergenlikte Yalnızlıkla Mücadele etme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Sebepleri ile İlişkisi' çalışmasında, cinsiyet ile yalnızlık düzeyleri arasında yine anlamlı bir farklılık bulunmadığını tespit etmiştir. Yılmaz (2008)' da 'niversite ğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi' çalışmasında yine cinsiyet ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Certel, H ve diğ. (2016), 'öğrencilerde Yalnızlık Problemi' çalışmalarında erkek öğrencilerin yalnızlık değerlerinin kız öğrencilere nazaran yüksek seviyede olduğunu fakat bu değişkenliğin anlamlı seviyede olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Erim (2001), Demirtaş (2007), Pancar (2009), (Erözkan, 2009), Oruç (2013), Kılıç (2014) tarafından yapılan araştırmalar da yine araştırma değerlerimizi de destekler nitelikte olup, cinsiyet farklılığının öğrenciler üzerinde yalnızlık tutum düzeyleri üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşturmadığı sonucuna çıkarmıştır.

Medora ve ark. (1987)'nin yapmış olduğu araştırmada ise cinsiyet ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiş, kız öğrencilerin yalnızlık düzeyi erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyinden yüksek olduğu bulunmuştur. Demir, A. (1990) ve Buluş, M. (1997)' un yaptıkları çalışmalarda da cinsiyet ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu; erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kızlara göre daha fazla olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Yalnızlık ile cinsiyet değişkeninin etkisini incelemek adına Yüksel (1991), Odacı (1994) tarafından yapılan araştırma istatistiklerine göre kız öğrenciler lehine anlamlı fark bulunmuştur. Karataş Karayel (2011), Sarıçam (2011), Körler (2011), Güler Yılmaz (2012) tarafından istatistik sonuçlarında ise erkek öğrenciler lehine anlamlı fark bulunmuştur. Bu çalışmalarda elde edilen sonuçlar ise çalışmamızda ortaya çıkan sonuçlar farklılık göstermektedir.

(TABLO 4.6.) Öğrencilerin cinsiyetleri ile yalnızlık ilişkisinde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin düşük oranda kız öğrencilerin yalnızlık düzeylerinden yüksek olduğu da çıkan sonuç olarak görülmektedir. Bu bulgular ışığında, insan hayatında önemli bir etken olan yalnızlık duygusunun cinsiyet değişkeni ile tek başına açıklanamayacağı ve cinsiyetin yalnızlığı tek bir faktör olarak anlamlı düzeyde etkileyemeyeceği düşünülmektedir.

Araştırma özelinde ise öğrencilerin yaşam alanları, günlük işleri, yaşam tarzlarındaki benzerlikler ve akrabalık bağlarının sebep olduğu bilinirlik, kız ve erkek çocuklar arasında yalnızlık üzerinde farklılık oluşturmadığı düşünülmektedir. Ayrıca kırsal kesimde eğitim gören öğrencilerin okul dışı günlük yaşam alanı ve aile içindeki iş yükleri bakımından belli bir yaşa kadar kız-erkek ayrım yapılmaksızın yürütüldüğü düşünüldüğünde araştırmamız sonucunu etkileyen faktör olarak düşünülebilir.

Eğitim, kırsal kesimde akademik eğitimin yanı sıra çocukların sosyalleşmesi için çok önemlidir. Okulda geçirdikleri ders zamanlarının dışında yapılan sportif ve müziksel çalışmalara çocukların katılımları sağlanarak çalışma sonuçları incelenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerde yapılan aktivite türleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki farklılaşma incelendiğinde, öğrencilerin yapmakta oldukları aktivite türleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. (TABLO 4.7.) Her iki aktiviteyi de birlikte yapan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin, yalnızca

müziksel veya sportif aktivite yapan öğrencilerden düşük olduğu elde edilen bir sonuç olmuştur. Her iki aktiviteye yeteneği ve ilgisi olan öğrenciler daha da çok sosyalleşmekte, özgüvenleri artmakta ve okula bağlılığı artmaktadır. Gelişen bu durumda çocuğun akran ilişkilerini geliştirmekte olup yalnızlık duygularının daha da azalmasına sebep olmaktadır.

