



COVID-19 PANDEMİSİNDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK VE STRES DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Sermet TOKTAŞ^{ID}*1 ABCE, Abdurrahman DEMİR^{ID}2 ABCD,

¹Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Adıyaman, TÜRKİYE

²Artvin Çoruh Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Artvin, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

ÖZET

Orijinal Makale

Amaç: Bu araştırmanın amacı, COVID-19 salgınında, uzaktan eğitim alan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yalnızlık ve stres düzeylerini ortaya koymaktır.

Yöntem: Araştırma, betimsel bir araştırmadır. Araştırmaya, 2020-2021 akademik yılında COVID-19 salgınından dolayı uzaktan eğitim alan 450 beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 23 arasında değişmektedir. Araştırma öncesi Artvin Çoruh Üniversitesinden "Etik Kurul Onayı" alınmıştır. Veriler web ortamında oluşturulan online anket aracılığıyla ve gönüllü olarak toplanmıştır. Katılımcılara 01-30 Ocak 2021 tarihleri arasında ulaşılmış ve elektronik ortamda bilgilendirilmiş onam formları alınmıştır. Araştırmada, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi için t-testi ve korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucunda, erkek ve kadın katılımcıların, yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Aile ilişkilerindeki yalnızlık ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarında kadın öğrenciler aleyhine, romantik ilişkiler, sosyal ilişkiler ve algılanan stres düzeyine göre erkek öğrenciler aleyhine anlamlı farklar olduğu, düzenli egzersiz yapan ve yapmayan katılımcıların bu süreçte tüm alt boyutlarda herhangi bir anlamlı farkın olmadığı, katılımcıların yaşları ile aile içerisindeki yalnızlık, algılanan stres, yetersiz öz-yeterlik algısı, stres/rahatsızlık algısı alt boyutları arasında hafif düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu, romantik ilişkilerdeki yalnızlık alt boyutunda hafif düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu, sosyal ilişkilerdeki yalnızlık alt boyutunda ise herhangi bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır.

Sonuç: Sonuç olarak pandemi sürecinde evde uzaktan eğitim gören beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stres algıları ve yalnızlık düzeylerinin egzersiz yapma değişkenine göre değişmediği, yaş artıka da yalnızlık duygusu ve stres düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, yalnızlık, stres

INVESTIGATION OF LONELINESS AND STRESS LEVELS OF THE HIGH SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS STUDENTS IN THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

Original Article

Aim: The purpose of this research is to reveal the loneliness and stress levels of physical education and sports students who receive online education in the COVID-19 epidemic.

Method: Research is a descriptive research. 450 physical education and sports college students who received online education due to the COVID-19 outbreak in the 2020-2021 academic year participated in the study. Participants' ages range from 18 to 23. Ethics Committee Approval was obtained from Artvin Coruh University before the research. The data were collected voluntarily through an online questionnaire created on the web. Participants were reached between 01-30 January 2021 and informed consent forms were received electronically. In the study, Social and Emotional Loneliness Scale and Perceived Stress Scale were used. T-test and correlation analysis were used for data analysis.

Findings: As a result of the research, no statistically significant difference was found in the sub-dimension of insufficient self-efficacy perception of male and female participants. There are significant differences against female students in terms of loneliness and stress / discomfort perception sub-dimensions in family relationships, against male students according to romantic relationships, social relationships and perceived stress levels, participants who exercise regularly and do not do not have any significant difference in all sub-dimensions in this process, the ages of the participants There is a slightly negative relationship between the sub-dimensions of loneliness in the family, perceived stress, insufficient self-efficacy, perception of stress / annoyance, a mildly positive relationship in the loneliness sub-dimension in romantic relationships, and any sub-dimensions of loneliness in social relationships. It turns out that there is no relationship.

Conclusion: As a result, it can be said that the stress perceptions and loneliness levels of physical education and sports students who receive online education at home during the pandemic process do not change according to the exercise variable, and the feeling of loneliness and stress levels decrease as the age increases.

Keywords: COVID-19, loneliness, stress

*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Sermet TOKTAŞ, stoktas@adiyaman.edu.tr

