

## SPORTİF REKREASYON AKTİVİTELERİNE KATILAN BİREYLERİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ\*

Birol SEFA ŞAHAN<sup>1</sup>, Temel VEYSEL<sup>1</sup>, Nas KAZIM<sup>1</sup>

**Geliş Tarihi:** 23.02.2016

**Kabul Tarihi:** 23.04.2016

### ÖZET

Bu araştırma; sportif rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubunu Konya İl merkezinde sportif rekreasyon aktivitelerine katılan 400 kişi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen “Umutsuzluk Ölçeği” ile katılımcıların kendileri ve aileleri hakkındaki ilgili bilgilerin alınması amacıyla, araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için tek örneklem Kolmogorov Smirnov Testi uygulanmıştır. Normal dağılım göstermediği için verilerin çözüm ve yorumlanmasında, Kruskal Wallis-H testi ve Mann Whitney-U testi kullanılarak anlamlılık  $P<0,05$  alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların umutsuzluk toplam puan ortalaması (Ort.=8,8525), umutsuzluk düzeyi alt boyutlarından gelecekle ilgili duygular puan ortalaması (Ort.=1,1225), motivasyon kaybı puan ortalaması (Ort.=5,1525) ve gelecek ile beklentiler puan ortalaması (Ort.=2,5775) düşük seviyelerde olduğu, bu sonuca bağlı olarak da bireyin umutsuzluğunun oldukça düşük olduğu söylenebilir. Kişisel özelliklere göre ise katılımcıların umutsuzluk düzeylerinden; cinsiyet, eğitim durumu, yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim yeri, baba eğitim durumu, aktif spor yapma durumu ve boş zamanlarının yeterli olma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunurken, yaş, medeni durum, meslek gelir durumu, anne eğitim, hangi tür spor aktivitesi, boş zamanlarını nasıl değerlendirirsiniz ve boş zamanlarını değerlendirmede güçlük durumu değişkenlerine göre ise anlamlı bir fark bulunamamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Umutsuzluk, Sportif rekreasyon, Spor

### DETERMINATION OF THE INDIVIDUALS' HOPELESSNESS LEVELS PARTICIPATING IN SPORTIVE RECREATION ACTIVITIES IN TERMS OF SOME VARIABLES

#### SUMMARY

This study was done with the aim of presenting whether individuals' hopelessness levels differs in terms of different variables who participated in sportive reaction activities. Research group consisted of 400 people who participated in sportive reaction activities in Konya city centre. “Hopelessness Scale”, which was developed by Beck et al, was used in order to determine hopelessness levels of participants and “Personal Information Form” ,which was developed by researchers, was used in order to get information related to participant themselves and their family. The unique Kolmogorov Smirnov Test was used in order to determine whether measures are suitable for normal dispersion or not. Kruskal Wallis-H test and Mann Whitney-U test were used on analyzing and evaluating the data, and meaningfulness was obtained as  $P<0,05$ . SPSS (Statistical package for social sciences) package programme was used on evaluating data and finding calculated values. Participants' hopelessness total point average was (Mean=8,8525), senses related to future sub dimension of hopelessness level was (Mean=1,1225), loss of motivation point average was (Mean=5,1525) and future expectation point average was (Mean=2,5775) which was in low level, so it can be interpreted that hopelessness of the individual was quite low. Whereas a meaningful difference was found on participants' hopelessness level, gender, education level, the place where mostly lived, father education level, doing sport actively and having enough free time variables, a meaningful difference was not found on age, marital status, occupation, income state, mother education, how he/she spends their free time and difficulty in putting free time to good use variables.

**Key words:** Hopelessness, Sportive Recreation, Sport

<sup>1</sup>Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Karaman, TÜRKİYE

\* Bu çalışma, 4-7 şubat 2016 tarihleri arasında Barselona'da düzenlenen “AGP International Humanities and Social Sciences” adlı kongrede sözel sunum olarak sunulmuştur.

## GİRİŞ

Umutsuzluğun anlaşılabilmesi için öncelikle umudun tanımlanması gerekir. Umut “iyi olma duygusu veren ve kişiyi harekete geçirmek için güdüleyen bir özellik” olarak tanımlanmaktadır (Kemer ve Atik, 2005). Umutsuzluk ise güven duygusundan yoksun olma durumu olarak ifade edilebilir. Rideout ve Montemuro, umudu bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan fazla olan beklentiler; umutsuzluğu ise bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan az olan olumsuz beklentiler şeklinde tanımlamaktadır (Rideout and Montemuro, 1986). Gerek umut gerekse umutsuzluk, her ikisi de kişinin gelecekteki gerçek hedeflerine ulaşma olanaklarının olası yansımasıdır. Umut ve umutsuzluk karşıt beklentileri simgeler. Umut da hedefe ulaşmak için uygulamaya konulan planların başarılacağı öngörüsü varken; umutsuzluk da başarısızlık yargısı vardır. Bu iki uç beklenti kişiden kişiye, durumdan duruma beklenen sonucun ne zaman ve nasıl gerçekleştiğine bağlı olarak değişiklik gösterir. Bu plan ve beklentilerin her biri yalnızca bireyin planlarını hedefine nasıl oturttuğu değil, kendisi için oluşturduğu hedefin şeklini de etkiler (Melges, 1969).

Umutsuzluk türleri bilinçli ve bilinçsiz olarak ikiye ayrılmaktadır. Bilinçsiz umutsuzluğa yakalanmış kişiler görünüşte gayet iyimser, mutlu, ekonomik ve sosyal hayat içerisinde oldukça iyi bir şekilde fonksiyonda bulunuyormuş gibi görünmektedirler. Bilinçsiz umutsuzluk, kendisini can sıkıntısı, kayıtsızlık, güçsüzlük, yalnızlık, güvensizlik, duyguları gibi çeşitli duygularla hissettirebilmektedir. Dolayısıyla içten içe umutsuzluk duygusu yaşamakta olan insanlar, içlerini kemiren umutsuzluk duygusundan adeta kaçmak istercesine sahte bir takım tanrılara (parti, ideoloji, para, güç, ulus, devlet, lider vs.) bağımlılık geliştirmektedir. Bilinçsiz umutsuzluk, kendisini edilgin bir bekleyiş altında da gizleyebilmektedir. Zira çoğu kimse ümitli olduklarını ifade ettikleri halde yüreklerinin sesini, itkisini dinleme ve ona göre davranma yetisinden yoksun bulunmaktadırlar. Buna karşın bilinçli umutsuzluk, bilinçsiz umutsuzluğa nazaran çok daha az olan, pek yaygın olmayan bir umutsuzluk çeşididir. Kierkegaard, bilinçli umutsuzluğun, “ben”in kendi olmak istediği umutsuzluk” şekli olduğunu belirterek, bunun da bir çeşit meydan okuma anlamına geldiğinden söz etmektedir. Zira ona göre “ben”in kendisi olmak istemesi” demek kendisini ortaya koyan güçle olan tüm ilişkisini kopararak böyle bir gücün varlığı fikrinden kurtulmak istemesi anlamına demektir. Bu da tam bir meydan okuma olmaktadır (Kierkegaard, 1997).