Diğer yandan, yapılan aktivite türleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki farklılaşma incelendiğinde, her iki aktiviteyi de birlikte yapan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yalnızca müziksel veya sportif aktivite yapan öğrencilerden düşük olduğu elde edilen bir sonuç olarak gözlenmiştir. Yazıcılar (2004) yapmış olduğu çalışmada, egzersiz sıklığı çok olan öğrencilerin, sıklığı az olan öğrencilere göre daha düşük düzeyde yalnızlık puanlarına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Page ve Tucker (1994) 'ın yaptıkları çalışmada da yine sıklıkla egzersiz yapan gençlerin sıklıkla egzersiz yapmayan gençlere göre daha az yalnızlık, utangaçlık ve ümitsizlik özellikleri taşıdıkları ortaya konmuştur. Bu çalışmaların çalışmamızı destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Öğrencilerin bireysel yetenekleri ilgi alanları göz önünde bulundurarak yapılan aktiviteler tamamen ilgi alanlarına göre şekillendirilmiştir. Mevcut imkânlar dâhilinde sportif ve müzikal yönde gelişim dönemi özellikleri de dikkate alındığında erkek öğrencilerin açık alandaki aktivitelerde daha istekli olduğu gözlemlenmiştir. Diğer yandan kızların ise müzikal solo etkinlik çalışmalarında daha istekli olduğu gözlemlenmiştir. Öğrenciler sevdikleri aktiviteler ile ilgilendikleri zaman grup/takım içerisindeki rollerinin (takım kaptanı, solo ve koro müzik tarzı çalışmaların) verdiği heyecan ve katılımcı tavırları ciddi şekilde gözlemlenmiştir. (TABLO 4.8.). Sınıf düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında yapılan istatistiksel analizler sonucunda anlamlı farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Farklılaşmaya bakıldığında 6. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin 8. sınıfta okuyan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonucu destekler nitelikte olan araştırmalarda Köse (2009), Sarıçam (2011), Yılmaz (2012) sınıf düzeyi değişkeni ile yalnızlık arasında negatif yönde bir ilişki bulmuş ve sınıf düzeyinin yükseldikçe yalnızlık düzeyinin azalmakta olduğunu, sınıf düzeyinin azaldıkça yalnızlık düzeyinin artmakta olduğu sonucuna varmışlardır.

Araştırma sonuçlarımızla çelişen ve aksi sonuç beyan eden Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz (2009), Pancar (2009), Çağır (2010), Oruç (2013), Sonar (2015) ile Certel, H

ve diğ. (2016) tarafından yürütülen çalışmalarda ise sınıf değişkeni ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak bu araştırmalar il merkezlerindeki devlet ve özel okullarda yapılmıştır.

Sonar (2015) tarafından yürütülen araştırmada öğrenci yalnızlığı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmaması elde edilen bu sonuçla benzerlik göstermese de, Karayel (2011), Yılmaz (2012) tarafından yapılan diğer araştırmalarda, öğrencilerin yaşları ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiş olması elde ettiğimiz bu sonuçla paralellik göstermektedir.

Elde edilen bu bulgulara göre, yaş artışı ile birlikte meydana gelen fizyolojik gelişimin yanı sıra duygusal değişikliklerin, bireylerin iç dünyasında iniş-çıkışlara neden olabileceği, bu durumlarda ise bireylerin yalnızlaştıkları veya yalnız kalmayı tercih ettikleri, bu sayede problemlerini yalnız başlarına çözebileceklerine inandıkları düşünülmektedir.

(Tablo 4.9)'da araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani, yaş ilerledikçe yalnızlık düzeyi azalmaktadır. (TABLO 5.10.)'da araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları ile yalnızlık düzeyleri arasında ters yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaşları bir puan arttıkça yalnızlık düzeylerinin -,163 puan düştüğü gözlenmektedir.

Sonuç olarak;

Araştırmamızda toplanan verilerin ve elde edilen sonuçların, öğrencilerin yalnızlık çalışmalarıyla ilgili yürütülen araştırmalarda fayda sağlaması, perspektif açıları getirmesi ve genel anlamda bilime katkı sağlaması beklenmektedir.

Eğitimin, her anlamda ve her alanda verimli ve donanımlı birey yetiştirme amacı düşünüldüğünde, öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve psikomotor özelliklerinin yanı sıra psikomotor ve sosyal özelliklerinin de sağlıklı olarak geliştirilmesi önemlidir.

Bireyin bir başına kalma veya diğer bir ifadeyle yalnız kalma problemi günümüz şartlarında ve tüm toplumlarda düşünülmesi gereken psikososyal bir problem olarak düşünülebilir. Bu noktada, problemlerden uzak kalabilen veya problemlerini çözebilen sağlıklı bireylerin yetişebilmesi sadece bireysel bir fayda olarak değil, aynı zamanda

toplumsal ve yurt genelinde bir fayda olarak da düşünülebilir. Problemlerden arınabilmenin bir yolu olarak, mevcut sorunları paylaşarak çözebilme ya da paylaşarak olumsuz etkisini azaltma adına sosyalleşmenin önemli bir rol oynayabileceği gerçeği göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin planlı veya plansız olarak, tek başına ya da bir grup ile birlikte yapabileceği fiziksel veya müzikal aktivitelerle, yalnız kalmanın getirebileceği her türlü olumsuzluktan uzak kalacağı düşünülebilir.