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Var/Yes

1. GİRİŞ

Yeni tip bir koronavirüs olan COVID-19 hastalığı bütün dünyayı etkilemiş ve Dünya Sağlık Örgütü, bu hastalığı pandemi olarak kabul etmiştir (WHO, 2020). Bundan dolayı çoğu ülkeler bir takım ciddi önlemler almış ve çoğu organizasyonları iptal etme yoluna gitmiştir (Hellewell ve ark. 2020). Türkiye de bu ülkelerden biridir. Bu kapsamda Türkiye’de 16 Mart 2020 tarihinden itibaren tüm üniversitelerde 3 hafta süreyle uzaktan eğitime karar verilmiş, daha sonra bu uzaktan eğitim süresi de uzatılmıştır (YÖK, 2020). Bundan dolayı üniversite öğrencileri internet üzerinden dersleri takip etmek zorunda kalmıştır. İnsanların alışık olmadığı bu ani durum, kişisel özgürlüklerde, sosyal alanda ve bazı aktivitelerde küresel olarak bir kriz oluşturmuştur (Shevlin et al., 2020). Öğrencilerin bu durum ile baş edebilmeleri oldukça önemlidir. Dolayısıyla zorunlu olarak alınan uzaktan eğitim kararının ve pandeminin ne zaman biteceği ile ilgili belirsizliğin, öğrencilerin ruh halini olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

COVID-19 pandemisi kişilerin psikolojik durumlarının kötüye gitmesine neden olmaktadır. Bu yüzden psikolojik durum, salgını kontrol etmeye çalışırken göz ardı edilemeyecek bir konu haline gelmektedir (Kong et al., 2020). Öğrencilerin, ailelerinin yanlarında olsa bile, sosyal çevrelerinden uzakta olmaları, arkadaşlarıyla zaman geçiremedikleri için bir baskı olacağı ve yalnızlık duygusu yaşayacakları, buna bağlı olarak da stres düzeylerinin artacağı gibi psikolojik sorunların ortaya çıkacağı düşünülmektedir. Yalnızlık, kişinin sürdürmekte olduğu sosyal ilişkiler ile devam etmek istediği ilişkiler arasında meydana gelen farktan ve çelişkiden dolayı oluşan, insanı rahatsız eden, psikolojik bir durum olarak ifade edilmektedir (Peplau, 1982). Bundan dolayı yalnızlık tek başına kalma durumundan dolayı

oluşan bir duygu değildir. Kişi ailesiyle olduğu zaman bile kendini yalnız hissedebilir. Dolayısıyla sürdürülen sosyal ilişkilerin yetersiz olması ve bu ilişkilerden elde edilen doyum seviyesinin az olması yalnızlık duygusunu hissettirebilir (Bulus, 1997). Özellikle COVID-19 pandemisinden dolayı Hollanda'da, genç bireylerin eskiye oranla çoğu yaşam alanından vazgeçmek durumunda kaldığını, bu dönemde akranlarına göre yalnızlık, hüznün ve anksiyete gibi mental sorunlarla daha fazla karşılaştıkları gibi nedenlerle, yalnızlık, anksiyete ve depresyon sorununu bertaraf etmek için mali bütçeden 58,5 milyon euro kenara ayrıldığı rapor edilmiştir (BBC, 2020). Bu durum gençler arasındaki yalnızlık ve stres düzeyinin etkisinin ne kadar ciddi olduğunu göstermektedir. Ruh sağlığı sorunları arasında stres, depresif ve keyifsiz olma, huzurlu ve mutlu olmama yer alır (Berwick ve diğerleri, 1991). COVID-19 üzerine yapılan ön araştırmalar, daha yüksek depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres belirtileri gibi sorunların olduğunu göstermektedir (Wang et al., 2020).

Stres, kişinin fiziksel ve sosyal çevresinden gelen uyum bozucu durumlar sebebiyle, bedensel ve zihinsel sınırlarının berisinde sarf ettiği caba olarak betimlenmiştir (Cüceleoğlu, 1993). Üniversite öğrencilerinin arkadaşlarıyla olan ilişkileri, yeni bir kişilik kazanma durumları, aileden uzak olma ve bağımsız olma istekleri, akademik başarıları, stresin orta düzeyde olmasına neden olmaktadır. Ancak pandemi döneminde aile ile uzun zaman geçirme, arkadaşlardan uzak kalma, üniversite ortamını özleme, akademik başarı düşüklüğü ve pandeminin ne zaman biteceği ile ilgili belirsizlik yüksek düzeyde stres oluşmasına neden olabilmektedir. Ayrıca aile ilişkileri, ders çalışmada elverişsiz ortam, yalnızlık gibi önemli durumların öğrenciler tarafından endişe oluşturan etmenler olarak algılandığı belirlenmiştir (Ross vd., 1999).