Gündelik yaşamın kaçınılmaz bir sonucu olarak ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik sorunlarla başa çıkmada ve organizmayı sağlıklı ve zinde tutmada, boş zamanda katılan

rekreasyonel egzersizler önemli bir rol oynamaktadır. Bireyin karşı karşıya kaldığı fizyolojik ve psikolojik birtakım sorunları minimuma indirmesinde rekreasyonel egzersizlerin önemli bir etken olduğu, yapılan pek çok çalışma tarafından ortaya konmuştur (Güngörmüş, 2007). Rekreasyonel egzersize düzenli olarak katılımın fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin yanında, birey psikolojisinin düzenlenmesinde, stresten uzaklaşmada ve günlük yaşamın getirdiği gerilim ve heyecanın azalmasında da önemli faydaları vardır (Koivula, 1999). Fizyolojik anlamda bakıldığında ise rekreasyon, tekrarlanan stres nedeniyle ortaya çıkan yorgunluk ve tükenmişlik durumunu azaltmak veya rahatlatmak için yapılan bir takım önleyici veya tedavi edici aktiviteleri içermektedir. Örneğin, rahatlamak için yapılan sportif aktiviteler gibi. Bunların yanında rekreasyon, ruh sağlığı için yapılan sportif etkinlikleri de içermelidir (Beyer, 1987). Bireyleri spor yapmaya iten sebepler sadece hareket ve bedensel alanla sınırlı değildir. Başkalarıyla ilişki kurma isteği, yalnız kalma korkusu, sosyal bir varlık olma ihtiyacı da en az sportif ve sağlıklı olma isteği kadar etkin bir rol oynamaktadır (Bauman, 1994).

Günümüzün en büyük sorunlarından olan stres ile baş edebilmek de spor ile mümkün olmaktadır. Bireyler günlük sıkıntılarında ve yaşadıkları stresten spor yoluyla uzaklaşmakta, zihinsel bir dinlenme de sağlamaktadır (Pehlivan ve Ada, 2011). Spor yapmak sadece fiziksel bir uğraş olmayıp, aynı zamanda bireyin sosyalleşmesinde ve topluma uyum sağlama sürecinde bir araçtır. O halde spor ortamındaki etkileşim, duyguların boşalımı ve kontrolü için uygun olanaklar sağlar. Sportif etkinliklere katılan birey, hareketler aracılığıyla kendini ifade etme olanağı bulur. Olumsuz davranışlar olarak nitelendirilen saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık gibi duyguların boşalmasını ve olumsuz duyguları kontrol edebilmeyi öğrenir. Böylece uyum sağlama sürecine de olumlu etki yapmış olur (Tazegül, 2014). Hills ve Argyle (1998) serbest zaman aktivitelerinin yarattığı pozitif duygu durumlarını ve bunların kişilikle etkisini inceledikleri çalışmalarında, her türlü serbest zaman etkinliğinin pozitif duygu durumlarının kaynağı olduğunu bulmuşlardır (Pehlivan ve Ada, 2011). Spor aktiviteleri, bireylere ortak bir faaliyet yapma imkanı sunmaktadır. Bireyler bu ortamda, rekabet, çalışma disiplini, mücadele azmi kazanır. Kazanmayı, kaybetmeyi kabullenmeyi, kendilerini ifade etmeyi, ve başkalarının inanç ve düşüncelerine saygı duymayı öğrenerek insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmektedirler (Şahan, 2008). Spor yapanlar ve yapmayan bireylerin kıyaslandığı çalışmalarda spor yapanların spor yapmayanlara göre daha canlı, dışa dönük, daha çalışkan, daha sabırlı, toplumsal ilişki kurmaya daha hazır, yeni bir duruma uyum sağlamalarının daha kolay, duygusal yönden daha dengeli oldukları bulunmuştur (Menteş, 2007).

Bu çalışma, yukarıda bahsedilen bilgiler dahilinde, psikolojik yönden bireylerin hayatına olumsuz etkiler yaratan umutsuzluk kavramının, boş zaman aktivitesi olarak sportif rekreasyonu tercih eden bireylerdeki düzeyini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

## YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi sürecinde yapılan işlemler hakkında bilgiler yer almaktadır.

### Araştırma Modeli

Araştırma, betimsel biçimde bir çalışmadır. Betimsel istatistik, bir değişkene ilişkin sayısal değerlerin toplanması, betimlenmesi ve sunulmasına olanak sağlayan istatistiksel işlemlerdir (Büyüköztürk, 2010).

### Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; Konya İli Rixos X-Treme Spor Merkezi üyesi olup, sportif rekreasyon aktivitelerine katılan 400 kişi oluşturmaktadır. Rixos X-Treme Spor Merkezi'nde üye sayısı 2015 aralık ayı itibariyle toplam 786 kişidir. 413 tanesi araştırma kapsamına alınmış, fakat 13 anket araştırma dışı bırakılmıştır. Araştırmaya toplamda 127 Kadın, 273 Erkek (Yaş  $(2.1525 \pm 1.12133)$ ) katılmıştır.

