

YATILI İLKÖĞRETİM BÖLGE OKULU 6. 7. VE 8. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE YALNIZLIK VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ* (HATAY İLİ ÖRNEĞİ)

Hüseyin KIRIMOĞLU¹ Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK²
Yunus YILDIRIM¹

Geliş Tarihi: 9.7.2010
Kabul Tarihi: 24.12.2010

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; Hatay ilinde bulunan Yatılı İlköğretim Bölge Okulları (YİBO) 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerini incelemektir.

Araştırmanın evrenini Hatay İli YİBO'ları sporcu ve sedanter ilköğretim öğrencileri oluştururken, örneklem grubunu YİBO'larında (Hassa, Kırıkhan, Reyhanlı ve Yayladağ) öğrenim gören 123'ü kız, 137'si erkek öğrenci olmak üzere toplam 260 il. kademe öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların umutsuzluk ve yalnızlık düzeylerini belirlemek için orijinali Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen "UCLA Yalnızlık Ölçeği" ve Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen (1974) "Beck Umutsuzluk Ölçeği" (BUÖ) kullanılmıştır. Öğrencilerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri cinsiyetleri, sporcu veya sedanter olmaları, spor yaşları bakımlarından karşılaştırılmıştır.

Sonuç olarak; Katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri (sporcu ve sedanter) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($P>0,05$). Katılımcıların umutsuzluk ve yalnızlık puanları arasında yapılan korelasyonda yalnızlık arttıkça umutsuzlukta artış gösterdiği ($p<0,1$), buna karşın umutsuzluk düzeyi ile spor yaşı arasında ters bir korelasyon olduğu ve spor yaşı arttıkça umutsuzluk düzeyinde azalma olduğu tespit edilmiştir ($p<0,1$).

Anahtar Kelimeler: Yatılı Okul, Yalnızlık, Umutsuzluk, Sporcu, Sedanter, Spor.

EVALUATION OF HOPELESSNESS AND LONELINESS LEVELS OF THE 6th, 7th AND 8th YEAR STUDENTS OF REGIONAL PRIMARY BOARDING SCHOOLS ACCORDING TO WHETHER THEY PLAYED SPORTS OR NOT (HATAY PROVINCE SAMPLE) *

ABSTRACT

The aim of the current study was to evaluate hopelessness and loneliness levels of the 6th, 7th and 8th year students of regional primary boarding schools (RPBS) according to whether they played sports or not.

The population of the research was consisted of sports-player students and sedentary students of RPBS of Hatay Province. The sample of the research was made up by 260 secondary school students (123 girls and 137 boys) who studied in RPBS of Hassa, Kırıkhan, Reyhanlı and Yayladağ counties. "UCLA Loneliness Scale" originally designed by Russel, Peplau and Ferguson (1978) and "BECK HOPELESSNESS SCALE" (BHS) designed by Beck et al. (1974) were used in order to determine hopelessness and loneliness levels of the participants. Hopelessness and loneliness levels of the students were compared in terms of gender, being sports-players or sedentary, sports-age according to whether they played sports or not.

As a result, we could not find any statistically significant differences in loneliness and hopelessness levels between sports-players and sedentaries in terms of gender variable ($P>0,05$). The correlations performed between the participants' scores of hopelessness and loneliness showed that as loneliness increased so did hopelessness ($p<0,1$); however, there was an adverse correlation between hopelessness levels and sports-age and it was found out that hopelessness levels decreased as the sports-age increased ($p<0,1$).

Key Words: Boarding School, Loneliness, Hopelessness, Sports-Players, Sedentary, Sports.

* Bu çalışma 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Sözel Bildirisidir.

¹ Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Hatay.

² İlkadım Özel Eğitim Okulu, Hatay.

GİRİŞ

Ülkemizde eğitim anayasal bir hak olarak kabul edilmekte ve Anayasamızın 42. maddesinde “*Kimse, eğitim ve öğretim hakkından yoksun bırakılamaz*” (1) ifadesi yer almaktadır. Bu maksatla, köylerinde eğitim öğretim hizmeti verebilecek bir okulun bulunmaması ve okul çağına gelmiş çocukların eğitim öğretimlerinin yapılabilmesi için Yatılı İlköğretim Bölge Okulları (YİBO) 05.01.1961’de kabul edilmiş ve 222 no’lu İlköğretim ve Eğitim Kanununun 9. maddesinde yer almıştır. Söz konusu madde de “*Nüfusun az veya dağınık olduğu yerlerde; köyler gruplaştırılarak, merkezi durumda olan veya durumu uygun bulunan köylerde ilköğretim bölge okulları ve bunlara bağlı pansiyonlar, gruplaştırmının mümkün olmadığı yerlerde ise yatılı ilköğretim bölge okulları veya gezici okullar açılabilir. Gezici okullarda gezici öğretmenler görevlendirilir*” ifadesine yer verilmekte ve YİBO’lar bu yasal çerçevede kurulmaktadır.

