

DOI No: <http://dx.doi.org/10.14225/Joh1633>

Geliş Tarihi: 08.04.2019

Kabul Tarihi: 30.06.2019

AMATÖR FUTBOLCULARIN YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Nahit ÖZDAYI¹

ÖZET

Bu araştırmada, amatör futbolcuların yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenler göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu tanımlayıcı araştırmaya göre Balıkesir İlinin yerel amatör liglerinde farklı kategorilerinde mücadele eden 504 erkek futbolcu araştırmaya katılmayı kabul etmiştir. Çalışmanın verilerinin toplanmasında futbolcuların tanıtıcı özelliklerini belirlemek amacıyla soru formu ve çalışma da Demir'in (1989) Türkçe'ye uyarladığı "UCLA Yalnızlık Ölçeği" uygulanmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeğinin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılmadığı görüldüğünden yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılmasında Man Whitney U ve Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Araştırmaya katılan sporculardan boş zamanlarını her zaman değerlendirdiğini ifade edenlerin yalnızlık sıra ortalamasının boş zamanlarını hiçbir zaman değerlendirmedini ifade edenlere göre anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Çalışmaya katılan sporculardan; aile yanında konakladığını ifade edenlerin sıra ortalama puanlarının yurt ve öğrenci evinde kalanlardan anlamlı derecede yüksektir ($p<0.05$). Çalışmaya katılan sporcuların yalnızlık düzeyleri sıra ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği görülmektedir

Araştırmaya katılan sakatlık yaşamış sporcuların, sakatlık yaşamayan sporculara göre yalnızlık düzeyi sıra ortalamalarının daha yüksek olduğu kendilerini daha yalnız hissettikleri görülmektedir. Çalışmaya katılan sporculardan lise eğitimi olanların yalnızlık sıra ortalamalarının ön lisans, lisans ve yüksek lisans olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan sporculardan boş zamanlarını her zaman değerlendirdiğini ifade edenlerin yalnızlık sıra ortalamasının boş zamanlarını hiçbir zaman değerlendirmedini ifade edenlere göre anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmektedir. Uygulayıcıların (antrenör, yönetici vb) araştırma sonuçları ışığında sporcuların yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık yaşadıkları durumları göz önünde bulundurarak (sakatlık ve daha az serbest zaman katılımı gibi) farklı çalışmalar yaparak sporculara destek olmaları konusunda rehberlik edeceği düşünülmektedir. Bu bağlamda Amatör futbol liglerde mücadele eden sporculara sakatlıkları süresince tedavi

¹ Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Balıkesir Üniversitesi, Orcid Id: 0000-0002-5534-3153

Amatör Futbolcuların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

hizmetlerinin verilmesi ve çok daha önemli olan psikolojik, mental çalışmaların futbolcuların spora dönüşlerinde yardımcı olacağı sonucuna varabiliriz.

Anahtar Kelimeler: *Yalnızlık, Futbol, Amatör*

Investigation Of Level Of Amateur Footballs

ABSTRACT

This study aims to analyse the loneliness levels of amateur football players according to a number of variables. 504 footballers playing in differing categories of local amateur leagues in Balıkesir province agreed to take part in this descriptive study. Question forms to find the participants' defining characteristics and the "UCLA Loneliness Scale" adapted into Turkish by Demir (1989) were used in this study in data collection. The appropriacy of UCLA Loneliness Scale for normal distribution was evaluated with Kolmogorov Smirnov test. Because the data did not have normal distribution, Man Whitney U test and Kruskal Wallis test were used in comparing the levels of loneliness. It was found that loneliness rank averages for the athletes who had said that they always did recreational activities were significantly lower than those who had said that they never did recreational activities ($p<0.05$). of the participants, the rank average scores of those who lived with their family were significantly higher than those who stayed in a dormitory or who shared a flat with their friends ($p<0.05$). It was found that the participants' rank averages for their levels of loneliness did not differ significantly according to age. The athletes who got injured were found to feel lonelier than those who did not get injured and thus their rank averages for loneliness levels were higher. The rank averages for loneliness levels of high school graduates were significantly higher than those who were two-year university graduates, university graduates or those holding a post-graduate degree. Of the athletes participating in the study, those who said that they always participated in recreational activities had significantly lower rank averages of loneliness than those who said that they never participated in recreational activities. It is believed that this study will guide practitioners (trainers, administrators, etc.) in doing different activities and in supporting athletes by considering their loneliness levels and the situations in which they suffer from loneliness (such as injuries and less participation in free time activities) in the light of research findings. In this context, we can reach the conclusion that providing athletes playing in amateur leagues with treatment service during their disability and offering them psychological and mental activities will help them to return to sport.