**Tablo 1.** Araştırma Grubunun Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum ve Eğitim Durumu Dağılımı

|                      |             | n   | %    |
|----------------------|-------------|-----|------|
| <b>Cinsiyet</b>      | Kadın       | 127 | 31,8 |
|                      | Erkek       | 273 | 68,3 |
| <b>Yaş</b>           | 20-26       | 140 | 35,0 |
|                      | 27-33       | 126 | 31,5 |
|                      | 34-40       | 85  | 21,3 |
|                      | 46-52       | 31  | 7,8  |
|                      | 53-59       | 18  | 4,5  |
| <b>Medeni durum</b>  | Bekar       | 239 | 59,8 |
|                      | Evli        | 161 | 40,3 |
| <b>Eğitim durumu</b> | Lise        | 116 | 29,0 |
|                      | Lisans      | 249 | 62,3 |
|                      | Lisans üstü | 35  | 8,8  |

### Verilerin Toplanması

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak, Beck ve Arkadaşları (1974) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanması

Seber ve arkadaşlar (1993) tarafından yapılmış olan Beck Umutsuzluk ölçeği tesadüfi örneklem yoluyla araştırmaya katılan katılımcılara yerinde uygulanmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırma ile ilgili belirlenen amaçlara ulaşabilmek için gerekli olan veri toplama araçları sıra ile aşağıda verilmiştir:

#### ***Kişisel Bilgi Formu***

Konya İl merkezinde sportif rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmada inceleme konusunun bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 11 sorudan oluşan bilgi formu hazırlanmıştır.

#### ***Umutsuzluk Ölçeği***

Araştırmaya katılanların umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, Beck ve arkadaşları (1974) tarafından geliştirilen umutsuzluk ölçeği, ergen ve yetişkin bireylerin geleceğe dönük beklentilerini ölçmektedir. Ölçek 20 maddeden oluşur ve maddeler 0-1 puanla puanlandırılır. Maddelerin seçenekleri “Evet”, “Hayır” şeklindedir. Ölçeğin puanlanmasında 11 maddenin (2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20) evet, 9 maddenin (1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19) hayır cevabı 1 puanla değerlendirilir. Ölçekten elde edilecek puan aralığı 0-20 arasındadır. Puan değerinin yüksekliği bireyin umutsuzluğunun yüksek olduğunu gösterir (Savaşır ve Şahin, 1997:61). Umutsuzluk ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmalarının yapıldığı (Seber ve ark., 1993; Durak, 1993; Durak, 1994; Durak ve Palabıyıkoglu, 1994) çalışmalarda, gelecek beklentisi, motivasyon ve umut olmak üzere üç faktör belirlenmiştir. Dilbaz ve Seber (1993), ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında iç tutarlılık katsayısını. 0.86, madde-toplam korelasyonlarını. 0.07 ile. 0.72 test-tekrar test güvenilirlik katsayısını. 0.74 olarak bulmuştur. Benzer çalışmalar yapan Durak (1994) iç tutarlılık katsayısını. 0.85, madde toplam korelasyonlarını. 0.31 ile. 0.67 arasında, yarıya bölme güvenilirliğini ise 0.85 olarak bulmuştur.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında, Kruskal Wallis-H testi ve Mann Whitney-U testi kullanıldı ve anlamlılık düzeyi olarak  $p < 0,05$  alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 21 (Statistical Package for Social Sciences)

paket programı kullanılmış ve ölçeğin güvenirlik katsayısı (Cronbach Alpha) 0.82 bulunmuştur.

## BULGULAR

### Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

Araştırmaya katılan kişilerin demografik özelliklerine ilişkin veriler ve yorumları aşağıda verilmiştir.

**Tablo 2.** Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı

| <b>Katılımcıların Kişisel Özellikleri</b> | <b>n</b>            | <b>%</b> |
|-------------------------------------------|---------------------|----------|
| <b>Meslek</b>                             | Serbest meslek      | 104 26,0 |
|                                           | Öğrenci             | 100 25,0 |
|                                           | Memur               | 53 13,3  |
|                                           | Doktor              | 42 10,5  |
|                                           | Öğretmen            | 41 10,3  |
|                                           | Akademisyen         | 21 5,3   |
|                                           | Asker               | 12 3,0   |
|                                           | Mühendis            | 27 6,8   |
| <b>Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer</b>     | Büyükşehir          | 239 59,8 |
|                                           | İl                  | 122 30,5 |
|                                           | İlçe                | 29 7,3   |
|                                           | Köy                 | 10 2,5   |
| <b>Gelir Düzeyi</b>                       | 0-1000              | 76 19,0  |
|                                           | 1001-2000           | 66 16,5  |
|                                           | 2001-3000           | 61 15,3  |
|                                           | 3001-4000           | 94 23,5  |
|                                           | 4001- ve +          | 103 25,8 |
| <b>Baba Eğitim</b>                        | İlkokul             | 104 26,0 |
|                                           | Ortaokul            | 82 20,5  |
|                                           | Lise                | 124 31,0 |
|                                           | Lisans              | 90 22,5  |
| <b>Anne Eğitim</b>                        | Okur yazar değil    | 51 12,8  |
|                                           | Okur yazar          | 49 12,3  |
|                                           | İlkokul             | 121 30,3 |
|                                           | Ortaokul            | 53 13,3  |
|                                           | Lise                | 126 31,5 |
| <b>Boş Zaman Yeterli mi?</b>              | Kesinlikle yetersiz | 44 11,0  |
|                                           | Yetersiz            | 119 29,8 |
|                                           | Normal              | 178 44,5 |
|                                           | Yeterli             | 48 12,0  |
|                                           | Kesinlikle yeterli  | 11 2,8   |



|                                                                   |                                 |     |      |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----|------|
| <b>Boş Zamanınızı Nasıl Değerlendirirsiniz?</b>                   | Fiziksel etkinliklere katılarak | 121 | 30,3 |
|                                                                   | Sosyal etkinliklere katılarak   | 107 | 26,8 |
|                                                                   | Kültürel etkinliklere katılarak | 15  | 3,8  |
|                                                                   | Sanatsal etkinliklere katılarak | 10  | 2,5  |
|                                                                   | Turistik etkinliklere katılarak | 33  | 8,3  |
| <b>Boş Zamanlarınızı Değerlendirmekte Güçlük Çekiyor musunuz?</b> | Dinlenerek                      | 114 | 28,5 |
|                                                                   | Her zaman                       | 17  | 4,3  |
|                                                                   | Bazen                           | 236 | 59,0 |
|                                                                   | Hiçbir zaman                    | 147 | 36,8 |