COVID-19 pandemi sürecinde, gençlerin özgürlüklerinin kısıtlanmış olması, yüz yüze eğitim alamamanın vermiş olduğu durum, arkadaşlardan uzak kalmak gibi etkenlerin yalnızlık duygusu ve stres düzeyi üzerine etkilerinin araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Dolayısıyla sürekli evde kalmak ve hane halkıyla çok daha uzun süre zaman geçirmek, üniversite öğrencilerinin sosyal hayatlarında bozulmalara neden olacağı ve kendilerini daha çok yalnız hissedecekleri, buna bağlı olarak da daha çok kaygı duyacakları bu araştırmanın hipotezidir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, COVID-19 pandemi sürecinde uzaktan eğitim alan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşadıkları yalnızlık duygusu ve buna bağlı olarak stres düzeylerini yaş, cinsiyet ve düzenli egzersiz yapma değişkenleri açısından incelemektir.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, COVID-19 pandemisi boyunca uzaktan eğitim alan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yalnızlık ve stres durumlarını yaş, cinsiyet ve düzenli egzersiz yapma değişkenleri açısından incelemeyi amaçlayan betimsel bir araştırmadır. Betimsel araştırma modeli, var olan bir durumda en az iki değişken arasındaki oluşan değişime, eğer değişim var ise bu değişimin düzeyini belirlemek amacıyla yapılan bir çalışma desenidir (Karasar, 2015).

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmaya, 2020-2021 akademik yılında COVID-19 pandemisinden dolayı uzaktan eğitim almak zorunda kalan 450 beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi dahil olmuştur. Katılımcı olan öğrencilerin yaşlarının 18 ile 23 arasında

değiştirdiği gözlemlenmiştir. Katılan kişiler “kolayda örnekleme yöntemi” kullanılarak araştırmaya alınmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği

Çalışmada uzaktan eğitim alan katılımcıların COVID-19 salgını sürecinde stres düzeylerini belirlemek amacıyla algılanan stres ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş, Türkçe’ye ise Eskin ve ark. (2013) tarafından uyarlanmıştır. Ölçekte ön dört madde bulunmakta ve ölçek iki boyutludur. Ölçek maddeleri sıfır(hiçbir zaman) ile dört(çok sık) arasında puanlanmıştır. Ölçeğin en düşük puanı sıfır, en yüksek puanı ise elli altıdır. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin stresinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin on dört maddelik Türkçe formunun cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .84, yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutu için .81, stres-rahatsızlık algısı alt boyutu için .76 bulunmuştur.

Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

Ölçek, DiTommaso, Brannen ve Best (2004) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise Çeçen (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek on beş maddelidir. “kesinlikle katılmıyorum ” ve “tamamıyla katılıyorum” arasında değişen ve üç alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Bu alt boyutlar, aile ilişkilerindeki yalnızlık, romantik ilişkilerdeki yalnızlık ve sosyal ilişkilerdeki yalnızlıktır. Ölçeğin sosyal ilişkiler yalnızlık boyutunu, iki, beş, yedi, dokuz ve on üçüncü maddeler; romantik ilişkiler yalnızlık boyutunu üç, altı, on, ön dört, ve on beşinci maddeler, aile ilişkileri yalnızlık boyutunu ise bir, dört, sekiz, on bir ve on ikinci maddeler ölçmektedir (Çeçen, 2007).

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın etik kurul onayı, Artvin Çoruh Üniversitesinden 30 Aralık 2020 tarihli ve E-18457941-050.01.04-14069 sayılı karar ile alınmıştır. Veriler internet üzerinde oluşturulan anket ile elde edilmiştir. Formda katılımcılara, gerekli olan açıklamalar yapılmış ve katılımın gönüllülüğe dayalı olduğu belirtilmiştir. Katılımcılara elektronik ortamda oluşturulan bilgilendirilmiş onam formu verilmiş ve izinler alınmıştır. Katılımcılar çalışmaya 01-30 Ocak 2021 tarihleri arasında katılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin normal dağılması nedeniyle analiz yönteminde gruplar arasındaki farka bakmak için t-testi, ilişkiye bakmak için de korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Araştırmadaki Değişkenlerin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Erkek	250	55.6
	Kadın	200	44.4
Pandemi Sürecinde Aktif Egzersiz Yapan	Evet	177	39.3
	Hayır	273	60.7

Tablo 1'e bakıldığında, katılımcıların %55.6'sı erkek (n=250), % 44.4'ü ise kadın (n=200) olduğu; %39.3'ünün pandemi döneminde aktif spor yaptıkları (n=177), %60.7'sinin de pandemi sürecinde aktif spor yapmadıkları (n=273) görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Algılanan Stres Ölçeği ve Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların T Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Ölçekler	Grup	N	\bar{X}	SS	t	p
Aile İlişkilerindeki Yalnızlık	Erkek	250	21,0640	4,05731	1.078	.043*
	Kadın	200	21,4900	4,25209		
Romantik İlişkilerdeki Yalnızlık	Erkek	250	18,6160	5,83685	6.932	.000*
	Kadın	200	14,5800	6,49419		
Sosyal İlişkilerdeki Yalnızlıktır	Erkek	250	20,4800	4,42991	2.029	.043*
	Kadın	200	19,6500	4,15860		
Algılanan Stres Ölçeği (Toplam)	Erkek	250	30,4440	6,71859	2.699	.007*
	Kadın	200	32,0600	5,76390		
Yetersiz Öz-yeterlik Algısı Alt Ölçeği	Erkek	250	9,1200	2,50173	0.415	.678
	Kadın	200	9,2100	1,98129		
Stres/Rahatsızlık Algısı Alt Ölçeği	Erkek	250	22,5520	5,66601	2.096	.037*
	Kadın	200	23,6100	4,85549		