STRUCTURED ABSTRACT

Purpose of the Study

Social relations occupy an important place in individuals' lives. It is said that humans can no longer set up meaningful relations with others in recent years due to technological development and rapid industrialisation (Saraçoğlu, 2000). Buluş M (1996) also state that people's most important complaint is "being lonely", "being isolated" and "losing their personality".

Sport is a very important instrument of communication offering possibilities and opportunities to set up close relationships. Sport is considered as a social behaviour appealing to our body and soul. It is influential in individuals' adaptation into society and in securing individuals' spiritual and physical health (Balcioglu, 2003).

Feeling of loneliness has characteristics specific to individuals. Every feeling of loneliness has psychological and humanistic aspects and timewise expansions specific to it (Borgna, 2015). Nevertheless, it was classified according to its properties and dimensions and was analysed by researchers.

Loneliness was considered by McWhirter (1990) with its dimensions of interpersonal loneliness, psychological loneliness, cultural loneliness and cosmic loneliness.

In the light of these explanations, this study aims to analyse the loneliness levels of footballers competing in Balıkesir province local amateur leagues and to investigate its effects on demographic variables. The study analyses the athletes' levels of loneliness according to such variables as gender, age, leagues they played in, recreational efficacy levels, recreation, whether they got injured and the place where they live.

This study collected data from 504 athletes competing in Balıkesir province amateur leagues in 2018-2019 season.

Russel, Pepleau and Cotrana revised the items of UCLA (University of California Los Angeles) Loneliness Scale and made half of the items negative statements and half of them positive statements to determine individuals' levels of loneliness (Demir, 1989).

UCLA Loneliness Scale is composed of 20 items 10 of which are coded directly and 10 of which are coded inversely. Individuals' feelings and/or thoughts about their social relations are obtained by means of the scale items and thus the frequency the participants experience the situations mentioned is determined.

The scale was prepared in 4-pointed Likert type. The items containing positive statements (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20) were marked as "I never experience (4)", "I rarely experience (3)", "I sometimes experience (2)", "I often experience (1)". Items containing negative statements (2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18) were marked as "I never experience (1)", "I rarely experience (2)", "I sometimes experience (3)" and "I often experience (4)". The maximum score receivable from the scale was 80 while the minimum score was 20. The high scores received indicated that the level of loneliness was high.

Amatör Futbolcuların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

The internal consistency was found as .96 in reliability analyses performed by Russel, Peplau and Ferguson (cited in Demir, 1989). The scale was first used by Yaparel (1984) in our country. Yaparel (1984) translated the scale and made a pre-application with it to determine its validity in our culture. The validity of the scale was found as .50 by analysing it on the basis of "Beck Depression Scale". Demir (1989) found the internal consistency coefficient as .96 in a validity and reliability study. Accordingly, the test-retest reliability of the scale was calculated as .94. In a study conducted by Yıldırım (2000) with the participation of 545 high school students the reliability coefficient for the scale was found to be .92. Bilgen (2000), on the other hand, found reliability coefficient for the scale as .86.