Tablo 2' ye bakıldığında, katılımcıların % 26'sı Serbest meslek, % 25'i öğrenci, %13,3 memur, %10,5 doktor, %10,3 öğretmen, %5,3 akademisyen, %3 asker ve % 6,8 ise mühendistir. Katılımcıların %59,8'i yaşamlarının çoğunu Büyükşehirde, %30,5'i İl'de, %7,3'ü İlçe'de, %2,5'i ise köyde geçirdikleri görülmektedir. Katılımcıların gelir düzeylerine bakıldığında, %19'unun 0-1.000 TL arasında olduğu, %16,5'inin 1.001-2.000 TL arasında olduğu, %15,3'ünün 2.001-3.000 TL arasında olduğu, %23,5'inin 3.001-4.000 TL arasında olduğu, %25,8'inin ise 4.001 TL ve üzeri olduğu görülmektedir. Katılımcıların baba Eğitim durumuna bakıldığında, %26'sı ilkokul mezunu, %20,5'i ortaokul mezunu, %31'i lise mezunu ve %22,5'i ise lisans mezunu şeklindedir. Katılımcıların anne Eğitim durumuna bakıldığında, %12,8'i okur-yazar değil, %12,3'ü okur-yazar, %30,3'ü ilkokul mezunu, %13,3'i ortaokul mezunu, %31,5'i ise lise mezunu şeklindedir. Katılımcıların boş zamanınız yeterlimi sorusuna, %11'i kesinlikle yetersiz, %29,8'i yetersiz, %44,5'i normal, %12'si yeterli, %2,8'i ise kesinlikle yeterli cevabını verdikleri görülürken; boş zamanınızı nasıl değerlendirirsiniz sorusuna, %30,3'ü fiziksel etkinliklere katılarak, %26,8'i sosyal etkinliklere katılarak, %3,8'i kültürel etkinliklere katılarak, %2,5'i sanatsal etkinliklere katılarak, %8,3'ü turistik etkinliklere katılarak, %28,5'i ise dinlenerek cevabını verdikleri görülmektedir. Katılımcıların boş zamanlarınızı değerlendirmekte güçlük çekiyormusunuz sorusuna, %4,3'ü her zaman, %59'u bazen, % 36,8'i ise hiçbir zaman cevabını verdikleri görülmektedir.

### ***One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testleri***

Bu bölüm de araştırmaya katılan kişilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına yönelik uygulanacak analizler için normal dağılım veya normal olmayan dağılımı gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov testlerinin tablosuna yer verilmiştir.

**Tablo 3.** Araştırma Grubunun Umutsuzluk Düzeylerini Gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi

| Parametreler                | Gelecek Duygusu | Motivasyon Kaybı | Gelecek Beklenti | Toplam Umutsuzluk |
|-----------------------------|-----------------|------------------|------------------|-------------------|
| <b>n</b>                    | 400             | 400              | 400              | 400               |
| <b>Mean</b>                 | 1,1225          | 5,1525           | 2,5775           | 8,8525            |
| <b>Std. Deviation</b>       | 1,47578         | 1,70485          | 1,30124          | 1,77585           |
| <b>Kolmogorov-Smirnov Z</b> | 5,631           | 3,437            | 4,146            | 2,512             |
| <b>p</b>                    | ,000            | ,000             | ,000             | ,000              |

Tablo 3'e bakıldığında, toplam umutsuzluk boyutu ile Gelecek duygusu, Motivasyon kaybı ve Gelecek beklenti alt boyutları  $P < 0.05$  olduğu görülmektedir. Buda bize verilerin normal dağılıma uygun olmadığını göstermektedir.

**Tablo 4.** Araştırma Grubunun Genel Olarak Toplam Umutsuzluk ve Umutsuzluk Alt Boyutlarının Puan Ortalamalarına İlişkin Sonuçları

| Alt Boyutlar             | n   | Ort.   | Ss      | Min | Max   | Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puan |
|--------------------------|-----|--------|---------|-----|-------|--------------------------------------------------|
| <b>Gelecek Duygusu</b>   | 400 | 1,1225 | 1,47578 | ,00 | 5,00  | 0-20                                             |
| <b>Motivasyon Kaybı</b>  | 400 | 5,1525 | 1,70485 | ,00 | 8,00  | 0-20                                             |
| <b>Gelecek Beklenti</b>  | 400 | 2,5775 | 1,30124 | ,00 | 4,00  | 0-20                                             |
| <b>Toplam Umutsuzluk</b> | 400 | 8,8525 | 1,77585 | ,00 | 17,00 | 0-20                                             |

Tablo 4'de katılımcıların geneline ait Umutsuzluk toplam boyutu ve umutsuzluk alt boyutlarına ait puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; Araştırma kapsamına alınan katılımcıların Umutsuzluk toplam boyutuna ait puan ortalaması Ort.=8,8525 ile toplam umutsuzluk düzeyinin düşük seviyede olduğu, gelecek duygusu alt boyut puan ortalamasının Ort.=1,225 ile oldukça düşük seviyede, Motivasyon kaybı alt boyut puan ortalaması Ort.=5,1525 ile düşük seviyede katılımcıların umutsuzluğunun düşük olduğu ve Gelecek beklenti alt boyut puan ortalaması ise Ort.=2,5775 oldukça düşük seviyede olması nedeniyle gelecek beklentilerinin oldukça yüksek olduğu söylenebilir.



**Tablo 5.** Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Umutsuzluk Toplam ve alt boyutlarına İlişkin Mann Whitney U Test Sonuçları

| Alt Boyutlar      | Cinsiyet | N   | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | Z      | p    |
|-------------------|----------|-----|-----------------|--------------|--------|------|
| Gelecek Duygusu   | Kadın    | 127 | 216,01          | 27433,00     | -1,972 | ,049 |
|                   | Erkek    | 273 | 193,29          | 52767,00     |        |      |
| Motivasyon Kaybı  | Kadın    | 127 | 181,92          | 23103,50     | -2,236 | ,025 |
|                   | Erkek    | 273 | 209,14          | 57096,50     |        |      |
| Gelecek Beklenti  | Kadın    | 127 | 184,49          | 23430,00     | -1,949 | ,051 |
|                   | Erkek    | 273 | 207,95          | 56770,00     |        |      |
| Toplam Umutsuzluk | Kadın    | 127 | 184,69          | 23455,00     | -1,893 | ,058 |
|                   | Erkek    | 273 | 207,86          | 56745,00     |        |      |

Tablo 5’de katılımcıların toplam umutsuzluk ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Gelecek duygusu alt boyut puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre kadın olan bireylerin Ort. =216,01, erkek olanların ise Ort. =193,29 olarak elde edilmiştir. Gelecek duygusu alt boyutu açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur (Z:-1,972; P<0,05).