İnsan eğitiminde aileden sonra en önemli eğitim kurumu okuldur. Okul, çevrenin olumsuzluklarından öğrencileri korurken, seçilmiş davranış ve değerleri de öğrencilere aktarır (2). Öyleyse, aileden sonra okul ergenler için önemli bir sosyal çevre olarak kabul edilebilir. Ergenin içerisinde yer aldığı sosyal çevre tarafından kendisine sunulan sosyal desteğin yetersiz veya hatalı olması sonucunda ergenlerde çeşitli uyum problemleri ortaya çıkabilmektedir (3). Bu nedenle her türlü koruma ve önleme programının en vazgeçilmez unsuru 12–22 ya da 15–24 yaş grubunu içeren risk grubudur (4).

Ergenlik dönemi, bireylerin sigara, alkol kullanma veya korunmasız cinsel ilişkiye girme gibi sağlıklarından ödün vermelerine neden olan pek çok davranışın sayısında dramatik artışların yaşandığı bir dönemdir (3). Bu davranışlar riskli davranışlar olarak nitelendirilmektedir. Sorunlu/problemleri davranışlar olarak da adlandırılabilen riskli davranışlar, ergenlerin iyilik halini tehdit eden ve sorumlu birer yetişkin olma hallerini engelleyen davranışlar (5) olarak tanımlanmaktadır.

Ergenlerin her açıdan sağlıklı ve istedik davranışlar sergilemesine etki eden aile, okul, akran grubu, sosyal çevre ve benzeri birçok yapı ve kurum, ergenlerde sağlıksız ve istenmedik davranışların da kazanılmasında etken olabilmektedir.

Yatılı ilköğretim bölge okulları genel yapısı itibariyle öğrencilerin uzak yerleşim bölgelerinden gelerek eğitim öğretimlerini tamamlamaya çalıştıkları okullardır. Bu nedenle bu okullarda öğrenim gören ergenlerin, kendi aile ortamında öğrenim gören akranlarına oranla daha fazla olumsuz etkilere (riskli davranış) maruz kalabileceği düşünülebilir. Bu olumsuz etkiler umutsuzluk, yalnızlık, depresyon, madde kullanma gibi riskli davranış şekilleri olabilir.

Umut kavramı, genellikle herhangi bir alandaki olumlu sayılabilecek beklentileri belirtmek amacı ile kullanılır (6). Umutsuzluk ise, olumsuz sayılabilecek beklentileri ifade etmede kullanılabilir. İnsanların geleceğe yönelik olumsuz beklentileri, bireylerin sorunlarıyla başa çıkma yöntemlerini ve çevreye uyum sürecini olumsuz yönde etkilemektedir (7). Beck’in bilişsel kuramına göre ise umutsuzluk, depresyonun temelidir (8). Umutsuzluk üzerine yapılan birçok çalışma bulgusuna göre; umutsuzluğun depresyon, intihar girişimi, sonuçlanmış intihar (9, 10, 11, 12, 13, 14) gibi birçok ruhsal rahatsızlıkların sebebiyle ilişkili olduğu bildirilmektedir.

Bu durum umutsuzluğun intihar ve depresyon başta olmak üzere sosyal istenirlik, problem çözme becerileri, ölüm korkusu, özsaygı, kontrol odağı, psikolojik iyi olma hali, fiziksel sağlık ve kendine güven gibi birçok sorunla yakından ilişkilendirilmektedir (15).

Yalnızlık; kişinin var olan ilişkisi ile arzuladığı sosyal ilişkisi arasındaki fark sonucunda oluşan ve kişi için hoş olmayan öznel bir durum (16) olarak ifade edilmektedir. Başka bir tanımlamaya göre ise, etrafındakiler tarafından kabul görmeme, sevilme, duygularına ve etrafında olup bitenlere yabancı hissetmeye yol açabilen bir durumdur (17).

Yalnızlık ve umutsuzluğun gençler için literatürde geniş olarak sosyal, fiziksel, psikolojik ve bilişsel risk faktörü oluşturduğundan bahsedilmektedir(18). Ayrıca yalnızlık ve umutsuzluğun gençlerin sosyal, psikolojik, fiziksel ve bilişsel sağlığını olumsuz etkileyen faktörlerden biri olduğu, yalnızlığın umutsuzluk hissi ve düşük kendine güven üzerinde etkisinin olduğu ve gençlerin sosyal ve psikolojik gelişimlerine zarar verdiği ifade edilmektedir (19).