On evaluating the analyses related to UCLA Loneliness Scale, it was found that the scale was a valid and reliable measurement instrument which could be used in measurement.

According to Table 1, loneliness rank averages of athletes who have got injuries are higher than those who have not ($p<0.05$).

It may be thought that the loneliness level of those athletes in particular is high due to the fact that they remain separated from their team in the process of recovery and that medical treatment continues for a long time.

As is clear from Table 2, the averages for athletes' levels of loneliness rank do not differ according to age ($p>0.05$). A review of the literature indicated that there were studies supporting the results obtained in this study in relation to the effects of age on loneliness levels. In a study conducted with male and female participants aged 47-59, Steptou et al (2004) found that loneliness was unrelated to age. Although there are no significant differences between age and loneliness scores in relevant literature (Yüksel et al., 2013: 282), there are also studies reporting that loneliness was felt most at ages between 21 and 30 (Gün, 2006).

According to Table 3, there are no significant differences between recreation efficacy of the athletes.

According to Table 4, loneliness rank averages for the athletes who say that they always do recreational activities are significantly lower than those who say that they never do recreational activities ($p<0.05$).

As is clear from Table 5, the rank averages for loneliness levels of high school graduates are significantly higher than those who are two-year university graduates, university graduates or those holding a post-graduate degree ($p<0.05$).

It is thought that athletes lead their life in a broader area and continue their personal development in parallel to the increase in their level of education.

According to Table 6, the rank average scores of the participants who live with their family are significantly higher than those who stay in a dormitory or who share a flat with their friends ($p<0.05$).

Thus, it is thought that the athletes who live with their family communicate more and that they can share their feelings from joy and happiness to sorrow.

It is believed that this study will guide practitioners (trainers, administrators, etc.) in doing different activities and in supporting athletes by considering their loneliness levels and the situations in which they suffer from loneliness (such as injuries and less participation in free time activities) in the light of research findings. In this context, we can conclude that providing athletes playing in amateur leagues with treatment service during their disability and offering them psychological and mental activities will help them to return to sport. It may be thought that the loneliness level of those athletes in particular is high due to the fact that they remain separated from their team in the process of recovery and that medical treatment continues for a long time. It is also believed that it would be beneficial for athletes if clubs and local governments organised events so that athletes could spend their free time more effectively.

It may be recommended that the studies to be performed in the future should be conducted with the inclusion of different branches of sport and with a bigger population and they should search for differences between athletes doing individual sports and team sports.

Key Words:Loneliness, football, amateur

Giriş:

Sosyal ilişkiler bireylerin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Son yıllarda teknolojik gelişmeler ve hızlı endüstrileşmeye bağlı olarak, insanların diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kuramaz hale geldiği söylenmektedir (Saraçoğlu,2000). Yine Buluş M.(1996). İnsanların en önemli şikâyetlerinin “yalnız olma”, “soyutlanmış olma” ve “kişiliğini yitirme” olduğunu belirtmektedir.

Spor, yakın ilişki kurma imkânı ve fırsatı yaratan çok önemli iletişim aracıdır. Spor yapanlar, sosyal çevre edinmek suretiyle yalnızlık olgusunu yaşamadıklarını böylelikle yeni dostluklar kazandıklarını söylerler. Spor, bedene ve ruhumuza hitap eden sosyal bir davranış olarak görülmektedir. Spor bireyin toplumsal uyumunu sağlamada, bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıklarını güvence altına almakta etkili olmaktadır (Balcıoğlu, 2003).

Sosyal hareketlilik, cinsel rollerin yeniden şekillenmesi ve kitle iletişim araçlarıyla moda eğilimleri birçok insanda, kendi bedenlerine yönelik olarak yeni ve daha bilinçli bir tavrın ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bununla birlikte, çoğu insanı spor yapmaya iten sebepler sadece hareket ve bedeni alanla sınırlı değildir. İlişki kurma gereksinimi, yalnız kalma korkusu, sosyal bir varlık olma ihtiyacı da en az sportif ve sağlıklı olma istekleri kadar etkilidir (Baumann S. 1994).