Motivasyon Kaybı alt boyut puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre kadın olan öğrencilerin Ort.=181,92, erkek olanların ise Ort. =209,14 olarak elde edilmiştir. Motivasyon kaybı alt boyutu açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur (Z:-2,236;P<0,05).

**Tablo 6.** Araştırma Grubunun Eğitim Durumu Değişkenine Göre Umutsuzluk Toplam ve alt boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar     | Eğitim Durumu | N   | Sıra Ortalaması | Sd | X <sup>2</sup> | p    | Fark |
|------------------|---------------|-----|-----------------|----|----------------|------|------|
| Gelecek Duygusu  | Lise          | 116 | 209,59          | 2  | 3,046          | ,218 | Yok  |
|                  | Lisans        | 249 | 200,05          |    |                |      |      |
|                  | Lisans üstü   | 35  | 173,54          |    |                |      |      |
| Motivasyon Kaybı | Lise          | 116 | 245,09          | 2  | 7,080          | ,029 | 1-3  |
|                  | Lisans        | 249 | 200,56          |    |                |      |      |
|                  | Lisans üstü   | 35  | 186,91          |    |                |      |      |
| Gelecek Beklenti | Lise          | 116 | 183,93          | 2  | 4,427          | ,109 | Yok  |
|                  | Lisans        | 249 | 204,97          |    |                |      |      |

|                          |             |     |        |   |       |      |     |
|--------------------------|-------------|-----|--------|---|-------|------|-----|
|                          | Lisans üstü | 35  | 223,66 |   |       |      |     |
| <b>Toplam Umutsuzluk</b> | Lise        | 116 | 183,56 | 2 | 5,760 | ,056 | Yok |
|                          | Lisans      | 249 | 203,70 |   |       |      |     |
|                          | Lisans üstü | 35  | 233,86 |   |       |      |     |

Tablo 6’da katılımcıların toplam umutsuzluk ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; motivasyon kaybı alt boyut puan ortalamaları eğitim durumu değişkenine göre lise mezunu olan öğrencilerin  $\bar{X}=186,91$ , lisans mezunu olan öğrencilerin  $\bar{X}=200,56$ , lisans üstü mezun olan öğrencilerin ise  $\bar{X}=245,09$  olarak elde edilmiştir. Motivasyon kaybı alt boyutu açısından eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $X^2:7,080;P<0,05$ ).

**Tablo 7.** Araştırma Grubunun Yaşamının Çoğunu Geçirmiş Olduğu Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Umutsuzluk Toplam ve alt boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar             | Yerleşim Yeri | N   | Sıra Ortalaması | Sd | X <sup>2</sup> | p     | Fark       |
|--------------------------|---------------|-----|-----------------|----|----------------|-------|------------|
| <b>Gelecek Duygusu</b>   | Büyükşehir    | 239 | 191,01          | 3  | 8,008          | 0,046 | 1-2        |
|                          | İl            | 122 | 216,66          |    |                |       |            |
|                          | İlçe          | 29  | 226,09          |    |                |       |            |
|                          | Köy           | 10  | 155,95          |    |                |       |            |
| <b>Motivasyon Kaybı</b>  | Büyükşehir    | 239 | 217,45          | 3  | 16,498         | 0,001 | 1-2<br>1-3 |
|                          | İl            | 122 | 183,92          |    |                |       |            |
|                          | İlçe          | 29  | 142,21          |    |                |       |            |
|                          | Köy           | 10  | 166,80          |    |                |       |            |
| <b>Gelecek Beklenti</b>  | Büyükşehir    | 239 | 208,03          | 3  | 3,205          | 0,361 | Yok        |
|                          | İl            | 122 | 189,34          |    |                |       |            |
|                          | İlçe          | 29  | 181,64          |    |                |       |            |
|                          | Köy           | 10  | 211,50          |    |                |       |            |
| <b>Toplam Umutsuzluk</b> | Büyükşehir    | 239 | 214,35          | 3  | 11,086         | 0,011 | 1-2<br>1-3 |
|                          | İl            | 122 | 187,63          |    |                |       |            |
|                          | İlçe          | 29  | 157,38          |    |                |       |            |
|                          | Köy           | 10  | 151,50          |    |                |       |            |

Tablo 7’de katılımcıların toplam umutsuzluk ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; gelecek duygusu alt boyut puan ortalamaları yaşamının çoğunu geçirmiş olduğu yerleşim yeri değişkenine göre büyükşehirde yaşamış olanlar için  $\bar{X}=191,01$ , ilde yaşamış olanlar için  $\bar{X}=216,66$ , ilçede yaşamış olanlar için  $\bar{X}=226,09$ , köyde yaşamış olanlar için ise  $\bar{X}=155,95$  olarak elde edilmiştir. Gelecek duygusu

alt boyutu açısından yaşamının çoğunu geçirmiş olduğu yerleşim yeri değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $X^2:8,008$ ;  $P<0,05$ ).

Motivasyon kaybı alt boyut puan ortalamaları yaşamının çoğunu geçirmiş olduğu yerleşim yeri değişkenine göre büyükşehirde yaşamış olanlar için  $\bar{X}=217,45$ , ilde yaşamış olanlar için  $\bar{X}=183,92$ , ilçede yaşamış olanlar için  $\bar{X}=142,21$ , köyde yaşamış olanlar için ise  $\bar{X}=166,80$  olarak elde edilmiştir. Gelecek duygusu alt boyutu açısından yaşamının çoğunu geçirmiş olduğu yerleşim yeri değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $X^2:16,498$ ;  $P<0,05$ ).