Beden eğitimi ve spor yetişmekte olan nesillerin temel kaynağı olan insanın fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimini amaç edinen ve genel eğitimin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir parçası olarak görülen bilinçli ve planlı faaliyetler (20) bütünü olarak kabul edilmektedir.

Toplumların, bedenlen, ruhen ve fikren sağlam ve dengeli olmasının yanında, sosyal, kültürel, ekonomik yönden çağın şartlarının gerektirdiği hayat seviyesine yükseltilmesi, ayrıca sağlam ve sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi, millet bütünlüğünü ve onun devamının sağlanması yönünden spor, başka yollardan gerçekleştirilmesi zor olan amaçlara kolayca ulaştırabilecek bir olgu (21) olarak kabul görmektedir.

Öyleyse yatılı ilköğretim bölge okullarında öğrenim gören ergenlerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin spor yapıp yapmama durumlarına göre incelenmesi, sporun bu ergenlerin olumsuz duygu durum bozuklukları üzerindeki etkisinin ortaya çıkarılmasına katkı sağlayabilir. Bu nedenle araştırmanın amacı, Yatılı İlköğretim Bölge Okulu (YİBO) II. kademe öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmada, betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu, var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımı (22) olarak tanımlanmaktadır.

Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini, 2009–2010 Eğitim- öğretim yılında, Hatay İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı Yatılı Bölge ilköğretim Okullarında (Reyhanlı, Hassa, Yayla Dağı, Kırıkhan) öğrenim gören, 1029 II. Kademe öğrencisi arasından, lisanslı olarak spor yapan (okul spor takımlarında yer alan) genel toplamda 175 sporcu öğrenci ve aynı sayıda sedanter öğrenci oluşturmaktadır.

Örneklem grubunu ise, bu okullardaki öğrencilerden lisanslı spor yapan (okul spor takımlarında yer alan) 57’si kız, 80’i erkek (137 sporcu öğrenci) ve spor yapmayan 49’u kız, 74’ü erkek (123 sedanter öğrenci) olmak üzere genel toplamda 260 Yatılı İlköğretim Bölge Okulu II. Kademe öğrencisi oluşturmaktadır.

Öğrencilerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri; yalnızlık ve umutsuzluk ölçeğinden almış oldukları toplam puanları, lisanslı spor yapıp yapmama durumları (Sporcu-Sedanter), cinsiyetleri, spor yaşları açılarından karşılaştırılmıştır. Öğrencilerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin ölçülebilmesinde kullanılacak ölçeğin uygulanabilmesi için ilgili merciden (İl Millî Eğitim Müdürlüğü) yazılı izin alınmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen “Beck Umutsuzluk Ölçeği” (BUÖ) ve UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır.

Beck Umutsuzluk Ölçeği; Ölçeğin Türkçeye çeviri işlemi Seber (1991) ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Bireyin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini ölçmeye yönelik 20 maddeden oluşan, kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Bireyden kendisi için uygun gelen ifadeleri “evet”, uygun olmayanları ise ‘hayır’ olarak işaretlenmesi istenir.

Maddelerin 11 tanesinde “evet” seçeneği, 9 tanesinde ise “hayır” seçeneği 1 puan alır. 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15. ve 19. sorularda “hayır”; 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18. ve 20. sorulara ise “evet” yanıtı için birer puan verilir. Puan açıklığı 0-20’dir. Alınan puanların yüksek olması durumunda bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğu varsayılmaktadır. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı, 37 depresif hasta üzerinden .86 olarak belirlenmiştir (Seber ve ark. 1993). Normal grup ve psikiyatrik hastalar olmak üzere toplam 373 kişilik bir örneklem grubu üzerinden hesaplanan Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ise .85 olarak belirtilmektedir. Bu araştırmada ise güvenilirlik katsayısı bu ölçek için .78 olarak bulunmuştur.

UCLA Yalnızlık Ölçeği: UCLA yalnızlık ölçeği bireyin genel yalnızlık derecesini belirlemeye yarayan likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin orijinalinde gözden geçirilen formu 10 maddesi olumlu yani anlamsal olarak yalnızlık içermeyen, diğer 10 maddesi olumsuz yani anlamsal olarak yalnız bireyleri belirlemeye yönelik toplam 20 maddelik “Tamamen Katılıyorum” (1) ile “Tamamen Katılmıyorum” (4) arasında derecelemeyle sahiptir (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980). Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20’dir. Alınan yüksek puanlar bireylerin daha fazla yalnızlık yaşadığına işaret etmektedir.