Yalnızlık Türleri:

Yalnızlık duygusu temelde her bireyde spesifik özellikler taşır. Her yalnızlık tecrübesinin kendine özgü psikolojik ve insani bir yönü, kendine özgü bir zamansal açılımı vardır (Borgna, 2015).Yine de araştırmacılar tarafından yalnızlık deneyimleri genel olarak nitelik ve boyutları bakımından sınıflandırılarak incelenmiştir.

Yalnızlık, McWhirter (1990) tarafından kişilerarası yalnızlık, psikolojik yalnızlık, sosyal yalnızlık, kültürel yalnızlık ve kozmik yalnızlık boyutlarıyla ele alınmıştır:

Yahyaoglu (2005), yalnızlığı derin yalnızlık, sosyal durum yalnızlığı, duygusal yalnızlık, gizli yalnızlık ve triad yalnızlık olarak incelemiştir:

Bu açıklamalar ışığında çalışmamızın amacı, Balıkesir İli yerel amatör liglerinde mücadele eden futbolcuların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi, demografik değişkenler üzerine etkisini araştırmaktır. Çalışmada sporcuların yalnızlık düzeyleri, cinsiyet, yaş, oynadığı lig, boş zaman yeterlilik düzeyi, boş zamanı değerlendirme, sakatlık yaşayıp, yaşamadığı, eğitim durumu ve yaşadığı yer değişkeni açısından incelenmiştir.

Materyal Ve Metot

Araştırmanın Evreni Ve Örneklem

Bu çalışma Balıkesir İli Amatör liglerinde 2018-2019 yılı sezonunda mücadele eden 504 sporcuya ulaşılarak veriler elde edilmiştir.

Araştırmada Kullanılan Araç Ve Gereçler:

UCLA Yalnızlık Ölçeği

Bireylerin yalnızlık düzeyini belirlemek amacıyla Russel, Peplau ve Cotrana UCLA (University of California Los Angeles Loneliness Scale) yalnızlık ölçeğinin maddelerinin yarısının olumlu, diğer yarısının ise olumsuz ifadelerden oluşacak şekilde revize etmişlerdir. (Demir, 1989).

UCLA yalnızlık ölçeği 10 maddesi düz, 10 maddesi de ters kodlanmak üzere 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri ile bireyin sosyal ilişkileri ile ilgili duygu ve/ya düşünceler sunularak katılımcıların ifade edilen durumları hangi sıklıkta yaşadığını belirlemektedir.

Ölçek, 4'lü likert tipiyle hazırlanmıştır. Ölçekte olumlu ifade içeren maddeler (1,4,5,6,9,10,15,16,19,20) “Hiç Yaşamam (4)”, “Nadiren Yaşarım (3)”, “Bazen Yaşarım (2)”, “Sık Sık Yaşarım (1)” şeklinde puanlandırılmaktadır. Olumsuzluk ifadesi belirten maddeler de (2,3,7,8,11,12,13,14,17,18) “Hiç Yaşamam (1)”, “Nadiren Yaşarım (2)”, “Bazen Yaşarım (3)”, “Sık Sık Yaşarım (4)” şeklinde puanlandırılmaktadır. Ölçeğin puanlamasında alınabilen en yüksek 80 iken en düşük puan 20’dir. Alınan puanın yüksek oluşu yalnızlık düzeyinin de yüksek olduğunu belirtmektedir.

Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında Russel, Peplau ve Ferguson tarafından yapılan çalışmada iç tutarlılık .96 bulunmuştur (Akt.Demir, 1989). Ölçeği ülkemizde ilk kez Yaparel (1984) kullanmıştır. Yaparel (1984) ölçeği çevirerek kültürümüzdeki geçerliliğini belirlemek amacıyla ön uygulama yapmıştır. Ölçeğin geçerliliğini “Beck Depresyon Ölçeği” ölçüt alınarak incelenmesi sonucu geçerlik .50 olarak bulunmuştur. Demir,(1989) geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısını .96 olarak bulmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Yıldırım’ın (2000) 545 kişiden oluşan liseli öğrenci grubu üzerine yaptığı çalışmada ölçek güvenilirliğinin katsayısı .92’dir. Bilgen, (2000) de çalışmasında güvenilirlik katsayısını .86 olarak bulmuştur.

UCLA yalnızlık ölçeği ile ilgili analizler değerlendirildiğinde UCLA yalnızlık ölçeğinin ölçmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür.

Verilerin analizi

UCLA Yalnızlık Ölçeğinin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılmadığı görüldüğünden yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılmasında Man Whitney U ve Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Tüm analizler SPSS v23.0 (SPSS Science, Chicago, IL, USA) ile yapılmıştır. Gruplar arası istatistiksel farklılıklar hesaplanırken $p < 0.05$ değeri göz önünde bulundurulmuştur.

Bulgular:

Tablo-1 Çalışmaya katılan sporcuların yalnızlık düzeylerinin sıra ortalama puanlarının değişimi tablosu

Sakatlık	N	Sıra	u	p
		Ortalaması		

Amatör Futbolcuların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

Yalnızlık ortalama	Sakatlık yasadım	254	240,16	28615.500	0.05
	Sakatlık yaşamamış	250	265,04		
	Total	504			

Tablo-1'e bakıldığında sakatlık yaşamış sporcuların sakatlık yaşamayan sporculara göre yalnızlık düzeyi sıra ortalamalarının daha yüksek olduğu kendilerini daha yalnız hissettikleri görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo-2 Çalışmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre yalnızlık düzeylerinin sıra ortalama puanlarının değişimini gösteren Kruskal Wallis Testi

	Yas	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare	p
Yalnızlık ortalama	17-20	74	243,60	3,333	0.18
	21-25	319	246,85		
	26-30	111	274,67		
	Total	504			

Çalışmaya katılan sporcuların yalnızlık düzeyleri sıra ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo-3 Çalışmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre yalnızlık düzeylerinin sıra ortalama puanlarının değişimini gösteren Kruskal Wallis Testi

	Boszamanyeterlilik	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare	p
Yalnızlık sıra ortalama	Kesinlikle Yetersiz	49	217,52	7.46	0.05
	Yetersiz	113	253,51		
	Normal Yeterli	300	251,09		

Nahit ÖZDAYI

Kesinlikle Yeterli	42	300,67
Total	504	

Araştırmaya katılan sporcuların boş zaman yeterlilik değerlendirmesinde anlamlı bir fark çıkmamıştır.

Tablo-4 Çalışmaya katılan sporcuların *Boş Zaman Değerlendirme* değişkenine göre yalnızlık düzeylerinin sıra ortalama puanlarının değişimini gösteren Kruskal Wallis Testi

	Bos zaman değerlendirme	N	Sıra Ortalaması	Ki-Kare	P
Yalnızlık sıra ortalama	Her zaman	45	207,23	11.257	0.00
	Bazen	351	247,35		
	Hiçbir zaman	108	288,10		
	Total	504			

Çalışmaya katılan sporculardan boş zamanlarını her zaman değerlendirdiğini ifade edenlerin yalnızlık sıra ortalamasının boş zamanlarını hiçbir zaman değerlendirmedini ifade edenlere göre anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Tablo-5 Çalışmaya katılan sporcuların *Eğitim Durumu* değişkenine göre yalnızlık düzeylerinin sıra ortalama puanlarının değişimini gösteren Kruskal Wallis Testi

	Eğitim durumu	N	Sıra Ortalama	Ki-Kare	P
Yalnızlık sıra ortalama	Lise	110	279,76	8.630	0.03
	Ön lisans	84	220,49		
	Lisans	197	256,71		
	Yüksek lisans	113	242,42		
	Total	504			

Amatör Futbolcuların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

Çalışmaya katılan sporculardan lise eğitimi olanların yalnızlık sıra ortalamalarının ön lisans, lisans ve yüksek lisans olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir($p<0.05$).