Yukarıda da bahsedildiği üzere, her anlamda sağlıklı bir bireyin önce kendine, sonra yaşadığı çevreye ve ait olduğu topluma fayda sağlayacağı, ben yerine biz olabilme duygusuna sahip olabileceği ve tüm bunun bir yansıması olarak da yapılan bu çalışmada ele alınan yalnızlık boyutlarında olumlu anlamında fayda sağlayacağı sonucuna ulaşılabilir. Öneri olarak, öğrencilerin eğitim öğretim sürecinde ve sosyal yaşamlarında yalnızlık düzeylerinin düşürülmesi amacıyla eğitim sürecinin sportif aktiviteler ve müzikle de desteklenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada ele alınan bağımsız değişkenler dışında olumlu etki edeceği düşünülen diğer değişkenlerin de araştırılması önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

- Açak, M. (2006). *Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Aktuğ, G. (2010). *Çocuk Eğitim Evlerinde Barındırılan Ergenlerin İletişim ve Sosyal Beceri Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- American Psychological Society, 12(3), 75-78. Manfusa, Shams (2001). Social support, loneliness and friendship preference among British Asian and non-Asian adolescent. *Social Behavior And Personality*, 29 (4), 399-404.
- Antognoli-Toland, P. L. (2000). Adolescent loneliness: Testing a predictive model. *Journal of Theory Construction & Testing*, 4(1), 7-13. (23 October 2010)
- Antognoli-Toland, P. L. ve Beard, M. T. (1999). Toward a theory of adolescent loneliness. *Journal of Theory Construction & Testing*, 3(1), 7-12
- Aracı H. (1999). *Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*, 2. Baskı Ankara Bağırhan Yayinevi, :3
- Aracı, H. (1999). *Okullarda Beden Eğitimi*, Ankara, Bağırhan Yayinevi.
- Asher, S. R. ve Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *American Psychological Society*, 12(3), 75-78.
- Asher, S. R., Hymel, S. ve Renshaw P.D. (1984). Loneliness in children. *Child Development*, 55(4), 1456-1464. Ebscohost veri tabanından 27 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Asher, S.R ve Parker J.G. (1989). *The significiance of peer relationship problems in childhood*.
- Asher, S.R. ve Wheeler, V.A. (1985). Children's loneliness: A comparison of rejected and neglected peer status. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 500-505.
- Aşçı, F. H. (2000). The reliabilty and validity of PSDQ for Turkish population. *Congress Proceedingsof Vth Sport Sciences Congress*. 3-5 November, Ankara: Hacettepe Universty, 122-123.

- Aşçı, F. H. (2004). Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 39-48
- Aşçı, F. H. (2004a). Benlik Algısı ve Egzersiz. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (4), 233-266.
- Aşçı, F. H. (2013) Eğitim Ve Bilim-Education And Science, cilt.38, ss.3-18,
- Aşçı, F. H., Gökmen, H., Tiryaki, G. & Aşçı, A. (1997). *Self-concept and body image of* B.H.Schneider, G.Atili, J.Nedel ve R.P.Weissberg (Eds.), *Social Competence in Developmental Perspective* (pp.5-23). Amsterdam: Kluwer.
- Babacan, E., Babacan, M.D ve Pirgon, Y. (2011). İlköğretim 2.kademe Öğrencilerinin Müzik Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 32, 325-336
- Bal E., 2010 (Çev. İkizler, H.C., Özcan, A.O.; Uygulamalı Spor) 1977.1989: 9-19
- Başoğlu B. (1995). *Ankara İli Devlet Liselerinde Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Üzerine Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Baumann S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi* (Çev. İKİZLER C., ÖZCANA.).
- Baumann, S.. (1986) *Praxis der Sportpsychologie*. München BLV Verlagsgesellschaft GmbH (Çev. İkizler, H.C., Özcan, A.O. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, İstanbul Alfa Bas. Yay. Dağ.).
- Bever-Whiterby, I. (1986). *Children and loneliness: Grade and Gender Influences on Understanding and Coping*. Yayımlanmamış doktora tezi, Boston University, Boston. 18 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Bilge, N. (1989). *Türkiye' de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları: 9-20.
- Boivin, M., Hymel, S. ve Bukowski, W. M. (1995). The Roles of Social Withdrawal, Peer Rejection, and Victimization by Peers in Predicting Loneliness and Depressed Mood in Childhood. *Development and Psychopathology*, 7(4), 765-785.
- Booth, R. (2000). Loneliness as a Component of Psychiatric Disorders. *MedgenMed*, 2(2).

- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Volume 1: Attachment. London: Hogarth Press.
- Brendt, T.J. ve Ladd, G.W. (1989).(Eds). *Peer Relationship in Child Development*. NewYork:
- Brennan, T. (1982). *Loneliness at adolescence*.
- Brodmann, D. (1984). *Sportunterricht und Schulsport*. Klinkhardt.
- Bullock, J. R. (1998). *Loneliness in CYung Children*. Urbana, IL: ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education. (ERIC Document Reproduction Service No. ED419624)
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık, *PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 84-89.
- Büyüköztürk (2012), Tabachnik ve Fidell (2015) ile George ve Mallery (2010)
- Cassidy, J. Ve Asher, S.R. (1992). Loneliness and Peer Relationship in Young Children. *Child Development*, 63, 350-365.
- Certel, H., Yakut, S., Yakut, İ., Gülsün, B. (2016). Öğrencilerde Yalnızlık Problemi, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5 (8) 3069-3084.
- Çağır, G. (2010). *Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemleri İnternet Kullanım Düzeyleri İle Algılanan Ezenlik Halleri Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Çetin, M. Ö. (1998). *EğitimYönetimi Açısından İlköğretim Okullarında Takım Çalışması* (1.Baskı). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Çöndü A, (1999). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara s: 9-10
- Dauer, V. P. (1964). Fitness For Elemantary School Children Through Physical Educaion. *Minneapolis: Burgess Publishing Company*, s: 3
- De Jong Gierveld, J. and Raadschelders J., (1982). Types of Loneliness. In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Researchand Therapy* (105-122). New York: Wiley.

- De Jong Gierveld, J. ve Tilburg, T. V. (2010). The De Jong Gierveld short scales for Emotional and Social Loneliness: Tested on Data From 7 Countries in The UN Generations and Gender Surveys. *European Journal of Ageing*, 7(2), 121-130.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23),14-28.
- Demir, A. (1990). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi
- Demir, A. ve Tarhan, N. (2001). Loneliness and Social Dissatisfaction in Turkish Adolescents. *The Journal of Psychology*, 135(1), 113-123.
- Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- DPT (1985) <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/388899> internet sitesinden edinilmiştir. Erişim tarihi 06.09.2019
- Duyar, Melik, Hafıza ve Zekayı Geliştiren Frekanslar, *Sanal Dergisi*, 312-315.
- Eren Gümüş, A. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33 (1-2), 99-108.
- Erim, B. (2001). *Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin, Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri ile Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Spor*. İstanbul: Filiz Kitabevi.
- Erkan, M. (1992). *Sosyolojik Açıdan Spor*, İstanbul: Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı, Kutsun Matbaacılık.
- Eroğlu, B., (2011). *Öğretmenlik Uygulamasının Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Mesleki Yeterlilikleri ve Mesleğe Yönelik Tutumları Üzerine Etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

- Erol, L. (2001). *Neden Klasik Müzik... Klasik Müziğe İlgi Duyanlar İçin Kılavuz Kitap*. Ankara.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları, *İlköğretim Online*, 8 (3), 809-819.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları. *İlköğretim-Online Dergisi*, 8(3), 809-819. 27 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte Yalnızlık, Baş Etme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışıyla İlişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(1), 5-11.
- Filiz, A. (1988). *Türkiye Cumhuriyeti'nde Konservatuvarlar, Cumhuriyet Dönemi Türkiye Ansiklopedisi*, İletişim Yayınları İstanbul S. 1533-1534.
- Fubini, E. (2003). *Müzikte Estetik*. Ankara: Dost Kitabevi. Sayfa 196 197
- Fubini, Enrico (2006). *Müzikte Estetik*. Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Galanaki, E. (2004). Are Children Able To Distinguish Among to Concepts of Aloneness, Loneliness, and Solitude? *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 435-443.
- Gaulhofer, K. (1956). *Natuliches Turnen*. Band 11. Bundesverlag: Österreichischer.
- Geçtan, E. (1999). *İnsan Olmak* (20.bs.). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve Sonrası* (11.bs.). İstanbul: Metis Yayınları.
- George, H. (1979). *Sport and Social Sciences*. ANNALS, AAPSS, Vol: 445 September, 9.
- Gerson, A. C. ve Perlman, D. (1979). Loneliness and Expressive Communication. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 258-261.
- Gordon Sha, Keping Muzart in Mind. San Diego: Academ.ic Press, 2000.
- Güler Yılmaz, M. (2012). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Utangaçlık Düzeyleri Arasındaki İlişki (İstanbul İli Tuzla İlçesi Örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Günişik, E. *Yayınlanmamış Beden Eğitimi Ders Notları*. İstanbul 1976: 5