Ülkemizde ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Demir’in (1989) yaptığı çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı ile ilgili analizler toplam 72 kişi üzerinde hesaplanmış ve cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin beş hafta ara ile yapılan test tekrar test güvenilirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Yapılan bu araştırmada ise güvenilirlik katsayısı .66 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde SPSS 16,0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Veriler yüzde (%) ve frekans tabloları verilerek özetlenmiştir Yapılan Kolmogorov Simirnov testinden $p>0,05$ sonucu elde edildiğinden dağılımın normal olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla veriler parametrik testlerden, Pearson R Korelasyon, bağımsız gruplar için t testi ve tek yönlü varyans analizi post hoc tukey kullanılarak analiz edilmiştir. Bu çalışmada hata düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgileri

Değişkenler	Toplam	%
Sporcular		
Lisanslı sporcu	137	52.7 %
Spor Yapmayan (Sedanter)	123	47.3 %
Lisans süreleri		
1 yıldır lisanslı olanlar	85	32.7 %
2 yıldır lisanslı olanlar	26	10 %
3 yıldır lisanslı olanlar	21	8.1 %
4 yıldır lisanslı olanlar	7	2.7 %
Cinsiyet		
Kadın	154	59.2 %
Erkek	106	40.8 %
Okul		
Kırıkhan	79	30.4 %
Hassa	73	28.1 %
Yayladağı	61	23.5 %
Reyhanlı	47	18.1 %
Sınıf		
6.sınıflar	96	36.8 %
7.sınıflar	78	29.2 %
8.sınıflar	86	34.2 %
Aileler ile görüşme sıklığı		
Haftada 1	260	100%

Tablo 1'e göre; katılımcıların 154'ü kız ve 106'sı erkek öğrenci olmak üzere genel toplamda 260 yatılı ilköğretim bölge okulu öğrencisidir. Katılımcıların 137'si lisanslı olarak okul spor takımlarında yer alırken, 123'ü ise sedanter olup okulun herhangi bir takımında yer almamaktadırlar. Sporcu öğrencilerin lisans yıllarına göre spor yaşları 1 yıl olan 87, 2 yıl olan 26, 3 yıl olan 21 ve 4 yıl olan 7 öğrencidir. Katılımcıların sınıflara göre dağılımında ise, 6. sınıfta 96, 7. sınıfta 78 ve 8. sınıfta 86 öğrencinin olduğu gözlenmektedir.

Katılımcıların aileleri ile görüşme sıklığına bakıldığında haftada bir gün ile 260 öğrenci olduğu tespit edilmiştir.

Table 2. Katılımcıların Yalnızlık ve Umutsuzluk Ölçeği Toplam Puanları

Değişken	N	Ortalama	Ss	*α
Yalnızlık	260	53.1	6.3	.78
Umutsuzluk	260	2.88	0.32	.66

Katılımcıların yalnızlık ölçeği toplam puanlarına göre göreceli olarak kendilerini yalnız hissettikleri Ort.=53.1(ss:6.3) ve katılımcıların umutsuzluk ölçeği puanlarına bakıldığında umutsuzluk ölçeği toplam puanlarının Ort.=2,88 (ss:0.32) düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Spor Yapıp Yapmama ve Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Umutsuzluk ve Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması

		Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	t	p
Sporcu	Umutsuzluk	Erkek	72	1,92	,282	0,089	0,102
		Kız	56	2,31	,546		
	Yalnızlık	Erkek	72	45,08	11,244	0,123	0,903
		Kız	56	37,18	2,101		
Sedanter	Umutsuzluk	Erkek	34	3,42	,224	0,453	0,867
		Kız	98	2,96	,213		
	Yalnızlık	Erkek	34	42,54	13,107	0,197	0,987
		Kız	98	36,17	4,367		

KIRIMOĞLU, H., FİLAZOĞLU ÇOKLUK, G., YILDIRIM, Y., “Yatılı İlköğretim Bölge Okulu 6. 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi (Hatay İli Örneği)”

Katılımcıların t testi sonuçlarına göre yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri incelendiğinde sporcu ve sedanter öğrenciler arasında cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($P>0.05$).

