

Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Algılarının Rekreatif Etkinliklere Katılımları ve Bireysel Değişkenlere Göre İncelenmesi

Nurullah Emir EKİNCİ, Dumlupınar Üniversitesi BESYO

Mehmet DEMİREL, Dumlupınar Üniversitesi BESYO

Duygu HARMANDAR DEMİREL, Dumlupınar Üniversitesi BESYO

Utku IŞIK, Dumlupınar Üniversitesi BESYO

ÖZET

Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinin yalnızlık algılarının rekreatif etkinliklere katılımları ile cinsiyet, arkadaş ve kardeş sayısı, yetiştiği çevre, serbest zamanlarında seçtikleri etkinlik türünün gerçekleştiği alana göre araştırılmasıdır. Çalışmanın örneklemini Kütahya'daki ortaöğretim okullarında okuyan 392 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak "UCLA Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi "Windows için SPSS" paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistiklerin yanı sıra yalnızlık algılarının bazı kişisel özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız gruplara uygulanan "Mann Whitney U" ve "Kruskal Wallis" testleri uygulanmıştır. Sonuç olarak, katılımcıların yalnızlık algıları cinsiyet, yetiştikleri çevre ve kardeş sayılarına göre anlamlı bir farklılık göstermezken; katılımcıların rekreatif etkinliklere katılma durumları, arkadaş sayıları ve rekreatif etkinliklere katılma alanları ile yalnızlık düzeyleri arasında manidar farklılıklar bulundu.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif Etkinlik, Yalnızlık Algısı, Lise Öğrencileri.

Investigation of Loneliness Perception of High School Students according to Participating in Recreational Activities and Individual Variables

ABSTRACT

This paper aimed to investigate loneliness perception of high school students in terms of participating in recreational activities and various variables such as gender, number of friends & number of brothers/sisters, living environment, kind leisure activity and place of participating in these activities. The study sample consisted of 392 high school students and they were selected randomly. "UCLA Loneliness Scale" was used as data gathering tool. Analysis of the data obtained was carried out by using "SPSS for Windows" software package program. In addition to descriptive statistics, "Mann Whitney U" and "Kruskal Wallis" were performed in order to determine whether loneliness perception of the participants' differs according to some personal characteristics. As a result, there was no significant difference between loneliness perception of participants' according to gender, number of brothers/sisters and living environment. But according to participant's number of friends, leisure activity and place of participating in these activities significant differences were found between participants' loneliness perception.

Key Words: Recreation, Loneliness Perception, High School Students.

GİRİŞ

Yalnızlık, tüm insanlık için her zaman var olan ve gelecekte de var olacak bir süreçtir. Ölüm, ayrılık gibi yaşam deneyimlerine ek olarak, dünyanın geçirdiği dönüşüm içerisinde, her birey yalnızlıkla tanışmaktadır (Duyan ve ark, 2008). Eğitimin en önemli sosyal işlevlerinden biri, o toplumdaki çocukların geleceğe hazırlanması böylelikle toplumun devamlılığının sağlanmasıdır. Tüm toplumlardaki bu ortak görev çocukların beslenme, barınma, sağlık gibi fiziksel ihtiyaçlarının yanı sıra onların zihinsel, duygusal, sosyal, psikolojik ihtiyaçlarının da karşılanması olarak değerlendirilmektedir. Sağlıklı bir toplumun hem fiziksel hem de psikolojik açıdan sağlıklı bireylerden oluştuğu açıktır (Özdemir, 2011).

Spor etkinlikleri çocuğun sağlıklı gelişiminde önemli bir işleve sahip olmasının yanı sıra, sosyal ve duygusal gelişim yönünden de olumlu katkılar sağlamaktadır. Bu etkinlikler, yaratıcılık, liderlik gibi yetenekleri işlevsel hale getirmekte, mücadeleci, azimli, uyumlu, üretken, kararlı, birbirine saygılı ve anlayışlı olma, kurallara uyma, işbirliği yapma, bağımsız davranma, kendini disipline etme, çalışkan ve gayretli olma gibi kişilik özelliklerini geliştirmektedir (Akgün, 1986).