*p<0.05

Araştırmada, katılımcıların cinsiyete göre, algılanan stres düzeyleri ve sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri alt boyutlarından aldıkları ortalama puanlar arasındaki farka t testi ile bakılmıştır. Tablo 2'ye bakıldığında, erkek ve kadın katılımcıların bu süreçte yetersiz öz-yeterlik algısı alt boyutunda istatistiksel olarak manidar bir fark bulunmamıştır. Aile ilişkilerindeki yalnızlık ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarında kadın öğrenciler aleyhine, romantik ilişkiler, sosyal ilişkiler ve algılanan stres düzeyine göre de erkek öğrenciler aleyhine manidar farklar bulunmuştur (p<.05).

Tablo 3. Katılımcıların Pandemi Döneminde Düzenli Egzersiz Yapma Değişkenine Göre Algılanan Stres Ölçeği ve Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların T-Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Ölçekler	Grup	N	\bar{X}	SS	t	p
Aile İlişkilerindeki Yalnızlık	Evet	177	21.1243	4.31913	.531	.596
	Hayır	273	21.3370	4.03523		
Romantik İlişkilerdeki Yalnızlık	Evet	177	17.0113	6.61866	.500	.617
	Hayır	273	16.6996	6.34932		
Sosyal İlişkilerdeki Yalnızlıktır	Evet	177	19.7571	4.67376	1.399	.162
	Hayır	273	20.3407	4.07797		
Algılanan Stres Ölçeği	Evet	177	30.7740	6.43806	1.043	.297
	Hayır	273	31.4139	6.30191		
Yetersiz Öz-yeterlik Algısı Alt Ölçeği	Evet	177	8.9040	2.35894	1.921	.055
	Hayır	273	9.3260	2.22121		
Stres/Rahatsızlık Algısı Alt Ölçeği	Evet	177	22.5819	5.57646	1.410	.159
	Hayır	273	23.3077	5.17352		

Araştırmada, katılımcıların pandemi sürecinde düzenli egzersiz yapıp yapmama değişkenine göre, algılanan stres düzeyleri ve sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri alt boyutlarından aldıkları ortalama puanlar arasında fark testi ile analiz edilmiştir. Tablo 3' göre, düzenli egzersiz yapan ve yapmayan katılımcıların bu süreçte tüm alt boyutlarda herhangi bir anlamlı farkın olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 4. Katılımcıların Yaşları ile Algılanan Stres Ölçeği ve Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlara İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Yaş
Aile İlişkilerindeki Yalnızlık	r	-.105*
	p	.026
	n	450
Romantik İlişkilerdeki Yalnızlık	r	.131**
	p	.005
	n	450
Sosyal İlişkilerdeki Yalnızlıktır	r	.013
	p	.776
	n	450
Algılanan Stres Ölçeği (Toplam)	r	-.164**
	p	.000
	n	450
Yetersiz Öz-yeterlik Algısı Alt Ölçeği	r	-.138**
	p	.003
	n	450
Stres/Rahatsızlık Algısı Alt Ölçeği	r	-.168**
	p	.000
	n	450

Araştırmada, katılımcıların yaşları ile algılanan stres ölçeği ve sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği alt boyutları ortalama puanları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların yaşları ile aile içerisindeki yalnızlık ($r=-.105$; $p=.026$), algılanan stres ölçeği ($r=-.164$; $p=.000$), yetersiz öz yeterlik algısı ($r=-.138$; $p=.003$) ve stres/rahatsızlık algısı ($r=-.168$; $p=.000$) alt boyutları arasında hafif düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu, romantik ilişkilerdeki yalnızlık ($r=.131$; $p=.131$) alt boyutunda hafif düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sosyal ilişkilerdeki yalnızlık alt boyutunda ise herhangi bir ilişki ($r=.013$; $p=.776$) bulunmamıştır.