Tablo-6Çalışmaya katılan sporcuların *Yaşanılan Yer* değişkenine göre yalnızlık düzeylerinin sıra ortalama puanlarının değişimini gösteren Kruskal Wallis Testi

	Yaşanılan Yer	N	Sıra Ortalama	Ki-Kare	p
Yalnızlık sıra ortalaması	Yurt	52	247,06	6.713	0.03
	Aile Yanında	196	273,27		
	Öğrenci evi	256	237,70		
	Total	504			

Çalışmaya katılan sporculardan; aile yanında konakladığını ifade edenlerin sıra ortalama puanlarının yurt ve öğrenci evinde kalanlardan anlamlı derecede yüksektir ($p<0.05$).

Tartışma:

Tablo-1'e bakıldığında sakatlık yaşamış sporcuların sakatlık yaşamayan sporculara göre yalnızlık düzeyi sıra ortalamalarının daha yüksek olduğu kendilerini daha yalnız hissettikleri görülmektedir ($p<0.05$).

Sakatlanan sporcuların büyük bir kısmı (%76), sakatlıkları süresince sağlıklarına kavuşmayı düşünmektedirler. Aynı sporcuların sakatlıkları süresince futboldan uzaklaşma korkusu hissetmeleri ise, onların futbolu bir meslek olarak seçtiklerinin göstergesidir. Sakatlıkların sporcu üzerinde yarattığı düşüncelerden birisi de, sakatlanma süresince performansını kaybedeceği ve kısa sürede bunu tekrar kazanamayacağı, ayrıca bu sakatlığın ileride tekrar etmesi ya da onu çalışmalar veya müsabakalar esnasında rahatsız edeceği korkusudur (Çakıroğlu, T.1987).

Özellikle bu durumda olan sporcuların iyileşme sürecinde takımlarından ayrı kalmaları ve uzunca bir süre tedavi süreçlerinin devam etmesi nedeniyle yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu düşünülebilir.

Çalışmaya katılan sporcuların Tablo-2'de yalnızlık düzeyleri sıra ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği görülmektedir

($p>0.05$). Yaşın, yalnızlık düzeyine etkisinin incelendiği bir çalışmada Literatür incelendiğinde araştırmada elde edilen sonuçları destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür Steptou ve arkadaşları (2004) çalışan 47-59 yaşlarındaki erkek ve kadınlar üzerinde yaptığı araştırmalarında yalnızlığı yaş ile ilişkisiz olarak değerlendirmişlerdir. Literatüre bakıldığında da yaş değişkeni ile yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark bulunmasa da (Yüksel vd, 2013: 282) yaş grupları içerisinde yalnızlığın en fazla 21-30 yaş arasında olduğunu bildiren çalışmalara rastlanmıştır (Gün, 2006). Bu sonuç araştırmamızı desteklemektedir. Serdar ve arkadaşları (2018) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada yalnızlık düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı olarak değişim gösterdiğini, yaş arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığını ve en az yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin 21-24 yaş arası öğrenciler olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu sonuçlar çalışmamızın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmasa da yaş arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların Tablo-3'e boş zaman yeterlilik değerlendirmesinde anlamlı bir fark çıkmamıştır.