Fakat teknolojik gelişmelerin artmasıyla birlikte bireylerin kendilerine ve çevrelerine ayırdıkları süre azalmakta ve bu da bireyin kendisinden ve yaşadığı toplumdan soyutlanmasına ve dolayısı ile bireyin yalnızlaşmasına sebep olmaktadır.

Bilgi ve teknolojideki gelişmelerin toplumun yapısını ve işlevini değiştirdiğini söylenebilir. Bu değişimlerden biri ise kültürel ve sosyal yapıyı zorlayan modern kent yaşamının sağlıklı sosyal ilişki imkânını kısıtlaması ve dolayısıyla bireylerin yakın ilişkilerden mahrum kalarak yalnızlaşmasıdır. Yaşanılan bu uyum güçlükleri, stresle başa çıkma, kendini yeterince ifade edip anlatamama, insanları tarihin hiçbir döneminde karşılaşmadıkları biçimde yalnızlık yaşantısına sürüklemektedir (Körler, 2011).

Yalnızlık, farklı nedenler ve koşullar altında, farklı anlamları içinde barındıran çok boyutlu bir kavramdır (Arslan, 2013). Yalnızlık ile ilgili tanımlamalar incelendiğinde *tek başına olmak* ile *yalnızlık* kavramlarının eş anlamlı kullanıldığı görülmektedir. Oysa bu iki kavram birbirinden farklı anlamlar içermektedir. Larson tek başına olma durumunda bu seçimin kişiye ait olduğunu ve kişinin başkalarından rahatlıkla ayrı kalabildiğini belirtirken; Buchholz ve Catton ise tek başına olmanın kişilik gelişiminde olumlu bir gereklilik olduğunu, yalnızlıkta ise kişinin hayatında yer edinen birinin başına olumsuz bir şey gelmiş olması, ölmesi ya da gitmesi (boşanma, evi terk etme, duygusal bir ilişkinin bitmesi) gibi olumsuz yaşantıların etkili olduğunu vurgulamışlardır (Kızar, 2012).

Yalnızlık hoş olmayan ancak çocuklar, gençler ve yetişkinler arasında yaygın olan bir deneyimdir (Davis, 1990). Demir ve Tarhan (2001) ergenliğin önemli ve

gelişimsel bir süreç olması nedeniyle özellikle ergenlikte yalnızlık duygusunun yaygın olarak karşılaşılan bir durum olduğunu ifade etmektedirler.

Ergenler hem yalnız kalmayı istemekte hem de akran gruplarına katılım onlar için önem kazanmaktadır. Bu dönemde akranları tarafından dışlanan bireyler yoğun yalnızlık duyguları yaşarlar ve tipik yalnızlık belirtileri sergilerler (Yıldırım, 2007). Yalnızlık, kişinin kendini başkaları tarafından reddedilmiş, yanlış anlaşılmuş hissinden dolayı ve istediği aktiviteleri yapacak uygun bir arkadaş ya da eş bulunmadığında sürekli artan bir duygudur (Rook, 1984).

Bu bakımdan sporun ve rekreasyonel etkinliklerin bütünleştirici ve sosyalleştirici özelliği kullanılarak bireylerin birbiri ile olan ilişkilerinin artması, kişilik yapısının oturmaya başladığı ergenlik sürecinin fiziksel ve sosyal olarak sağlıklı bir şekilde tamamlanması, bireyin sportif ve rekreatif etkinliklere katılımının sosyal toplumun bir gerekliliği olduğunu göz önüne sermektedir. Bu çalışmada ise sportif ve rekreatif faaliyetlere katılmanın ergenliğin temel sorunlarından birisi olan yalnızlığa olan olası etkisi incelenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Yönteminin Belirlenmesi: Bu araştırma, lise öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım durumu, cinsiyet, serbest zamanlarında ilgilendikleri sportif faaliyetler, kardeş sayısı, arkadaş sayısı, anne ve baba çalışma durumlarına göre yalnızlık algılarının karşılaştırılması amacıyla *betimsel yöntem* kullanılarak yapılmış bir araştırmadır. Ural ve Kılıç (2011: 19)' e göre gerçeğin ne olduğunu bulmak ve var olan mevcut duruma anlam verilmesine yönelik yapılan araştırmalar betimsel yöntem kullanılarak yapılan araştırmalara örnektir.