4.TARTIŞMA

Amacı, COVID-19 salgınında, uzaktan eğitim alan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yalnızlık ve stres düzeylerini ortaya koymak olan bu araştırmada; erkek ve kadın katılımcıların, yetersiz öz yeterlik algısı alt boyutunda istatistiksel anlamda manidar bir fark olmadığı, aile ilişkilerindeki yalnızlık ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarında kadın öğrenciler aleyhine, romantik ilişkiler, sosyal ilişkiler ve algılanan stres düzeyine göre erkek öğrenciler aleyhine manidar farklar olduğu (Tablo 2), düzenli egzersiz yapan ve yapmayan katılımcıların bu süreçte tüm alt boyutlarda herhangi bir manidar farkın olmadığı (Tablo 3), katılımcıların yaşları ile aile içerisindeki yalnızlık, algılanan stres, yetersiz öz yeterlik algısı, stres/rahatsızlık algısı alt boyutları arasında hafif düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu, romantik ilişkilerdeki yalnızlık alt boyutunda hafif düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu, sosyal ilişkilerdeki yalnızlık alt boyutunda ise herhangi bir ilişki olmadığı (Tablo 4) ortaya çıkmıştır.

COVID-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinin ve gençlerin yalnızlık durumları tüm ülkelerde araştırma konusu olmuştur. Avustralya, Birleşik Krallık, Amerika ve Güney Afrika'daki ön çalışmalar, artan yalnızlık oranları bulmuş ve araştırmacılar yalnızlık ile ilgili mücadelenin bir öncelik olması gerektiğini öne sürmüşlerdir (Stanton ve ark, 2020; Li ve Wang, 2020; Rosenberg ve ark, 2020; Padmanabhanunni & Pretorius 2020). Özellikle Güney Afrika'da 337 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, bu öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin, normal zamanlarda gençler üzerinde yapılan araştırmalara oranla daha fazla olduğu bildirilmiştir (Padmanabhanunni & Pretorius 2020). Bizim araştırmamızda da beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin aileleriyle olmalarına rağmen yalnızlık duygusu yaşadıkları görülmektedir. Ayrıca aile içindeki yalnızlık duygusunun kadın öğrencilerde daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Buna bağlı olarak kadın öğrencilerin daha fazla stres yaşadıkları görülmektedir. Türkiye gibi toplumlarda kadınların aile odaklı olmaları ve aileleriyle olunca daha az stres yaşamaları beklenmektedir fakat bizim araştırmamızda tam tersi bir sonuç bulunmuştur. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine uygulanan pandemi öncesinde yapılan bir çalışmada, yalnızlık düzeyinin cinsiyete ve yaşa göre manidar bir fark olmadığı bildirilmiştir (Reyhan, 2019). Bizim araştırmamızda ise cinsiyet değişkenine göre kadın ve genç katılımcılar aleyhine aile içinde yalnızlık duygusu olduğu görülmektedir. Bu durumun tamamen aile ile daha fazla zaman geçirmekten kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, uzun sosyal izolasyonun, yalnızlık, depresyon ve anksiyete riskini artırdığını ve daha uzun bir yalnızlığa neden olan güçlü bir öncü olduğunu göstermiştir (Rauschenberg ve ark., 2020 ; Loades vd., 2020). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık seviyeleri üzerine egzersizin etkisinin incelenmesini amaçlayan bir araştırmada, düzenli egzersiz yapan ve düzenli egzersiz yapmayan kadınların yalnızlık seviyeleri arasında fark olmadığı, erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında fark olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, düzenli egzersiz yapan erkek öğrencilerin düzenli