- Haliloğlu, S. (2008). *Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri, Bağlanma Biçimleri ve İşlevsel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Malatya İli Örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Halvorsen, M. (1993). *Children's Drawings and Loneliness: The Concept of Loneliness in Middle Childhood*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Laurentian University, Ontario.
- High School Male Athletes and Non-Athletes. *Adolescence*, 32 (128), 959-968.
- Hojat, Mohammadreza. (1982). Loneliness as a Function of Parent-child and Peer Relations. *The Journal of Psychology*, 112(1), 129-133. Ebscohost veri tabanından 29 Aralık 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Hünük, D., Özdemir, R., Yıldırım, G., & AŞÇI, F. H. , (2013). 6-8 Sınıf Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımında Algıladıkları Sosyal Desteğin Rolü. *Eğitim Ve Bilim-Education And Science*, cilt.38, 3-18.
- İkizler, C., (2000). *Sporda Sosyal Bilimler*, Melisa Matbaacılık, İstanbul.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Jones, W. H., Freemon, J. E. ve Goswick, R. A. (1981). The Persistence of Loneliness: Self and Other Determinants. *Journal of Personality*, 49(1), 27-48.
- Jones, W.H., Carpenter, B.N., ve Quinnata, D. (1985). Personality and interpersonal predictors of loneliness in two cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1503–1511.
- Kaçak. K., “Türk Milli Eğitiminde Öğretmen Yetiştirme ve İstihdamı”, *Türk Yurdu*, 13,73, Eylül 1993.
- Kale, R., Erşen, E. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S., Deniz, E. M. (2009). Yalnız Mısın? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi İle İlgili Bir Çalışma, *Marmara Medical Journal*, 22(1),19-26.
- Karataş Karayel, G. (2011). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Mükemmeliyetçilik*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Kaya, A. (2005). Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(19), 220-237.
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi veri tabanından 05 Nisan 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Kıncal, R. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (4. Basım). Nobel Yayınevi, 113-114, Ankara.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. ,
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık İle Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Köse, E. (2009). *Yurtta Kalan ve Ailesiyle Birlikte Yaşayan Lise Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kupersmidt, J.B., Coie, J.D. ve Dodge, K.A. (1990). The Role of Poor Peer Relationship in The Developmental Disorder. In S.R.Asher ve J.D.Coie (Eds.), *Peer Rejection in Childhood* (pp.17-59). Newyork: Cambridge University Pres.

- Ladd, G. W., Kochenderfer, B. J. ve Coleman, C. (1997). Classroom Peer Acceptance, Friendship, and Victimization: Distinct Relational Systems That Contribute Uniquely to Children's School Adjustment?. *Child Development*, 68(6), 1181-1197. 13 Şubat 2011 tarihinde edinilmiştir.
- Le Roux, A. (2009). The Relationship Between Adolescents' Attitudes Toward Their Fathers and Loneliness: A Cross-Cultural Study. *Journal of Child & Family Studies* 18(2), 219-226. 19 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Levin, I. ve Stokes, J. P. (1986). An Examination of The Relation of Individual Difference Variables to Loneliness. *Journal of Personality*, 54(4), 717-733. 29 Aralık 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Manfusa, Shams (2001). Social Support, Loneliness and Friendship Preference Among British Asian and Non-Asian Adolescent. *Social Behavior And Personality*, 29 (4), 399-404.
- McKenzie, M. (2004). Seeing the Spectrum: North American Approaches to Emotional, Social, and Moral Education. *The Educational Forum*, 69(1), 79-90.
- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A Review of Current Literature, with Implications for Counseling and Research. *Journal of Counseling & Development*, 68(4), 417-422.
- McWhirter, B. T. (1997). Loneliness, Learned Resourcefulness, and Self-Esteem in College Students. *Journal of Counseling & Development*, 75(6), 460-469.
- McWhirter, B. T., Besett-Alesch, T. M., Horibata, J. ve Gat, I. (2002). Loneliness in High Risk Adolescents: The Role of Coping, Self-Esteem, and Empathy. *Journal of Youth Studies*, 5(1), 69-84.
- MEB. (2018). *Müzik Kültürü*, Güzel Sanatlar Lisesi.
- MEB. (2001). Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu. Manisa: MEB Yayınları.
- MEB. Milli Eğitim Temel Kanunu
- MEB. Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği

- Medora, N., Woodward, J. C., & Larson, J. (1987). Adolescent loneliness: A cross-cultural comparison of American and Asian Indians. *International Journal of Comparative Sociology*, 21, 391-402
- Michela, J. L., Peplau, L. A. ve Weeks, D. G. (1982). Perceived Dimensions of Attributions for Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 929-936.
- Moustakas, C. (1961), *Loneliness*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Odacı, H. (1994). *Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık, Benlik Saygısı ve Yakın İlişkiler Kurabilme Düzeylerinin ve Bu Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Oruç, T. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık İle Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir
- Özatça, A. (2009). *Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özmen, Ö. (1999). *Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni*. 2. Baskı. Ankara: Bağırhan Yayınevi
- Özodaşık, M. (2005). *Yalnızlık* (2. bs.). Konya: Tablet Kitapevi.
- Page, R. M. ve Cole, G. E. (1991). Loneliness and Alcoholism Risk in Late Adolescence: A Comparative Study of Adults and Adolescents. *Adolescence*, 26(104), 925-930.
- Page, R. M. ve Scanlan, A. (1994). Childhood Loneliness and Isolation: Implications and Strategies for Childhood Educators. *Psychology and Behavioral Science Collection*, 24(2), 107-119.
- Page, R. M., Yanagishit, J., Suwanteerangkul, J., Zarco, E. P., Lee, C. M. ve Miao, N. F. (2006). Hopelessness and Loneliness Among Suicide Attempters in School-Based Samples of Taiwanese, Philippine and Thai adolescent. *School Psychology International*, 27(5), 583-598.