Evren ve Örneklem: Çalışmanın evrenini Kütahya il merkezinde öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise Akşemsettin Lisesi ve Aysel Selahattin Erkasap Spor Lisesinde öğrenim gören tesadüfi yöntemle seçilmiş ve gönüllü olarak çalışmada yer almayı kabul eden 392 (210 kadın 182 erkek) öğrenci oluşturmaktadır.

Kullanılan Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Bu formda örneklemini oluşturan ortaöğretim öğrencileri hakkında cinsiyet, rekreatif faaliyetlere katılım durumları, anne baba çalışma durumları, arkadaş ve kardeş sayıları gibi demografik özelliklere ilişkin bilgiler yer almıştır.

Yalnızlık Ölçeği (YÖ): Bireyin algıladığı yalnızlık düzeyini ölçmek için Russell, Peplau ve Cutrona tarafından 1980 yılında geliştirilen (UCLA Yalnızlık Ölçeği) kullanılmıştır. Ölçeğin her maddesinde katılımcılara sosyal ilişkilerle ilgili duygu ya da düşünce

belirten bir durum sunulmuş ve bireylere bu durumları hangi sıklıkla yaşadıklarını ölçek üzerinde belirtmeleri istenmiştir. Ölçek, her bir maddesi 1 (Hiç Yaşamam) ile 4 (Sık Sık Yaşarım) arasında değerlendirilen likert tipi bir ölçektir ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin her bir maddesi için puanlama 1 ile 4 arasında değiştiği için ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan 20' dir. Yüksek puanlar, yalnızlık algısının arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik ve güvenirlik çalışması Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık kat sayısı .96, test tekrar test güvenirliği .94 olarak saptanmıştır. Ölçekte 1., 5., 6., 9., 10., 12., 15., 16., 19. ve 20. maddeler ters kodlanmaktadır.

Çalışmada veriler gerekli izinler alındıktan sonra veri formları ders başlangıcında öğrencilere dağıtılarak gerekli açıklamaların yapılmasından sonra toplanmıştır.

Verilerin Analizi: Elde edilen verilere uygulanacak test seçiminde verilerin özelliklerine uygun olacak şekilde parametrik ve parametrik olmayan istatistiksel yöntemin belirlenmesi için "One-Sample Kolmogorov-Smirnov" testi uygulanmış verilerin normal dağılıma uymadığının tespit edilmesinden sonra ikili karşılaştırmalar için "Mann Whitney U" ikiden çok karşılaştırmalar da ise "Kruskall Wallis" testleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Katılımcıların cinsiyetlerine göre yalnızlık algılarının incelenmesi

Cinsiyet	N	Sıra Ort.	U	P
Kadın	210	196,02	19008,5	,928
Erkek	182	197,06		

Katılımcıların cinsiyetlerine göre yalnızlık algıları arasında ki farklılığın belirlenmesi için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre (U=19008,5; P=,928) katılımcıların cinsiyetlerine göre yalnızlık algıları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 2: Katılımcıların rekreatif etkinliklere katılma durumlarına göre yalnızlık algılarının incelenmesi

Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım	N	Sıra Ort.	U	P
Evet	279	182,39	11826	,000
Hayır	111	228,46		

Katılımcıların düzenli olarak rekreatif etkinliklere katılımlarına göre (burada ki ölçüt haftada minimum 3 sefer ve aktif katılımıdır) yalnızlık algıları arasında ki farklılıkların belirlenmesi için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre ($U=11826$; $P=,000$) bireylerin rekreasyon etkinliklerine katılım durumlarına göre yalnızlık algıları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların sahip oldukları arkadaş sayılarına göre yalnızlık algılarının incelenmesi

Yakın Arkadaş Sayınız	N	Sıra Ort.	X ²	P
Hiç Yok	21	296,64		
1 Arkadaş	39	235,12		
2-4 Arkadaş	150	212,56	41,009	,000
5-6 Arkadaş	93	173,47		
7+ Arkadaş	89	152,95		