egzersiz yapmayanlara göre daha az yalnızlık duygusu yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır (Özçelik ve ark. 2015). Ayrıca bu çalışmada öğrencilerin yalnızlık duygusunu azaltmaları için spor yapmaya teşvik edilmesi tavsiye edilmiştir. Fakat bizim çalışmamızda pandemi sürecinde spor yapmanın yalnızlık duygusu ve stres düzeyini etkilemediği bulunmuştur. Spor yapan ve yapmayanlar arasında fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Farklı bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin utangaçlık ve yalnızlık seviyeleri ile egzersiz yapma durumları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu çalışma sonucuna göre; fazla seviyedeki utangaçlık ve yalnızlığın spor yapmayan ve oldukça az spor yapanlarda ortaya çıktığını göstermiştir. Ayrıca haftanın tüm günlerinde egzersiz yapan kişiler, oldukça çok az egzersiz yapan kişilere göre yalnızlık ve utangaçlıktan daha az puanlar almışlardır (Page and Hammermeister, 1995). 2014 yılında Kocaeli ilinde yapılan bir çalışma sonucuna göre rekreatif amacıyla egzersiz yapan kişilerin yalnızlık seviyesi puanlarının oldukça hafif düzeyde olduğu bildirilmiştir (Uzuner & Karagün, 2014). Her ne kadar normal zamanlarda sporun yalnızlık ve stres üzerine olumlu sonuçları olsa da pandemi döneminde evde uzun süre kalan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde herhangi bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Salgın durumlarında, COVID-19 hastalığına yakalanma fikri, bu hastalığın belirsiz olması, geleceğe ilişkin kaygılar, alınan önlemlerin koruyucu olup olmadığı gibi durumlar, endişeye neden olabilmektedir (Çifti ve Demir, 2020a). 2016 yılında üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmanın sonunda, erkek öğrenciler ile karşılaştırıldığında kadın öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı seviyede fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Reyhan ve Karaca, 2016). Aynı şekilde farklı bir çalışmada da benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır (Şahin, 2018). Bizim çalışmamızın bulguları bu çalışmalarla uyumludur. Pandemi döneminde de kadın öğrencilerin daha fazla stres yaşadıkları söylenebilir. Bireylerin günlük hayatın stresinden uzaklaşmak için yöneldikleri faaliyetlerin başında sporun geldiği yapılan çalışmalarla belirtilmiştir (Ramazanoğlu ve ark. 2005). Ayrıca Ströhle (2009) tarafından yapılan başka bir çalışmada da spor ve egzersizin psikolojik ruh hali ve kaygı düzeyinde olumlu etkileri olduğu belirtilmiştir. Pandemi döneminde evde olmak zorunda kalan lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ise, evde düzenli egzersiz yapanların yapmayanlara göre psikolojik olarak daha sağlam oldukları bulunmuştur (Demir ve Çifçi, 2020). Aynı şekilde COVID-19 pandemisinde, öğretmenler ve üniversitede okuyan öğretmen adayları öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada düzenli egzersiz yapanların kaygı ve iyi oluş düzeyinin egzersiz yapmayanlara göre daha iyi olduğu ortaya çıkmıştır (Çifçi ve Demir, 2020a). Düzenli egzersizin stres düzeyine olumlu etkisi yapılan önceki çalışmalarda ortaya konulmasına rağmen bizim çalışmamızda herhangi bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Yani uzaktan eğitim gören ve uzun süre ailesiyle birlikte olan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin spor yapma değişkenine göre stres düzeyleri değişmemektedir. Bundan dolayı pandeminin ciddi psikolojik sağlık sorunlarına yol açacağı düşünülmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, Türkiye’de COVID-19 pandemi sürecinde uzaktan eğitim alan üniversite öğrencilerinin egzersiz yapma değişkenine göre herhangi bir fark olmadığı cinsiyet değişkenine göre kadınlar aleyhine yalnızlık ve stres düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca yaş değişkenine göre de yaşı daha küçük olanların daha fazla stres yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar, COVID-19 pandemisinin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerin yalnızlık ve stres düzeylerinin ciddi anlamda etkilediğini, egzersizin herhangi bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Öneriler;

- Bu araştırmanın, COVID-19 salgınında, katılımcıların sadece beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinden seçilmesi, çalışmanın az sayıda katılımcı ile ve verilerin web üzerinden elde edilmesi gibi sınırlılıkları vardır. Bundan sonraki araştırmalarda bu sınırlılıklar dikkate alınarak daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir.
- Ayrıca öğrencilerin yalnızlık ve stres gibi psikolojik sorunların kısmen de olsa giderilebilmesi için aileler destekleyici olabilir.
- Öğrenciler arkadaşlarıyla dijital olarak daha fazla etkileşime girebilir.
- Üniversiteler öğrencilerin sorunlarını dinlemeli ve onlarla güçlü bir bağ kurma yollarını arayabilir.
- Yalnızlık ve strese karşı online eğitimler verilebilir.

6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Yazarlar, eğer varsa bu bölümde çıkar çatışmasına neden olabilecek her türlü maddi destek veya ilişkiyi beyan etmelidir.

Çıkar çatışması: *Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir*

Finansal destek: *Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.*

Etik Kurul Onayı: Etik kurulu raporu hakkında bilgi verilmelidir. (Örnek: *Bu çalışma için etik kurulu onayı Artvin Çoruh Üniversitesi Etik Kurulundan alınmıştır.*