Tablo 4. Değişkenler Arasında Pearson Korelasyon Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Cinsiyet	1								
2. Okul	-,325**	1							
3. Lisanslı	.001	.179**	1						
4. Lisanssız (sedanter)	,022**	-,089	.434**	1					
5. Spor yaşı	,034	.065	.021	.118	1				
6. Aile görüşmeleri	-,105*	-,125**	.141**	.750**	.077	1			
7. Sınıf	,021	.253**	,048	,048	,261	.067	1		
8. Yalnızlık	,073	-,047**	,071	.096	.165	-,062	-,082	1	
9. Umutsuzluk	,062	.124**	-,737**	,134	.125**	,108	.090	.086**	1

Tablo 4’deki korelasyona göre; katılımcıların umutsuzluk ve yalnızlık puanları arasında yapılan korelasyonda yalnızlık arttıkça umutsuzlukta artış göstermektedir ($p<0.01$).

Sporcu katılımcıların yalnızlık düzeyleri ile spor yapmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaz iken umutsuzluk düzeyi ile spor yaşı arasında ters bir korelasyon tespit edilmiştir. Buna göre spor yaşı arttıkça umutsuzluk düzeyinde azalma gözlenmektedir ($p<0.01$). Bunlara ek olarak katılımcıların cinsiyet, sedanter ve bulunulan sınıf (6., 7., 8.) düzeyi değişkenleri açısından yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Yapılan Anova analizi sonuçlarına göre son sınıf kız öğrenciler erkekler göre daha fazla yalnızlık duygusuna ($F(1, 259)= 1.62$; $p< .001$), ancak daha az umutsuzluk duygularına ($F(2, 259) =1.37$, $p < .05$) sahiptirler. Bununla birlikte post hoc testi (Tukey) sonuçlarına göre 6. sınıf ilköğretim öğrencileri 8. sınıf öğrencilerine kıyasla daha fazla yalnızlık $F(1.259) = 3.12$ ($p<0.05$) hissetmektedirler. Ayrıca spora yeni başlayan çocukların umut düzeylerinde artış $F(1.259) = 2.14$ ($p <0.05$) yalnızlık duygularında ise azalma $F(1.259) = 2.14$ ($p <0.05$) gözle çarpmaktadır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yatılı ilköğretim bölge okulu II. kademe öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular bu bölümde tartışılarak, araştırma sonuçları verilecektir.

Araştırmaya katılan tüm katılımcıların yalnızlık ölçeği toplam puanlarına göre göreceli olarak kendilerini yalnız hissettikleri $M=53.1$ ($sd:6.3$) tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların umutsuzluk ölçeği puanlarına bakıldığında umutsuzluk ölçeği toplam puanlarının $M=28.88$ ($sd:3.27$) düşük olduğu saptanmıştır (Tablo 2). Bu bulguların araştırmanın başlangıcında bir ön görü olan ailesinden uzakta yaşayan ilköğretim öğrencilerinin yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin yüksek olabileceği yönündeki hipotezi doğrular niteliktedir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri t testi sonuçları sporcu ve sedanter öğrenciler arasında cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($P>0,05$). Bu bulguyu literatürde yer alan (Sakallı Gümüş ve Ark. (2010)’nın çalışmaları desteklemektedir. Nitekim “Gençlerin Yalnızlık ve Umutsuzluğunu Önleyici Bir Sosyal Destek Yaklaşımı Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite” isimli yetiştirme yurdu öğrencilerine yönelik yapılmış olan çalışmada, sporcu ve sedanter olan katılımcıların umutsuzluk ve yalnızlık puanlarının cinsiyetlere göre karşılaştırılmasında, erkekler ve kızlar arasında umutsuzluk ve yalnızlık bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P>0,05$).

Ancak bu çalışmanın aksine yine literatürde yer alan “Spor Yapan ve Yapmayan Gençlerin Yalnızlık Düzeylerinin Araştırılması” isimli yüksek lisans tez çalışması bulgularında cinsiyet ve spor yapıp yapmama durumlarına göre katılımcıların yalnızlık düzeyleri karşılaştırılmasında cinsiyetler arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (25). Bu bulgu araştırma bulgusu ile çelişmektedir. Genel manada literatürde yer alan ve yalnızlık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırıldığı çalışma sonuçlarında da literatürde farklı sonuçların elde edildiği gözlenmiştir.

Nitekim cinsiyet değişkeni açısından yalnızlık düzeylerinin incelendiği çalışmaların bazılarında cinsiyete göre yalnızlık düzeyinin farklılaştığı (26,27,28,29,30,31), bazı çalışmalarda ise, bu çalışmada olduğu gibi cinsiyetin yalnızlık duygusunu değiştirmedeği bulgularına ulaşılmıştır (24,32,33,34,35). Bu durum araştırmada yer alan katılımcıların sosyo-kültürel farklılıklarından ve demografik özelliklerindeki değişikliklerden kaynaklanabilir. Bu çalışma ve Sakallı Gümüş ve Ark’nın (2010) çalışma bulgularına göre, spor yapmanın yalnızlık ve umutsuzluk düzeyini anlamlı düzeyde değiştirmedeği söylenebilir.