- Pancar, A. (2009). *Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,
- Pancar, A. (2009). *Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Parker, J.G. ve Asher, S. R. (1987). Peer Relations and Later Personal Adjustment: Are Low Accepted Children at Risk? *Psychological Bulletin*, 102, 357-389.
- Peplau, L. A. (1985). Loneliness Research: Basic Concepts and Findings. I. G. Sarason ve B. R. Sarason (Ed.). *Social Support: Theory, Research and Applications in* (s.269-286). Seattle: NATO Scientific Affairs Division
- Peplau, L. A., Miceli, M. ve Morasch, B. (1982). Loneliness and Self-Evaluation. L. A. Peplau ve D. Perlman (Ed.). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy in* (s.135-151). New York: Wiley.
- Peplau, L.A. ve Perlman, D. (1984). Loneliness Research: A Survey of Empirical findings. L. A. Peplau ve S. E. Goldston (Ed.). *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness in* (s. 13-47). Rockville, MD: National Institute of Mental Health.
- Perlman, D. Peplau, L. A. (1981). Toward o Social Psychology of Loneliness. R. Gilmour ve S. Duck (Ed.). *Personal Relationships in Disorder in* (s. 31-56).
- Qualter, P. (2003). Loneliness in Children and Adolescents: What Do Schools and Teachers Need to Know and How Can They Help?. *Pastoral Care in Education*, 21(2), 10-18.
- Qualter, P. ve Munn, P. (2002). The Seperateness of Social and Emotional Loneliness in Childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 43(2), 233-244.
- Qualter, P., Brown, S. T., Munn, P. ve Rotenberg, K. J. (2009). Childhood Loneliness as a Predictor of Adolescent Depressive Symptoms: An 8-year Longitudinal Study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(6), 493-501.

- Renshaw, P.D. ve Brown, P.J. (1993). Loneliness in Middle Childhood: Concurrent and Longitudinal Predictors. *Child Development*, 64, 1271-1284.
- Rokach, A. (1989). Antecedent of Loneliness: A Factorial Analysis. *The Journal of Psychology*, 123(4), 369-384. Ebscohost veri tabanından 19 Aralık 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Rotenberg, K. J. (1999). Parentel Antecedents of Children's Loneliness. K. J. Rotenberg ve S. Hymell (Ed.). *Loneliness in Childhood and Adolescence in* (s.176-200). New York: Cambridge University Press.
- Rubinstein, C., Shaver, P. ve Peplau, L. (1979). Loneliness. *Human Nature*, 58-65.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları İle Benlik Saygıları Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim* (12.bs.). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Smith, D. (1957). *Stanley and J.H. Shores, Foundations Of Curriculum Development*, USA: Harcourt Brace and World, Inc.
- Smith, R., Schutz, R., Smoll, F. & Ptacek, J. (1995). Development and Validation Of A Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28 *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17: 379-398.
- Solie, L. J. (1987). *The Effects of Solitary Skills Training on Coping With Loneliness*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Minnesota, Minnesota.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Tamer, K. & Pulur, A. (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri* Ankara: Kozan Ofset.
- Tamer, K. (1987). *Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, s: 2.
- Tarhan, N. (1998). Ergenlerin Sosyometrik Statüleri, Cinsiyetleri, Akademik Başarıları, Sınıf Düzeyleri ve Devam Ettikleri Okulların Sosyo-Ekonomik Statüsü ile

Yalnızlık Duyguları Arasındaki İlişki. *VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi* içinde (s. 25-36). Konya: Selçuk Üniversitesi.

Tekin, H. (1977). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*, Mars Matbaası, Ankara

Terrell, F., Terrell, I. S. ve Von Drashek, S. R. (2000). *Loneliness and Fear of Intimacy Among Adolescents Who Taught Not To Trust Strangers During Childhood*. Adolescence,

Thompson JL, Davis SM, Gittelsohn J, Going S, Becenti A, MetcalfeL, ve diğ. (2001). Patterns of Physical Activity Among American Indian Children: An Assessment of Barriers and Support. *Journal of Community Health*, 26 (6), 423-445.