Bilgilendirilmiş Onam: *Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.*

7. KAYNAKÇA

- BBC (2020).** Hollanda koronavirüs nedeniyle yalnızlık çeken gençler için 58,5 milyon euro ayırdı. <https://www.bbc.com/turkce/topics/cvjp20p037jt>
- Berwick, D. M., Murphy, J. M., Goldman, P. A., Ware, J. E. Jr, Barsky, A. J., & Weinstein, M. C. (1991).** Performance of a fiveitem mental health screening test. *Medical Care*, 29(2), 169-176. doi:10.1097/00005650-199102000-00008
- Buluş, M. (1997).** Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(3), 82-90.
- Cüceloğlu, D. (1993).** İnsan ve Davranışı.(4. Baskı). İstanbul. Remzi Kitapevi
- Çeçen, A.R., (2007).** The Turkish Short Version of The Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S): Initial Development and Validation, *Social Behavior And Personality*, 35 (6), 717-734.
- Çifçi, F., & Demir, A. (2020a).** COVID-19 Pandemisinde Türk Profesyonel Futbolcuların Covid-19 Korkusu Ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(Özel Sayı 1), 26-38.
- Çifçi, F., & Demir, A. (2020b).** The effect of home-based exercise on anxiety and mental well-being levels of teachers and pre-service teachers in COVID-19 pandemic. *African Educational Research Journal Special Issue 8(2)*, pp. S20-S28, October 2020. DOI: 10.30918/AERJ.8S2.20.029
- Demir, A., & Çifçi, F. (2020).** COVID-19 Pandemi Sürecinde Egzersizin Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 169-179.
- DiTommaso E., Spinner, B. (1997).** "Social and Emotional Loneliness: A Reexamination of Weiss' Typology of Loneliness", *Personality and Individual Differences*, 22, 417-427.
- Hellewell, J., Abbott, S., Gimma, A., Bosse, N. I., Jarvis, C. I., ... van Zandvoort, K. (2020).** Feasibility of controlling COVID-19 outbreaks by isolation of cases and contacts. *Lancet Global Health*, 8(4), 488-496. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30074-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30074-7)
- Karasar, N. (2015).** Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kong, X., Zheng, K., Tang, M., Kong, F., Zhou, J., Diao, L., ... & Dong, Y. (2020).** Prevalence and Factors Associated with Depression and Anxiety of Hospitalized Patients with COVID-19. *medRxiv*.
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., ... & Crawley, E. (2020).** Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*.
- Özçelik, İY. İmamoğlu, O. Çekin, R. Başpınar, SG. (2015).** Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Sporun Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* 6, 12-18
- Padmanabhanunni, A., & Pretorius, T. B. (2020).** The Unbearable Loneliness of COVID-19: COVID-19-Related Correlates of Loneliness in South Africa in Young Adults. *Psychiatry Research*, 113658.
- Page, R. M., & Hammermeister, J. (1995).** Shyness and loneliness: Relationship to the exercise frequency of college students. *Psychological reports*, 76(2), 395-398.
- Peplau, L. A. (1982).** Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy (Vol. 36). John Wiley & Sons Inc.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu M.F., Demirel E.T., Ramazanoğlu M.O. ve Altungül O. (2005).** Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 153-157.
- Rauschenberg, C., Schick, A., Goetzl, C., Roehr, S., Riedel-Heller, S. G., Koppe, G., ... & Reininghaus, U. (2020).** Social isolation, mental health and use of digital interventions in youth during the COVID-19 pandemic: a nationally representative survey.
- Reyhan S. & Karaca AA. (2016).** Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu İle Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması (Siirt Üniversitesi Örneği). *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi / Eylül, Ekim, Kasım, Aralık Cilt: 3 Sayı:3*

- Reyhan, S. (2019).** Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 75-81.
- Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999).** Sources of stress among college students. *Social psychology*, 61(5), 841-846.
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J. G., Hartman, T. K., Levita, L., ... & Bennett, K. M. (2020).** Anxiety, Depression, Traumatic Stress, and COVID-19 Related Anxiety in the UK General Population During the COVID-19 Pandemic.
- Ströhle, A. (2009).** Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of neural transmission*, 116(6), 777.
- Şahin, A. (2018).** Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-35.
- Uzuner, M. E., & Karagün, E. (2014).** Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27: 107-120.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020).** Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.
- WHO (2020).** WHO statement regarding cluster of pneumonia cases in Wuhan, China. Retrieved from. <https://www.who.int/china/news/detail/09-01-2020-who-statement-regarding-cluster-of-pneumonia-cases-in-wuhan-china>
- YÖK (2020).** Koronavirüs (Covid-19) Bilgilendirme Notu: 1
<https://covid19.yok.gov.tr/Documents/alinan-kararlar/02-coronavirus-bilgilendirme-notu-1.pdf>

Extended Summary

Introduction

COVID-19 disease, a new type of coronavirus, has affected the whole world and the World Health Organization has accepted this disease as a pandemic (WHO, 2020). Therefore, most countries have taken some serious measures and have decided to cancel most organizations (Hellewell et al. 2020). Turkey is one of these countries. In this context, as of March 16, 2020, distance education has been decided for 3 weeks in all universities in Turkey, and then this distance education period has been extended (YÖK, 2020). Therefore, university students had to follow the courses online. This sudden situation, which people are not used to, has created a global crisis in personal freedoms, social space and some activities (Shevlin et al., 2020). It is very important for students to be able to cope with this situation. Therefore, it is thought that the compulsory distance education decision and the uncertainty about when the pandemic will end may negatively affect the mood of the students.