Katılımcıların sahip oldukları yakın arkadaş sayılarına göre yalnızlık algıları arasında ki farklılıkların belirlenmesi için yapılan Kruskall Wallis testi sonuçlarına göre ($X^2=41,009$; $P=,000$) katılımcıların sahip oldukları yakın arkadaş sayısına göre yalnızlık algıları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların yetiştikleri çevreye göre yalnızlık algılarının incelenmesi

Yetiştirdiğiniz Çevre	N	Sıra Ort.	X ²	P
Köy	26	210,56		
İlçe	37	191,81		
İl	298	194,24	1,165	,761
Büyükşehir	31	212,02		

Katılımcıların yetiştikleri çevre değişkenine göre yalnızlık algıları arasında ki farklılıkların tespit edilmesi için yapılan Kruskall Wallis testi sonuçlarına göre ($X^2=1,165$; $P=,765$) katılımcıların yetiştikleri çevre değişkenine göre yalnızlık algıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadı.

Tablo 5: Katılımcıların serbest zamanlarını geçirdikleri alanlara göre yalnızlık algılarının incelenmesi

Serbest Zaman Değerlendirme Alanları	N	Sıra Ort.	X ²	P
Ev	21	296,64	17,497	,002
Okul	39	235,12		
Spor Tesisleri	150	212,56		
Oyun Salonları	93	173,47		
Açık ve kırsal Alanlar	89	152,95		

Katılımcıların serbest zamanlarını değerlendirmek için tercih ettikleri alanlara göre yalnızlık algıları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için Kruskal Wallis Testi uygulandı. Test sonuçlarına göre ($X^2 = 17,497$; $P = ,002$) katılımcıların serbest zamanlarını geçirdikleri alanlara göre yalnızlık algıları arasında anlamlı bir farklılık tespit edildi.

Tablo 6: Katılımcıların sahip oldukları kardeş sayılarına göre yalnızlık algılarının incelenmesi

Kardeş Sayısı	N	Sıra Ort.	X ²	P
Kardeşim Yok	38	215,14	1,516	,679
1	189	192,58		
2	105	200,08		
3 ve Üzeri	60	190,77		

Katılımcıların sahip oldukları kardeş sayılarına göre yalnızlık algıları arasında bir farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre ($X^2 = 1,516$; $P = ,679$) katılımcıların sahip oldukları kardeş sayılarına göre yalnızlık algıları arasında anlamlı bir farklılık bulunamadı.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık algılarının başta rekreatif faaliyetlere katılım gibi sosyo-demografik değişkenlerine göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlere göre katılımcıların yalnızlık algılarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmadı (Tablo 1). Bu sonuç Cassidy ve

Asher (1992) tarafından yapılan çalışmanın bulguları ile paralellik arz etmektedir. Cassidy ve Asher' e göre çocuk ve ergenlerde yalnızlık ve cinsiyet arasındaki ilişkinin yalnızlık üzerinde önemli bir etkisi yoktur. Fakat literatürde bulunan çalışmalar incelendiğinde ergenlik döneminde bulunan öğrenciler arasında yalnızlık algılarının cinsiyete göre farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Yılmaz ve ark (2008), Eskin (2001) tarafından yapılan çalışmalarda da erkek öğrenciler ile kız öğrenciler arasında yalnızlık algıları farklı bulunmuş ve aralarında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Katılımcıların rekreatif faaliyetlerine katılım durumlarına göre yalnızlık algıları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Tablo 2). Bu sonuç rekreatif etkinliklerin bireyin sosyalleşmesine yardımcı olduğu ve doğal olarak bu faktörün bireyin kendisini yalnız hissetmemesine katkı sağladığı düşünülmektedir.

Katılımcıların sahip oldukları yakın arkadaş sayılarına göre yalnızlık algıları arasında da anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Tablo 3). Bu sonuca dayanarak bireyin ihtiyaç duyduğu akran ilişkisinin sosyalleşme ve yalnız hissetme duygusunu bastıracağı söylenebilir.

