



SÖZEL SUNUM TAM METİNLER



TAKIM SPORU VE BİREYSEL SPOR İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Alp Kaan KİLCİ¹, Nahit ÖZDAYI², Ali Serdar YÜCEL³

¹Balikesir Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Balikesir / Türkiye

²Balikesir Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Balikesir / Türkiye

³Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ / Türkiye

Öz: Araştırmada takım sporu ve bireysel spor ile uğraşan sporcuların yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında Balıkesir üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören 200 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmada Russel ve ark.(1980) geliştirdiği “UCLA Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulanmış ve verilerin non-parametrik test koşullarına uygun olduğunun anlaşılmasından sonra anlamlı farklılıkların belirlenmesi için Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Araştırmanın sonuca göre, sporcuların uğraştıkları branş (takım-bireysel), öğrenim gördükleri bölüm ve yaş değişkenleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülürken ($p<0,05$), cinsiyet değişkenine göre herhangi anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bireysel sporlar ile uğraşan öğrencilerin, takım sporlarıyla uğraşan öğrencilere göre yalnızlık düzeyleri daha yüksektir. Antrenörlük eğitimi bölümü okuyan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü okuyan öğrencilere göre daha yüksektir. Öğrencilerin yaş seviyesi arttıkça yalnızlık düzeyleri de artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Takım Sporları, Bireysel Spor

GİRİŞ

Yalnızlık, tanımlanması güç, karmaşık ve sıkıntı verici bir yaşantıdır. Yalnızlık toplumda genelde fiziksel olarak tek başına olma durumu (Yılmaz ve ark. 2008) ya da kişiler arası ilişki bağının ve sosyal etkileşim niteliğinin çok sağlam olmamasından kaynaklı olarak ortaya çıkan ruh hali (Yılmaz ve Altınok, 2009) olarak ifade edilmektedir. Yalnızlık, daha çok kişinin içinde bulunduğu anda yaşadığı çevresinde veya gelecek yaşamındaki çevresinde iletişim kurabileceği kimselerin yokluğu korkusuyla kendini göstermektedir (Koçak, 2003). Yapılan tanımlamalara bakıldığında yalnızlığın kişi için olumsuz bir duygu olduğu insanın doğası gereği sosyal bir varlık olduğuna vurgu yapıldığı görülmektedir (Uzuner ve Karagün, 2014).

Spor, kişinin bedensel ve fiziksel becerilerinin tamamını ele alarak dengeli ve sağlıklı bir biçimde geliştirmek için müsabaka şeklindeki faaliyetlerdir. Dikkat edilmesi gereken nokta, bireyin spor faaliyetlerindeki hareketlerle kendini mutlu ve sağlıklı hissetmesidir, çünkü kişinin hareket sevinci yaşama sevincidir (Demirhan,

2003). Spor branşlarındaki arkadaşlıklara bakacak olursak; böyle bir özelliğin olmadığı, var olan spor yeteneğinin ortak bir amaç olarak ön plana geldiği görülür. Arkadaşlık, yüzmeye benzer, ne kadar erken başlanırsa o kadar çabuk gelişir. En sağlıklı ebeveynlerin dahi çocuğuna alamayacağı tek şey arkadaşlık duygusudur. Aile yalnızca çocuğa uygun oyun ve arkadaş çevresi oluşturarak destek olabilir. Arkadaşsızlığın meydana getirdiği yalnızlık ve eksiklik hissini aile tarafından oluşan sevgi kapatamaz (Hancı, 2017). Sosyalleşme ve yalnızlık duygusunun üstesinden gelmede sporun önemli olduğuna ilişkin literatür bilgilerinden yola çıkılarak; bu araştırmada bireysel sporların mı takım sporlarının mı sosyalleşmeye daha fazla etkisi olduğu, yine bu duyguların sporcuların öğrenim gördükleri bölümlere, yaşlarına ve cinsiyetlerine ve branşlarına göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırmanın amacı takım sporu ve bireysel spor yapan sporcuların yalnızlık düzeylerinin belirlenmesidir. Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Araştırmada Russel ve ark.(1980) geliştirdiği “UCLA Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulanmış ve verilerin non-parametrik test koşullarına uygun olduğunun anlaşılmasından sonra anlamlı farklılıkların belirlenmesi için Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Çalışmanın Cronbach-Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.76 bulunmuştur.

Çalışmaya 2018-2019 eğitim-öğretim yılı güz döneminde, Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda öğrenim gören, tesadüfi yöntem seçilen ve aktif spor yapan 200 öğrenci katılmıştır.

Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkeni ile Yalnızlık Ölçeği Arasındaki Farkın Anlamlılığı Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları				
Cinsiyet	N	X	df	p*
Bayan	78	91,90	1,74	0,09
Erkek	122	106,00		
*p>0,05				

Tablo 1 incelendiğinde cinsiyete ilişkin anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 2. Öğrencilerin Bölüm Değişkeni ile Yalnızlık Ölçeği Arasındaki Farkın Anlamlılığı Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Kruskal Wallis Testi Sonuçları				
Bölüm	N	X	df	p**
Spor Yöneticiliği	68	78,95	2	0,00
Antrenörlük Eğitimi	82	120,70		
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	48	92,41		
**p<0,05				

Tablo 2 incelendiğinde bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 3. Öğrencilerin Yaş Değişkeni ile Yalnızlık Ölçeği Arasındaki Farkın Anlamlılığı Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Kruskal Wallis Testi Sonuçları				
Yaş	N	X	df	p**
19-21	44	88,59	2	0,00
22-25	108	90,18		
26 ve üstü	48	134,64		
**p<0,05				

Tablo 3 incelendiğinde yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 4. Öğrencilerin Spor Branşları ile Yalnızlık Ölçeği Arasındaki Farkın Anlamlılığı Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney-U Testi Sonuçları				
Spor branşı	N	X	df	p**
Takım sporu	65	80,27	2,42	0,00
Bireysel sporlar	134	140,67		
**p<0,05				

Tablo 4 incelendiğinde spor branşı değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur.



SÖZEL SUNUM TAM METİNLER



SONUÇ

Araştırmanın sonuca göre, sporcuların uğraştıkları branş (takım-bireysel), öğrenim gördükleri bölüm ve yaş değişkenleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülürken ($p<0,05$), cinsiyet değişkenine göre herhangi anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bireysel sporlar ile uğraşan öğrencilerin, takım sporlarıyla uğraşan öğrencilere göre yalnızlık düzeyleri daha yüksektir. Antrenörlük eğitimi bölümü okuyan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü okuyan öğrencilere göre daha yüksektir. Öğrencilerin yaş seviyesi arttıkça yalnızlık düzeyleri de artmaktadır.

KAYNAKÇA

- Demirhan, G., (2003). Kültür, Eğitim, Felsefe ve Eğitim İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, Hacettepe J. Of Sport Sciences, 14(2):92-103.
- Hancı, S., (2017). Bireysel Ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Çeşitli Değişkenlere Göre Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Koçak, R., (2003). Duygusal İfade Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Russell, D., Peplau, L.A., Cutrona, C.E., (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
- Uzuner, E.,M., Karagün, E., (2014). Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27, 107-120.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., Karaca, F., (2008). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri, *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.
- Yılmaz, E., Altınok, V., (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15 (59): 451-469.