Araştırmaya katılan sporculardan Tablo-4'e göre boş zamanlarını her zaman değerlendirdiğini ifade edenlerin yalnızlık sıra ortalamasının boş zamanlarını hiçbir zaman değerlendirmediklerini ifade edenlere göre anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Çalışmaya katılan sporculardan Tablo-5'e göre lise eğitimi olanların yalnızlık sıra ortalamalarının ön lisans, lisans ve yüksek lisans olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Eğitim düzeyi arttıkça sporcuların daha geniş bir çevrede yaşamlarını sürdürmeleri ve bireysel gelişimlerini sürdürme olanakları olduğu düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan sporculardan; Tablo-6'ya göre aile yanında konakladığını ifade edenlerin sıra ortalama puanlarının yurt ve öğrenci evinde kalanlardan anlamlı derecede yüksektir ($p<0.05$).

Ailesi ile kalan sporcuların daha fazla kişi ile iletişim halinde oldukları yaşadıkları her duygu, sevinç, mutluluk ve hüznü paylaşabildikleri düşünülmektedir.

Sonuç:

Uygulayıcıların (antrenör, yönetici vb) araştırma sonuçları ışığında sporcuların yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık yaşadıkları durumları göz önünde bulundurarak (sakatlık ve daha az serbest zaman katılımı gibi) farklı çalışmalar yaparak sporculara destek olmaları konusunda rehberlik edeceği düşünülmektedir. Bu bağlamda Amatör futbol liglerde mücadele eden sporculara sakatlıkları süresince tedavi hizmetlerinin verilmesi ve çok daha önemli olan psikolojik, mental çalışmaların futbolcuların spora dönüşlerinde yardımcı olacağı sonucuna varabiliriz. Özellikle bu durumda olan sporcuların iyileşme sürecinde takımlarından ayrı kalmaları ve uzunca bir süre tedavi süreçlerinin devam etmesi nedeniyle yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu düşünülebilir. Ayrıca Sporcuların serbest zamanlarının daha verimli geçirilmesi için kulüplerin ve yerel yönetimlerin çeşitli organizasyonlar yapmalarının sporcular açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Gelecek araştırmalarda farklı spor branşlarının katılımı ve daha yüksek popülasyonla yapılmasının, farklı branşlarda yapılarak bireysel ve takım sporu yapan sporcular arasındaki farklılıklara bakılabilir.

KAYNAKÇA:

Balcıoğlu İ. (2003). Sporun sosyolojisi ve psikolojisi. s.67 Bilge Yayınları, İstanbul.

Baumann S. (1994). Uygulamalı spor psikolojisi. (Çev: C. İkizler, O.A. Özcan), Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul;

Bilgen, A. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenleri Uyum Düzeylerine Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Borgna, E. (2015). Ruhun Yalnızlığı. (Çev. Meryem Mine Çilingiroğlu). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Buluş M. (1996). Ergen öğrencilerde denetim odağı-yalnızlık düzeyi ilişkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,

Çakıroğlu, T.(1987).Antrenör-Sporcu ilişkileri ve Başarıda Spor Psikolojisinin Önemi. GÜ Yüksek Lisans Tezi Ankara.

Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji dergisi*, 7(23), 14-18.

Gün, F. (2006). Kent kültüründe yalnızlık duygusu. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling & Development*, 68(4), 417-422.

Saraçoğlu, Y. (2000). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Serdar, E., Harmandar Demirel, D., & Demirel, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin facebook kullanımı ile yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 11(60).

Steptoe, A., Owen, N., Kunz-Ebrecht, S. R., & Brydon, L. (2004). Loneliness and neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory stress responses in middle-aged men and women. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 593-611.

Yahyaoglu, R. (2005). Yalnızlık psikolojisi: kurt kapanından huzur limanına. s.34. İstanbul: Nesil Yayınları.7.Baskı

Yaparel, R. (1984). Sosyal ilişkilerdeki başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki bağlantı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarıyı yordayıcısı olarak yalnızlık sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(18).

Yüksel, M. Y., Özcan, Z., & Kahraman, A. (2013). Orta yaş öğretmenlerinin yalnızlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(4), 277-285.