Cinsiyet ve umutsuzluk düzeyine ilişkin literatürde yer alan çalışma sonuçları da yalnızlık düzeyinde olduğu gibi farklılıklar göstermektedir.

Nitekim cinsiyet değişkeninin umutsuzluk düzeyine etkisinin araştırıldığı çalışmaların bazılarında, cinsiyet değişkeninin umutsuzluk düzeyini anlamlı derecede etkilemediği (36,37,38,39) sonucuna varılan çalışmaların yanı sıra, cinsiyet değişkeninin umutsuzluk düzeyini etkilediğine yönelik anlamlı sonuçların alındığı çalışmaların (40,41,42,43,44,45,46) literatürde yer aldığı gözlenmiştir.

Araştırmanın bir başka bulgusu ise, katılımcıların umutsuzluk ve yalnızlık puanları arasında yapılan korelasyonda yalnızlık arttıkça umutsuzlukta artış göstermektedir. Bu bulgu literatür tarafından desteklenmekte ve yaşamı sürdürme nedenleri ve kişilerarası olumlu ilişki tarzları arttıkça intihar olasılığında azalma olduğu, umutsuzluk ve yalnızlık arttıkça intihar olasılığının da artmakta olduğu vurgulanmaktadır (47).

Her ne kadar bu çalışmanın katılımcıları açısından, sporla uğraşmanın yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerine olumlu etkisi belirgin olarak saptanamamışsa da, sporun kişilerarası ilişkileri geliştirdiği bilinmektedir. Spor eğitimi, gerek bireysel-toplumsal uyumu kolaylaştırması ve gerekse kişilerarası ilişkileri geliştirmesi açısından etkili bir eğitim aracıdır. Spor eğitiminin bu ilişkileri bir düzen ve anlaşılır biçimde geliştirdiği ve yönlendirdiği yapılan çalışmalarla da desteklenmektedir(48). Öyleyse özellikle yetiştirme yurtları, yatılı okullar, çocuk esirgeme kurumu gibi doğal aile ortamından uzak kalmak zorunda kalan genç ve çocukların daha da fazla kişiler arası olumlu ilişki tarzları geliştirmesi, riskli davranışlardan daha az etkilenmesinde yarar sağlayabilir.

Sporcu katılımcıların yalnızlık düzeyleri ile spor yapmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaz iken umutsuzluk düzeyi ile spor yaşı arasında ters bir korelasyon tespit edilmiştir. Buna göre spor yaşı arttıkça umutsuzluk düzeyinde azalma gözlenmektedir. Öyleyse uzun süreli sporla uğraşmanın umutsuzluk düzeyini düşürmekte etkili olduğu söylenebilir. Bunlara ek olarak katılımcıların cinsiyet, sedanter ve bulunulan sınıf (6,7,8) düzeyi değişkenleri açısından yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

İlköğretim son sınıf öğrencisi olmanın umutsuzluk ve yalnızlık değişkenleri ile kayda değer bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre sedanter son sınıf kız öğrenciler erkeklerle göre daha fazla yalnızlık duygusuna, ancak daha az umutsuzluk duygularına sahiptirler. Bu bulgular ışığında son sınıf sedanter kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla kendilerini daha yalnız hissettiklerini ancak erkek öğrencilere oranla daha umutlu olduklarını ifade edebilir.

6. sınıf ilköğretim öğrencileri 8. sınıf öğrencilerine kıyasla daha fazla yalnızlık hissetmektedirler. Ayrıca sporcu öğrenciler ile sedanter öğrenciler ve lisans süreleri göz önünde bulundurulduğunda özellikle spora yeni başlayan çocukların umut düzeylerinde artış; yalnızlık duygularında ise azalma göze çarpmaktadır. Dolayısıyla uzun süreli okul takımlarında yer almanın yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri üzerinde bir etki yaratmadığı dikkat çekmektedir.

Yatılı ilköğretim bölge okulu öğrencilerinin yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesine yönelik olarak yapılan bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular ışığında (en azından bu çalışmanın katılımcıları için) sonuçlar aşağıdaki gibi özetlenebilir.

Katılımcıların cinsiyet, sporcu veya sedanter olma değişkenleri açısından yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin bulunmadığı, yalnızlık arttıkça umutsuzluğun da artmakta olduğunu, sporla uğraşmanın umutsuzluk düzeyini azalttığını, sedanter kız öğrenciler sedanter erkek öğrencilere oranla kendilerini daha yalnız hissettiklerini ve spora başlamanın yalnızlık hissini düşürürken, umutluluk düzeyini arttırmakta olduğunu ifade edebiliriz.