Stress has been described as the effort that a person exerts beyond his physical and mental limits due to maladaptive situations from his physical and social environment (Cüceleoğlu, 1993). Relationships of university students with their friends, their situation of gaining a new personality, their desire to be away from family and independence, academic achievements cause stress to be at a moderate level. However, spending a long time with family, staying away from friends, missing the university environment, low academic achievement and uncertainty about when the pandemic will end can cause high levels of stress during the pandemic period. In addition, it has been determined that important situations such as family relations, an unfavorable environment for studying, and loneliness are perceived by students as factors that cause anxiety (Ross et al., 1999).

It is thought that investigating the effects of factors such as the restriction of the freedom of young people, the situation caused by not being able to receive face-to-face education, being away from friends on the feeling of loneliness and stress level during the COVID-19 pandemic process will contribute to the literature. Therefore, it is the hypothesis of this research that staying at home and spending much longer time with the household will cause deterioration in the social life of university students and they will feel more lonely and therefore more anxious. In this context, the aim of this study is to examine the feeling of loneliness and stress levels of physical education and sports school students who receive distance education during the COVID-19 pandemic process in terms of age, gender and regular exercise variables.

Method

Research is a descriptive research. 450 physical education and sports college students who received online education due to the COVID-19 outbreak in the 2020-2021 academic year participated in the study. Participants' ages range from 18 to 23. Ethics Committee Approval was obtained from Artvin Coruh University before the research. The data were collected voluntarily through an online questionnaire created on the web. Participants were reached between 01-30 January 2021 and informed consent forms were received electronically. In the study, Social and Emotional Loneliness Scale and Perceived Stress Scale were used. T-test and correlation analysis were used for data analysis.

Findings, Discussion and Results

In the study, the relationship between the age of the participants and the average scores of the perceived stress scale and the sub-dimensions of the social and emotional loneliness scale were examined. When Table 4 is examined, the ages of the participants, loneliness in the family ($r=-.105$; $p=.026$), perceived stress scale ($r=-.164$; $p=.000$), perception of insufficient self-efficacy ($r=-.138$; $p=.003$) and the perception of stress/discomfort ($r=-.168$; $p=.000$) sub-dimensions, there was a slight negative relationship between the loneliness in romantic relationships ($r=.131$; $p=.131$) sub-dimension. It was found that there is a positive relationship at the level of No relationship was found in the loneliness sub-dimension in social relations ($r=.013$; $p=.776$).

The loneliness of university students and youth during the COVID-19 pandemic has been the subject of research in all countries. Preliminary studies in Australia, the United Kingdom, the United States, and South Africa have found increased rates of loneliness, and researchers have suggested that combating loneliness should be a priority (Stanton et al, 2020; Li and Wang, 2020; Rosenberg et al, 2020; Padmanabhanunni & Pretorius 2020). In a study conducted on 337 university students, especially in South Africa, it was reported that the loneliness level of these students was higher than the studies conducted on young people in normal times (Padmanabhanunni & Pretorius 2020). In our study, it is seen that physical education and sports school students experience loneliness despite being with their families. In addition, it was revealed that the feeling of loneliness in the family was higher in female students. Accordingly, it is seen that female students experience more stress. In societies like Turkey, women are expected to be family-oriented and experience less stress when they are with their families, but the opposite result was found in our study. In a study conducted before the pandemic on physical education and sports school students, it was reported that there was no significant difference in the level of loneliness according to gender and age (Reyhan, 2019). In our study, it is seen that there is a sense of loneliness in the family against the female and young participants according to the gender variable. It is thought that this situation may be due to spending more time with the family.

As a result, it was seen that there was no difference according to the exercise variable of university students receiving distance education during the COVID-19 pandemic in Turkey, and the loneliness and stress levels were higher against women according to the gender variable. In addition, according to the age variable, it was revealed that those who were younger experienced more stress. These results show that the COVID-19 pandemic seriously affects the loneliness and stress levels of physical education and sports school students, and that exercise has no effect.

How to cite: Toktas, S., Demir, A. (2021). Investigation of Loneliness and Stress Levels of The High School of Physical Education and Sports Students in The Covid-19 Pandemic. *Journal of Sport and Recreation Researches*, 3(2), 12-24. Doi: 10.52272/srad.1014995