Toplam umutsuzluk boyutu puan ortalamaları yaşamının çoğunu geçirmiş olduğu yerleşim yeri değişkenine göre büyükşehirde yaşamış olanlar için  $\bar{X}=214,35$ , ilde yaşamış olanlar için  $\bar{X}=187,63$ , ilçede yaşamış olanlar için  $\bar{X}=157,38$ , köyde yaşamış olanlar için ise  $\bar{X}=151,50$  olarak elde edilmiştir. Gelecek duygusu alt boyutu açısından yaşamının çoğunu geçirmiş olduğu yerleşim yeri değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $X^2:11,086$ ;  $P<0,05$ ).

**Tablo 8.** Araştırma Grubunun Baba Eğitim Değişkenine Göre Umutsuzluk Toplam ve alt boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar      | Eğitim   | N   | Sıra Ortalaması | Sd | X <sup>2</sup> | p     | Fark |
|-------------------|----------|-----|-----------------|----|----------------|-------|------|
| Gelecek Duygusu   | İlkokul  | 104 | 194,37          | 3  | 0,822          | 0,844 | Yok  |
|                   | Ortaokul | 82  | 205,07          |    |                |       |      |
|                   | Lise     | 124 | 205,19          |    |                |       |      |
|                   | Lisans   | 90  | 196,97          |    |                |       |      |
| Motivasyon Kaybı  | İlkokul  | 104 | 194,77          | 3  | 3,066          | 0,381 | Yok  |
|                   | Ortaokul | 82  | 185,08          |    |                |       |      |
|                   | Lise     | 124 | 208,12          |    |                |       |      |
|                   | Lisans   | 90  | 210,67          |    |                |       |      |
| Gelecek Beklenti  | İlkokul  | 104 | 196,86          | 3  | 9,602          | 0,022 | 2-4  |
|                   | Ortaokul | 82  | 173,73          |    |                |       |      |
|                   | Lise     | 124 | 202,53          |    |                |       |      |
|                   | Lisans   | 90  | 226,30          |    |                |       |      |
| Toplam Umutsuzluk | İlkokul  | 104 | 212,09          | 3  | 12,421         | 0,006 | 1-4  |
|                   | Ortaokul | 82  | 224,16          |    |                |       |      |
|                   | Lise     | 124 | 191,79          |    |                |       |      |
|                   | Lisans   | 90  | 168,04          |    |                |       |      |

Tablo 8’de katılımcıların toplam umutsuzluk ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-

Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; gelecek beklentisi alt boyut puan ortalamaları baba eğitimi durumu değişkenine göre ilkökul mezunu olanlar için  $\bar{X}=196,86$ , ortaokul mezunu olanlar için  $\bar{X}=173,73$ , lise mezunu olanlar için  $\bar{X}=202,53$ , lisans mezunu olanlar için ise  $\bar{X}=226,30$  olarak elde edilmiştir. Gelecek beklentisi alt boyutu açısından baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $X^2:9,602$ ;  $P<0,05$ ).

Toplam umutsuzluk boyutu puan ortalamaları baba eğitimi durumu değişkenine göre ilkökul mezunu olanlar için  $\bar{X}=191,79$ , ortaokul mezunu olanlar için  $\bar{X}=168,04$ , lise mezunu olanlar için  $\bar{X}=212,09$ , lisans mezunu olanlar için ise  $\bar{X}=224,16$  olarak elde edilmiştir. Toplam umutsuzluk boyutu açısından baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $X^2:12,42$ ;  $P<0,05$ ).

**Tablo 9.** Araştırma Grubunun Aktif Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Umutsuzluk Toplam ve alt boyutlarına İlişkin Mann Whitney U Test Sonuçları

| Alt Boyutlar      | Spor Yapma Durumu | N   | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | Z      | p    |
|-------------------|-------------------|-----|-----------------|--------------|--------|------|
| Gelecek Duygusu   | Spor yapıyor      | 249 | 227,39          | 34336,50     | -3,904 | ,000 |
|                   | Spor yapmıyor     | 151 | 184,19          | 45863,50     |        |      |
| Motivasyon Kaybı  | Spor yapıyor      | 249 | 164,14          | 24785,00     | -4,995 | ,000 |
|                   | Spor yapmıyor     | 151 | 222,55          | 55415,00     |        |      |
| Gelecek Beklenti  | Spor yapıyor      | 249 | 209,91          | 27932,00     | -2,157 | ,031 |
|                   | Spor yapmıyor     | 151 | 184,98          | 52268,00     |        |      |
| Toplam Umutsuzluk | Spor yapıyor      | 249 | 176,63          | 26671,00     | -3,262 | ,001 |
|                   | Spor yapmıyor     | 151 | 214,98          | 53529,00     |        |      |

Tablo 9'da katılımcıların toplam umutsuzluk ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının aktif spor yapma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; gelecek duygusu alt boyut puan ortalamaları aktif spor yapma değişkenine göre spor yapıyor olanlar için Ort. =184,19, spor yapmıyor olanların ise Ort. =227,39 olarak elde edilmiştir. Gelecek duygusu alt boyutu açısından aktif spor yapma değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $Z:-3,904$ ;  $P<0,05$ ).

Motivasyon kaybı alt boyut puan ortalamaları aktif spor yapma değişkenine göre spor yapıyor olanlar için Ort. =222,55 spor yapmıyor olanların ise Ort.=164,14 olarak elde

edilmiştir. Motivasyon kaybı alt boyutu açısından aktif spor yapma değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur (Z:-4,995; P<0,05).

Gelecek beklentisi alt boyut puan ortalamaları aktif spor yapma değişkenine göre spor yapıyor olanlar için Ort.=209,91 spor yapmıyor olanların ise Ort.=184,98 olarak elde edilmiştir. Gelecek beklentisi alt boyutu açısından aktif spor yapma değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur (Z:-2,157; P<0,05).

Toplam umutsuzluk boyut puan ortalamaları aktif spor yapma değişkenine göre spor yapıyor olanlar için Ort.=214,98 spor yapmıyor olanların ise Ort.=176,63 olarak elde edilmiştir. Toplam umutsuzluk boyutu açısından aktif spor yapma değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur (Z:-3,262; P<0,05).