Çalışmamızın kesitsel bir araştırma olması, sonuçlarının genellenebilirliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle gelecekte yapılacak boylamsal çalışmalar tek bir ölçümün getirdiği sınırlılığı ortadan kaldıracaktır. Çocuk ve ergenlerin her açıdan daha sağlıklı ve istendik yönde gelişimlerini tamamlamasında beden eğitimi ve sporun rehabilite özelliği önemsenmesi ve özellikle okul öncesi dönemden başlayarak çocuk ve gençlerimizin spora kanalize edilerek, bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimlerine katkı sağlanması önemlidir.

KAYNAKLAR

1. Gözübüyük, S., Açıklamalı Türk Anayasaları, Turhan Kitapevi, s.210-211, Ankara, 1993.
2. Yiğit, B., Bayrakdar, M., Okul – Çevre İlişkileri, Pagem A Yay.1. baskı, s.187, Ankara,2006.
3. Siyez, D.M., Aysan, F., "Ergenlerde Görülen Problem Davranışların Psiko-Sosyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Yordanması", Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, XX(1). s.145-171. 2007.
4. Balseven, A., Özdemir, Ç., Tuğ, A., Hancı, H., B.Doğan,Y., "Madde Kullanımı, Bağımlılıktan Korunma ve Medya", Sted Der. 11(3), s. 91-93. 2002.
5. Yılmazçetin Eke, C., Taner S., Ögel, K. "İstanbul Örneğinde Ergenlerde Riskli Davranışların Yaygınlığı ve Sosyodemografik Etkenlerle İlişkisi" II. Ulusal Alkol ve Madde Bağımlılığı Kongresi, Bodrum, Poster Bildirimi. 2005.
6. Akman, Y., Korkut, F., "Umut Ölçeği Üzerine Bir Çalışma", Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. Sayı:9, s.193-202. 1993.

KIRIMOĞLU, H., FİLAZOĞLU ÇOKLUK, G., YILDIRIM, Y., “Yatılı İlköğretim Bölge Okulu 6. 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi (Hatay İli Örneği)”