Uçan, A. (1997). *Müzik Eğitimi*, Müzik Ansiklopedisi Yayınları, Adalet Matbaası, Ankara,

Uçan, A. *Müzik Eğitimi Temel Kavramlar-İlkeler-Yaklaşımlar*. Ankara: Müzik

Uçan, Ali (1994). *Müzik Eğitimi, Temel Kavramlar- İlkeler- Yaklaşımlar"*, Müzik Ansiklopedisi Yayınları, Ankara,

Uruk, A. C., & Demir, A. (2003) Loneliness. *Journal of Psychology*, 137(2), 179-194

Ünlü, N. K. (1995). *Başarı Sporunda Ödüllendirme*. İstanbul: M.Ü. Sağlık Bilimleri Enst. Doktora Tezi.

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.

Williams, E. G. (1983). Adolescent Loneliness. *Adolescence*, 18(69), 51-66.

Woodward JC, Frank BD (1988) Rural Adolescent Loneliness and Coping Strategies. *Adolescence*, 23: 559-565.

Woodward, J. ve Frank, B. D. (1988). Rural Adolescent Loneliness and Coping Strategies. *Adolescence*, 23(91), 459-565.

Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Z.Ğ. Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi. (Orijinal eser 1980 yılında basılmıştır).

Yavuzer, H. (2002). *Çocuk Psikolojisi* (22. bs.). İstanbul: Remzi Kitapevi.

Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Morpa Yayınları.

Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. Trabzon: Topkar Matbaacılık.

Yetim, A. A, (2000). *Sosyoloji ve Spor*, Topkar Matbaacılık, Ankara. s: 114, 115

Yılmaz, E. & Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).

Young, J. E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Applications. İçinde L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 379-405). New York: Wiley.

Yüksel, F. (1991). *İçsel ya da Dışsal Denetimli Olmanın ve Bazı Değişkenlerin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyine Etkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EKLER**EK 1. Yalnızlık Tutum Ölçeği (YTÖ)****Değerli Katılımcı,**

Bu bölümde size ilişkin kişisel bilgiler sunulmaktadır. Lütfen aşağıdaki seçeneklerde durumunuza uygun olanları işaretleyiniz.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU**Cinsiyetiniz:**

Kadın () Erkek ()

Sınıfınız:

5.Sınıf () 6. Sınıf () 7. Sınıf () 8. Sınıf ()

Yaşınız:

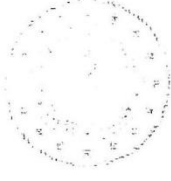
10 Yaş () 11 Yaş () 12 Yaş () 13 Yaş () 14 Yaş () 15 Yaş ()

Yapmakta Oldukları Aktivite Türü:

() Müzik () Spor () Her ikisi ()

Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeği Formu

	Benim için her zaman doğru	Benim için çoğunlukla doğru	Benim için bazen doğru	Benim için doğru değil	Benim için hiç doğru değil
1-Kitap okumayı severim					
2-Konuşabileceğim kimse yok.					
3-Diğer çocuklarla birlikte çalışma konusunda iyiyimdir.					
4-Televizyonu çok fazla izlerim.					
5- Arkadaş edinmek benim için zordur.					
6-Okulu seviyorum.					
7-Çok arkadaşım var.					
8- Kendimi yalnız hissediyorum					
9-İhtiyacım olduğunda bir arkadaş bulabilirim					
10-Çok fazla spor yaparım.					
11-Beni seven başka bir çocuk bulmam zordur.					
12- Beden Eğitimi severim.					
13- Birlikte oynayabileceğim kimse yok					
14- Müzik dinlemeyi severim.					
15- Diğer çocuklarla iyi geçinirim.					
16. Diğer çocukların beni içlerine almadıklarını düşünüyorum.					
17- Yardıma ihtiyaç duyduğumda yanına gidebileceğim kimse yok.					
18- Resim yapmayı ve boyamayı severim.					
19- Diğer çocuklarla iyi geçinemem.					
20- Yalnızım.					
21- Sınıftaki arkadaşlarım beni çok sever.					
22- Masa başında oynanan oyunları severim.					
23-Hiç arkadaşım yok					

EK 2. İzin Onayı

T.C.
ERZURUM VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 36648235-605.01-E.2120257
Konu : TÜBİTAK Anket İzni

30/01/2020

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: Yakutiye Kaymakamlığı (İlçe MEM)'nin 22.01.2020 tarihli ve E.1587097 sayılı yazısı.

İlgi yazı gereği, Atatürk Üniversitesi araştırmacılarından yüksek lisans öğrencisi Yasin SEPİL'in; Çat ilçesine bağlı ek listede isimleri belirtilen okullarda öğrenim gören öğrencilere yönelik; "*Spor ve Müzik Eğitiminin Öğrencilerin Yurtseverlik ve Yalnızlık Tutum Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*" adlı çalışması talebi, Yakutiye ilçesine bağlı Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğü (RAM) uzman personeli tarafından incelenmiş olup, bahse konu araştırmanın uygulanabileceğine dair uygunluk görüşü yazısı yazımız ekinde sunulmuştur.