**Tablo 10.** Araştırma Grubunun Boş Zamanı Yeterli mi? Değişkenine Göre Umutsuzluk Toplam ve alt boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar             | Boş Zaman Durumu    | N   | Sıra Ortalaması | Sd | X <sup>2</sup> | p     | Fark |
|--------------------------|---------------------|-----|-----------------|----|----------------|-------|------|
| <b>Gelecek Duygusu</b>   | Kesinlikle yetersiz | 44  | 173,06          | 3  | 4,245          | 0,236 | Yok  |
|                          | Yetersiz            | 119 | 207,78          |    |                |       |      |
|                          | Normal              | 178 | 194,85          |    |                |       |      |
|                          | Yeterli             | 48  | 183,98          |    |                |       |      |
| <b>Motivasyon Kaybı</b>  | Kesinlikle yetersiz | 44  | 215,60          | 3  | 2,697          | 0,441 | Yok  |
|                          | Yetersiz            | 119 | 184,67          |    |                |       |      |
|                          | Normal              | 178 | 195,36          |    |                |       |      |
|                          | Yeterli             | 48  | 200,39          |    |                |       |      |
| <b>Gelecek Beklenti</b>  | Kesinlikle yetersiz | 44  | 162,22          | 3  | 11,947         | 0,008 | 1-3  |
|                          | Yetersiz            | 119 | 177,09          |    |                |       | 1-4  |
|                          | Normal              | 178 | 210,47          |    |                |       | 2-3  |
|                          | Yeterli             | 48  | 212,10          |    |                |       |      |
| <b>Toplam Umutsuzluk</b> | Kesinlikle yetersiz | 44  | 174,10          | 3  | 4,449          | 0,217 | Yok  |
|                          | Yetersiz            | 119 | 184,20          |    |                |       |      |
|                          | Normal              | 178 | 204,54          |    |                |       |      |
|                          | Yeterli             | 48  | 205,56          |    |                |       |      |

Tablo 10’da katılımcıların toplam umutsuzluk ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının Boş Zamanı Yeterli mi? değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; gelecek beklentisi alt boyut puan ortalamaları Boş Zamanı Yeterli mi? değişkenine göre kesinlikle yetersiz olanlar için  $\bar{X}$

=162,22, yetersiz olanlar için  $\bar{X}=177,09$ , normal olanlar için  $\bar{X}=210,47$  ve yeterli olanlar için ise  $\bar{X}=212,10$  olarak elde edilmiştir. Gelecek beklentisi alt boyutu açısından boş zamanı yeterli mi? değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $X^2:11,947;<0,05$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada; sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan kişilerin bazı değişkenlere göre umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmayla ulaşılan sonuçlar ve üzerinde yapılan açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

Araştırma kapsamına alınan katılımcıların Umutsuzluk toplam boyutuna ait puan ortalaması Ort.=8,8525 olmaları münasebetiyle envanterden alınabilecek (Min. 0- Max 20) değerler göz önüne alındığında hafif umutsuzluk düzeyinde olduğu söylenebilir. Umutsuzluk ölçeği alt boyutlarından gelecekle ilgili duygular ortalaması Ort.=1,4225 olması nedeniyle araştırmaya katılan bireylerin umutsuzluğunun tamamen olmadığı söylenebilir. Motivasyon kaybı alt boyutu ortalaması Ort.=5,1525 olması katılımcıların hafif umutsuzluk düzeyinde olduğu sonucuna varılabilir. Gelecek ile beklentiler alt boyutunda ise Ort.=2,5775 olarak çıkması tüm bireylerin umutsuzluklarının tamamen olmadığı söylenebilir. Buda kişilerin gelecek beklentilerinin oldukça yüksek olduğunu gösterdiği sonucuna varılabilir.

Temel ve ark. (2015)'nin yapmış oldukları çalışma sonucuna göre; üniversite öğrencilerinin bazı değişkenler açısından umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi isimli çalışmada öğrencilerin genel umutsuzluk ve umutsuzluk alt boyutları açısından yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre sportif rekreasyona katılan bireylerin umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur [ $p<0,05$ ]. Buna göre kadınların erkeklere oranla daha fazla gelecekle ilgili duygularında umutlu olduğu söylenebilir. Bu sonuç doğrultusunda sportif rekreasyonun kadınlar üzerinde kendine güven açısından olumlu yönde etkisi olduğu söylenebilir. Motivasyon kaybı açısından erkek bireylerin kadınlara oranla daha fazla orana sahip olduğu, bunun da ülkemizde yoğun çalışma yükü ve zorlu hayat şartlarına kadınlara oranla daha fazla maruz kalan erkeklerin bu olumsuz etkiyi azaltmak amacıyla katılmış olduğu sportif rekreasyon aktivitelerinin yeterli olmadığı sonucuna varılabilir. Bu bulgu Kazdin ve Arkadaşları (1986); Kashani ve Arkadaşları (1991); Durak (1994); Öztürk (1997); Gürvarda, (2001); Tekin ve Filiz (2008)'in yapıları çalışmaları paralellik göstermektedir.



Eğitim durumu değişkenine göre sportif rekreasyona katılan bireylerin umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur [ $p<0.05$ ]. Buna göre lise ve lisans mezunu olan bireylerin lisans üstü mezunlara oranla motivasyon kaybının daha yüksek olduğu sonucuna varılabilir. Bunun da nedeni eğitimin motivasyon üzerinde önemli etkisinin olduğu söylenebilir. Dündar (2008)'ın polislerin umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu yapmış olduğu çalışmasına göre; Polislerin eğitim durumlarına göre umutsuzluk düzeyleri arasında fark olmaması yapılan çalışmayla paralellik göstermediği sonucuna varılabilir.

Yaşamının çoğunu geçirmiş oldukları yerleşim yeri değişkenine göre büyükşehirde yaşamış olanların ilde yaşayanlara göre gelecek duygularının daha düşük seviyede olduğu söylenebilir. Bununda nedeni büyükşehirde ekonomik ve sosyal sıkıntıların çoğunlukta olması olarak söylenebilir. Motivasyon kaybı açısından büyükşehirde ve ilde yaşayan bireylerin ilçede yaşayan bireylere oranla daha fazla motivasyon kaybının olduğu söylenebilir. Büyükşehir ve ilin büyüklüğü sahip olduğu nüfus yoğunluğu ve hayat şartlarının zorluğu gibi problemler kişilerin motivasyonun daha fazla kaybolmasına neden olduğu söylenebilir. Toplam umutsuz düzeyinde ise yine aynı şekilde büyükşehirde yaşayanların il ve ilçede yaşayanlara göre daha umutsuz olduğu sonucuna varılabilir.