Katılımcıların yetiştikleri çevre faktörüne göre yalnızlık algıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadı (Tablo 4). Fakat Duyan ve ark (2008) tarafından yapılan çalışmada uzun süre kentte yaşayan öğrencilerin yalnızlık algıları diğerlerine göre daha az bulunmuştur. Buluş (1997) tarafından yapılan çalışmada da yalnızlık oranı köy, kasaba ve ilçe gibi küçük yerleşim birimlerinden gelen öğrencilerde (% 19.58), büyükşehir, il gibi büyük yerleşim birimlerinden gelen öğrencilerden (% 12.84) daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların serbest zamanlarını değerlendirmek için tercih ettikleri alanlara göre yalnızlık algıları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo 5). Bu sonuca dayanarak bireyin serbest zamanını değerlendirmek için ulaşabildiği etkinlikler ve bu etkinliklerin yapılabileceği alanları ulaşılabilir olması bireyin serbest zamanını verimli bir şekilde geçirmesinin yanı sıra yalnızlık duygusunu da bastıracağı söylenebilir.

Katılımcıların sahip oldukları kardeş sayılarına göre yalnızlık algıları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmedi (Tablo 6). Bu sonuç Saraçoğlu (2000)' nun yaptığı çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir. Saraçoğlu kardeş sayısı arttıkça hissedilen yalnızlık algısının arttığı sonucunu ortaya koymuştur. Bu sonuç kalabalık ailelerde çocukların kendilerini ifade etme yönünde yaşadıkları zorluğun bir sonucu olarak düşünülebilir.

Çalışma bulguları incelendiğinde özellikle rekreatif etkinliklere aktif olarak katılmanın ve tercih edilen rekreatif etkinliklerin yapıldığı alanların lise öğrencilerinin yalnızlık algılarının yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle gerek fiziksel gerekse de psikolojik açıdan gelişimin yoğun olduğu lise döneminde öğrencilerin rekreatif etkinliklere aktif olarak katılmalarının faydası olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akgün, N. (1986). *Egzersiz Fizyolojisi*. Ege Üniversitesi BESYO Yayınları, İzmir.
- Arslan, Ö. (2013). *TV Dizilerinde yer alan karakterler ile kurulan parasosyal etkileşim: bağlanma biçimleri ve yalnızlık açısından bir inceleme*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara s40-41.
- Buluş, M. (1997). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık*, PAÜ. Eğitim Fak.Derg. 1997. Sayı:3.
- Cassidy, J., Asher, S. R. (1992). *Loneliness and Peer Relations in Young Children*, Child Development, 63(2), 350-365.
- Davis, B. D. (1990). *Loneliness in Children and Adolescents*, Issues in Comprehensive Pediatric Nursing, 13, 59-69.
- Demir, A. ve Tarhan, N. (2001). *Loneliness and Social Dissatisfaction in Turkish Adolescents*, The Journal of Psychology, 135(1), 113-123.
- Demir, A. (1989). *UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği*, Psikoloji Dergisi, 7, 8, 14-18.
- Duyan, v., Çamur Duyan, G., Gökçe Arslan Çiftçi, E., Sevin, Ç., Erbay, E., İkizoğlu, M. (2008). *Lisede Okuyan Öğrencilerin Yalnızlık Durumlarına Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi*, Eğitim ve Bilim, 33(150): 28-41.
- Eskin, M. (2001). *Ergenlikte Yalnızlık, Baş etme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi*, Klinik Psikiyatri, 4: 5-11.
- Kızar, O. (2012). *Farklı Branşlardaki Görme Engelli Sporcuların Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri Ve Yalnızlık İle Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler*, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Özdemir, N. (2011). *Düzenli Fiziksel Aktivitenin İlköğretim Öğrencilerinin Okula Yabancılaşma ve Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Etkileri*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir.
- Rook, K. (1984). *Promoting Social Bonding: Strategies for Helping the Lonely and Socially Isolated*, American Psychologist, 39(2): 1389-1407.
- Saraçoğlu, Y. (2000). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Ural, A., Kılıç, İ. (2011). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS İle Veri Analizi*, 3. Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Yıldırım, M. (2007). *Şiddete Başvuran ve Başvurmayan Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Akran Baskısı Düzeyleri Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., Karaca, F. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi*, Genel Tıp Dergisi, 18(2): 71-79.