7. Tümkaya, S., “Ailesi Yanında ve Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması”, Gazi Üniversitesi, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. 3(4), s. 445-457. 2005.
8. Kutlu, M., Özürü Çocuğu Olan Anne Babaların Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi. Doktora Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Samsun.1998.
9. Ellis, T .E., “The Hopelessness Scale and Social Desirability: More Data and a Contribution from the Irrasyonel Beliefs Test”, Journal of Clinical Psychology, 41:(5), pp. 634 – 638. 1985.
10. Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R., “Model of Psychosocial Risk Factors Leading to Suicidal İdeation in Young Adolescents”. Development and Psychopathol, 4:(1), pp.167– 188. 1992.
11. Fasko, S., Fasko, D., “Suicidal Behavior in Children”. Psychology: A JR Human Behavior. 27(28), pp.10 -16. (1990-1991).
12. Young, M. A., Fogg, L. F., Akiskal, H., Maser, J., “Stable Trait Components of Hopelessness. Baseline and Sensivity to Depression”, Journal of Abnormal Psychology, 105 (2), pp.155 – 165. 1996.
13. Bayam, G., Dilbaz, N., Bitlis, V., Holat, H., Tüzer, T., “İntihar Davranışı ile Depresyon, Ümitsizlik, İntihar Düşüncesi İlişkisi: İntihar Davranış Ölçeği Geçerlilik, Güvenirlik Çalışması”, Kriz Dergisi, 3(1-2), s.253-255.1995.
14. Haran, S., Aydın, O., “Depresyon, Umutsuzluk, Sosyal Beğenirlik ve Kendini Kurgulama Düzeylerinin İntihar Fikirleri ile İlişkisi”, Kriz Dergisi, 3 (1-2): s. 218-222, 1995.
15. Yerlikaya, İ., Bilişsel - Davranışçı Yaklaşım ve Hobi Terapiye Dayalı “Umut Eğitimi Programları”nın İlköğretim Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyine Etkisi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı),Ankara, 2006.
16. Peplau, L.A., Perlman, D., Perspectives on Loneliness: A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy. Wiley-Interscience, NY. 1982.
17. Asher, S.R., Parkhurst. J.T., Williams. G.A., Peer Rejection and Loneliness. Cambridge University Press, UK.1998.
18. Richaud de Minzi, M.C., Sacchi, C., “Adolescent Loneliness Assessment”, Journal of Youth and Adolescence. Vol.39. 2004.
19. Olweus, D., Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Oxford, England: Blackwell.1993.
20. Yıldırım, İ., Yetim, A., “Orta Öğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma”. Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:1 Sayı: 3, s.36-43.1996.
21. Yetim, A., Spor Sosyolojisi, Topkar Matbaacılık. s. 120-121, Ankara, 2000.
22. Karasar, N. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Nobel Yayınları. s.77, Ankara, 2005.
23. Büyükköztürk, Ş., Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, Pacem Yayınları. Ankara, 2006.
24. Sakallı Gümüş, S., ÖZ, A.Ş., Kırımoğlu, H. (2010). “Sports and Physical Activity as a Preventative Social Support Approach to Loneliness and Hopelessness of Adolescents” I’st International Congress On Children And Sports, “Led The Children Play!” 19/21 April 2010. Near East University, Nicosia, Northern Cyprus.
25. Yazıcılar, İ. Spor Yapan ve Yapmayan Gençlerin Yalnızlık Düzeylerinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.Celal Bayar Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. 2004.
26. Russell, D. Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. “The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence”, Journal of Personality and Social Psychology, (39), 472–480. 1980.
27. Eren, A., Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. 1994.
28. Odacı, H., 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. 1994.
29. Güngör, D., Turkish University Students’ Relationships With Their Friends and Families: Social Support, Satisfaction and Loneliness. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Dogu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. 1996.
30. Buluş, M., Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı- Yalnızlık Düzeyi İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir. 1996.
31. Arı, R., Hamarta, E., “Investigation of Social Skills and Loneliness Levels of University Students With Respect To Their Personal Characteristics”, Selcuk University Journal of Faculty of Education, (10), pp.121–134. 2000.
32. Jones, W. H., Freemon, J. E., Goswick, R. A., “The Persistence of Loneliness: Self And Other Determinants”, Journal of Personality, (49),pp. 27–28. 1981.
33. Wittenberg, M. T., Reis, H. T., “Loneliness, social skills, and social perception”, Personality and Social Psychology Bulletin, 12, pp.121–130. 1986.
34. Çeçen, R.A., “Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi”, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi 6(3), s.415-431. 2008.
35. Demirtaş, A.S., İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri İle Stresle Basa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. 2007.
36. Şahin, A. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. İlahiyat Dergisi; Sayı:13. s.143-157, 2002.
37. Dereli, F., Kabataş, S., “Sağlık Yüksekokulu Son Sınıf Öğrencilerinin İş Bulma Endişeleri ve Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi”, Yeni Tıp Dergisi. 26. s.31-36. 2009.
38. Gençay, S. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 8 (27), 380-388. 2009.

39. Kırımoğlu, H., "Türkiye'deki Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Son Sınıf Öğrencilerinin İstihdam Sorunu Açısından Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi", Kastamonu Eğitim Dergisi. Cilt:18 No:1. s. 37-46. 2010.
40. Küçük Y, Arıkan D. "İşitme Engelli Çocukların Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi", Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2. s.1-13. 2005.
41. Durak Batıgün A., "İntihar Olasılığı: Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Umutsuzluk ve Yalnızlık Açısından Bir İnceleme". Türk Psikiyatri Dergisi, 16. s. 29-39. 2005.
42. Ağır, M., Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul. 2007.
43. Özmen,D., Dünder, P.E., Çetinkaya, A.Ç., Taşkın,O., Özmen, E., "Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Umutsuzluk Düzeyini Etkileyen Etkenler", Anadolu Psikiyatri Dergisi; 9 (1), s. 8-15, (2008).
44. Şahin, C., "Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri". Selçuk Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:27, s. 271-286. 2009.
45. Duman, S., Taşgın, Ö., Özdağ, S., "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliđi Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi", Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 11 (3), s. 27-32. 2009.
46. Bayazıt, B., Yenigün, Ö., Bayazıt, B., Yenigün, N., Karagün, E., Marmara Bölgesi'ndeki Üniversitelerde Okuyan Erkek Voleybol Oyuncularının Umutsuzluk Düzeylerini İncelenmesi.
<http://www.bilalcoban.com/index.php?id=dokuman&islem=oku&yer=2&kat=14&no=119>, Erişim tarihi: 06.08.2010.
47. Batıgün, A.D., "İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme", Türk Psikoloji Dergisi, 23 (62), s. 65-75. 2008.
48. Tiryaki, S., Spor Yapan Bireylerin Saldırganlık Düzeylerinin Belirlenmesi (Takım ve Bireysel Sporlar Açısından Bir İnceleme). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. 1996.