İlgi yazı ve ekleri, Bakanlığımızın 21.01.2020 tarihli ve E.1563890 sayılı (2020/2) genelgesi çerçevesinde komisyonumuzca incelenmiştir. "*Araştırmaların, Eğitim Öğretim Faaliyetlerini Aksatmayacak Şekilde*", komisyon kararlarında belirtilen veri toplama araçlarının kullanılarak, uygulama yapılması, yapılan çalışmalarının sonuçlarının birer örneğinin Müdürlüğümüz, Strateji Geliştirme Şube Müdürlüğü (AR-GE Birimi)'ne gönderilmesi ve çalışmaların bir eğitim öğretim yılını kapsayacak şekilde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde; Olurlarınıza arz ederim.

Salih KAYGUSUZ
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
30/01/2020

Yıldız BÜYÜKER
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek: İlgî Yazı (6 sayfa)

Yönetim Cad. Valilik Binası Kat:4 Yakutiye ERZURUM
Elektronik Ağ: <http://erzurum.meb.gov.tr>
e-posta: arge25@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: AR-GE Birimi
Tel: (0 442) 234 4800-179
Faks: (0 442) 235 1032

Düzenleme No: 94b9-c579-3ae0-afad-ed4d



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi
Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : 70400699/10.00-190066441

27.02.2019

Konu : Etik kurul Kararı.

Sayın: Yasin SEPİL

İlgi : 21.02.1019 tarihli belge.

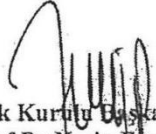
İlgide kayıtlı yazınız Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulunun 26.02.2019 tarih ve 01 sayılı Oturumunda Etik Kurulu Başvuru Formu ve ekli belgeleri, gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemler dikkate alınarak incelenmiş ve aşağıya çıkarılan 01 no'lu kararı ile söz konusu araştırma çalışmasının yürütülmesinin etik kurallarına uygun olduğuna, mevcut oy birliği ile karar verilmiş olup,

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Toplantı Tarihi: 26.02.1019

Toplantı Sayısı :01

KARAR NO 01: Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı Antrenörlük Eğitimi Bölümü, öğretim üyesi Fatih KIYICI'nın yürütücülüğünde yürütülecek olan "Spor ve Müzik Eğitiminin Kırsalda Eğitim Gören Öğrencilerin Yurtseverlik ve Yalnızlık Tutum Düzeylerine Etkisi" başlıklı araştırma çalışması ile ilgili Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı etik kurul başkanlığına 21.02.2019 tarihli yazısı ile ekleri görüşüldü. Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, mevcut oy birliği ile kabulüne; karar verildi.


 Etik Kurulu Başkanı
 Prof Dr.Necip Fazıl KİŞHALI

FORM:2

T.C.
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI
Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü

ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU

ARAŞTIRMA SAHİBİNİN

Adı Soyadı	Yasin SEPİL
Kurumu / Üniversitesi	Atatürk Üniversitesi
Araştırma yapılacak iller	Erzurum
Araştırma yapılacak eğitim kurumu ve kademesi.	Çat İlçesi Soğukpınar Ortaokulu, Cumhuriyet YİBO, Çat YİBO
Araştırmanın konusu	Ortaöğretimde Spor ve Müzik Eğitiminin Öğrencilerin Yurtseverlik ve Yalnızlık Tutum Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi
Üniversite / Kurum onayı	Kurum Onayı İle
Araştırma / Proje /Ödev / Tez önerisi	Uygulama İzni
Veri toplama araçları	Çocuklar için yalnızlık ölçeği formu, yurtseverlik tutum ölçeği
Görüş İstenilecek Birim / Birimler.	

Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri konulu 2020/2 nolu genelge doğrultusunda yapılan incelemede araştırmanın kabulüne karar verildi.

Komisyon Kararı	Oybirliği ile Kabulüne
Muhalif Üyenin Adı ve Soyadı	

KOMİSYON

28.01.2020
Komisyon Başkanı
Ömer Faruk PALA
Şube Müdürü

Üye
Tunç AĞAVER

Üye
Yücel GÖZCÜ

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Yasin SEPİL
Doğum Yeri ve Tarihi	Erzurum 05/03/1990
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Y. Lisans Öğrenimi	Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce
Çalışma Faaliyetleri	
İş Deneyimi	
Stajlar	Sabancı Ortaokulu – 2011 Karşıyaka Spor Kulübü – 2012 Menemen Spor Kulübü – 2013 Erzurum Yol Spor Kulübü - 2014
Projeler	Köyden İndim Yeşil Sahalara – 2017 Spor-Eğitim- Müzik 3’ü 1 arada – 2018 Hayaller Gerçek Oldu – 2018 Sende Çal Sende Söyle -2018 Hayatın Ritmini yakala-2019-2020
Çalıştığı Kurumlar	Çat Soğukpınar Ortaokulu Aşkale Merdiven Ortaokulu
İletişim	
E-Posta Adresi	yasin_sepil@hotmail.com