Üniversite öğrencilerindeki umutsuzluğun yükselmesi, Tümkaya ve arkadaşları (2007) tarafından gelişmekte olan bir ülke olan Türkiye'de üniversiteli işsizlerin çokluğuna bağlanmıştır. Yine, D'Zurilla, ve arkadaşlarına (1998) göre de iş bulamama korkusu ve ekonomik kaygılar bireylerin umutsuzluk düzeylerini artırmaktadır. Baba eğitim değişkenine göre ortaokul mezunlarının lisans mezunlarına göre gelecek beklentileri daha düşüktür. Eğitimin kişilerin gelecek beklentisi üzerinde oldukça büyük önem arz ettiği kaçınılmaz bir sonuç olduğu söylenebilir. Toplam umutsuzluk boyutunda ise ilkokul ve ortaokul mezunlarının lise ve lisans mezunlarına oranla daha fazla umutsuz oldukları, bunun nedeni yine eğitimin umut üzerindeki etkinin büyük önem arz etmesidir. Aktif spor yapma durumu değişkenine göre aktif olarak spor yapan bireylerin yapmayanlara göre gelecek duygusu açısından daha yüksek duygulara sahip oldukları, motivasyon kaybı açısından spor yapanları yapmayanlara oranla daha az motivasyon kaybına uğradıkları, gelecekte beklenenleri açısından spor yapanların yapmayanlara göre daha fazla pozitif görüşe hakim oldukları ve toplam umutsuzlukta da spor yapanların yapmayanlara göre daha umutlu oldukları söylenebilir. Bunun da nedeni sporun hem ruhu, hem bedeni hem de sağlığı en iyi şekilde etkilediği sonucu söylenebilir.

## KAYNAKLAR

- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi* (Çev. Can İkizler, Ali Osman Özcan). Alfa Basın Yayın Dağıtım, İstanbul.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *J Consult Clin Psychol*, 42, 861-865.
- Beyer, E. (1987). *Dictionary of Sport Science*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Dilbaz, N. ve Seber, G., (1993), “Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi”, *Kriz Dergisi*, 1(3), ss. 134-138.
- Durak, A. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 9 (31), ss.1-11.
- Durak, A. (1993), Beck *Umutsuzluk Ölçeği'nin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R., (1994), “Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin Geçerlik Çalışması”, *Kriz Dergisi*, 2(2), ss. 311-319.
- Dündar, S. (2008). Polislerin umutsuzluk düzeyi ile problem Çözme becerisi arasındaki ilişkinin İncelenmesi. *Polis Bilimleri Dergisi Cilt:10 (3)*, Türkiye.
- D'Zurilla, T. J., Chang, E. C., Nottingham, E. J., & Faccini, L. (1998). Social problem solving deficits and hopelessness, depression and suicidal risk in college students and psychiatric inpatients. *Journal of Clinic Psychology*, 54, 1091-1107.
- Güngörmüş, H.,A. (2007). *Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdüleyen Faktörler*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, s.2.
- Gürvardar, D. (2001). *Yetiştirme Yurdunda Yetişen Çocuklar ile Ana-Baba Yanında Yetişen Çocukların umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: D.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kashani, J.H., Stoys, M.S., Dandoy, A.C., Viadya, A.F. and Reid, J.C. (1991). Correlates Of Hopelessness In Psychiatrically Hospitalized Children. *Comprehensive Psychiatry*. 32 (4). 330-337.
- Kazdin, A.E., Rodgers, A. ve Colbus, D. (1986). The Hopelessness Scale For Children Psychometric Characteristics And Concurrent Validity. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*. 54 (2). 241-245.
- Kemer, G., Atik, K. (2005). *Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması*. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 21:162-168.
- Kierkegaard, G. S. (1997). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*. (Çev. M.Mukadder Yakupoğlu). Baskı 1, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Koivula, N. (1999). *Sport Participation: Differences in Motivation and Actual Participation Due to Gender Typing*. *Journal of Sport Behavior*; 22(3): 360-380.
- Melges, FT. (1969). *Types of hopelessness in Psychological Process*. *Arch Gen Psychiatry*; 20:690-699.

- Menteş, A. (2007). *Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyine sporun etkisi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, M. (1997). *10-13 Yaşları Arasındaki Çocuklarda Umutsuzluk ve Yalnızlığının Bazı Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Pehlivan, Z., Ada, E.N.D. (2011). *Kişilik Gelişimi İçin Beden Eğitimi Ders Uygulamaları*. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi 25-27 Mayıs 2011. Van/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı.
- Rideout E, Montemuro M. (1986). *Hope, Morale and Adaptation in Patient with Chronic Heart Failure*. J. Adv.Nurs, 11:429-438.
- Savaşır, I. ve Şahin, N., H., (1997), *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D., (1993), “Ümitsizlik Ölçeği: Geçerlik, Güvenirlik”, *Kriz Dergisi*, 1(3), ss.134-138.
- Şahan, H. (2008) Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *KMU, İİBF Dergisi*, 10 Sayı, 261-278.
- Tekin, M. ve Filiz, K. (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının Antrenörlük ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranış Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2008, VI, (1) 27-37 Ankara
- Tazegül, Ü., (2014). *The Investigation of The Effect of Sports on Personality*. The Journal of Academic Social Science Studies, Doi number:<http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2352> Number: 25 , p. 537-544.
- Temel, V., Ceylan, T., Doğru, G.N. ve Fıstık, S. (2015). üniversite öğrencilerinin bazı değişkenler açısından umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. 8'inci Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, 14-16 Mayıs 2015, Mersin, Türkiye.
- Tümkaya, S., Aybek B. ve Çelik M. (2007). A prediction of hopelessness and state-trait anxiety levels among teacher candidates before the KPSS Exam. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(2), 967-974.