



Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitim ve Spor Bilim Dalı

**KUZEY IRAK'TA SPOR YAPAN 12-16 YAŞ ARASI BİREYLERİN SPOR
YAPMAYAN BİREYLERE GÖRE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN
ARAŞTIRILMASI**

Halgurd Sherzad MOHAMMED

Yüksek Lisans Tezi

Van 2018

KUZEY IRAK'TA SPOR YAPAN 12-16 YAŞ ARASI BİREYLERİN SPOR YAPMAYAN BİREYLERE GÖRE
UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Halgurd Sherzad MOHAMMED

Danışman

Yrd. Doç. Dr. H.Bayram TEMUR

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı


Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

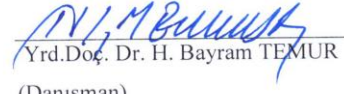
Yüksek Lisans Tezi

Van 2018

KABUL VE ONAY

Halgurd Sherzad MOHAMMED tarafından hazırlanan "Kuzey Irak'ta Spor Yapan 12-16 Yaş Arası Bireylerin Spor Yapmayan Bireylere Göre Umutsuzluk Düzeylerinin Araştırılması" başlıklı bu çalışma, 31/01/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.


Yrd.Doç. Dr. Muzaffer SELÇUK
(Başkan)


Yrd.Doç. Dr. H. Bayram TEMUR
(Danışman)


Yrd.Doç. Dr. Gökhan GENCER

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Doc.Dr.Fuat TANHAN
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporum sadece Yüzüncü Yıl Üniversitesi yerleşkesinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun Yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[Jüri Tarihi] 19-03-2018

[İmza] 

[Öğrencinin Adı Soyadı]

TEŞEKKÜR

Bu Tezi yazarken üzerimden hiç bir zaman emeğini ve zamanını benden esirgemeyen her zaman kapısını açık ve bana bu alanda bir çok Şeyi öğreten Değerli Danışmanım Yrd.Doc.Dr. H.Bayram TEMUR'a teşekkür ederim. Ayrıca bana desteklerini ve güler yüzlülüğünü her zaman gösteren Yrd. Doç. Dr. Muzaffer SELÇUK ve ArŐ. Gör. Mücahit SARİKAYA ve Öğr. Gör. Salih ÖNER ve Yrd. Doç. Dr. Bedran JAWHAR hocalarıma ve Van Yüzüncü Yıl Üniversitesinin Beden eğitimi spor yüksek okulunda çalışan tüm hocalarıma ve çalışanlarına, Anneme, babama ve kardeşlerime teşekkür ederim.

Bu hayatta her zaman bana desteğini gösteren ve bana yardımcı olan yol arkadaşırıma teşekkür ederim.

ÖZET

MOHAMMED, Halgurd : *Kuzey Irak'ta Spor Yapan 12-16 Yaş Arası Bireylerin Spor Yapmayan Bireylere Göre Umutsuzluk Düzeylerinin Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Van, 2018.

Bu çalışma ile Irak'ın kuzey bölgesinde yaşayan 12- 16 yaş arası bireylerde, özelde futbol eğitimi alıyor olmanın, genelde ise bir işte çalışıyor olmanın, öğrenci olmanın, fiziksel veya psikolojik sorununun olmasının, aile ekonomik durumunun, yaş, spor yaşı ve iç savaşta aileden ölen birinin olmasının, umutsuzluk düzeyi üzerine etkisinin olup olmadığının araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla, yaşları ortalaması $14,04 \pm 1,30$ yıl olan, 100 futbol oynayan, 100 de düzenli olarak spor yapmayan ve gönüllü olan toplam 200 birey çalışmaya dahil edildi. Katılımcıların boy, kilo ölçümleri yapıldı. Ayrıca araştırmacı tarafından oluşturulan demografik sorularla birlikte, Beck ve ark. (1974) tarafından geliştirilen “Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)” uygulanmıştır. Uygulanan ölçekten elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarıldı. bu verilerin analizinde SPSS 23 paket programında, One-way Anova, Crosstabs ve t testi uygulanmıştır. yapılan analiz sonucunda, çalışmaya dahil edilen gönüllülerin umutsuzluk puanları ortalamasının $15,11 \pm 3,15$ olduğu tespit edildi. Yine katılımcıların futbol eğitimi alıyor olmalarının ($p=,348$), bir işte çalışıyor olmalarının ($p=,760$), öğrenci olmalarının ($p=,307$), fiziksel veya psikolojik soruna sahip olmanın ($p=,083$), aile ekonomik durumunun ($p=,343$), yaşın ($p=,553$) ve spor yaşının ($p=,156$), umutsuzluk düzeyi üzerine etkili olmadığı görüldü. İç savaşta aileden birini kaybetmenin umutsuzluk düzeyi üzerine ($p=0,004$) etkisinin olduğu elde edilen başka bir bulgudur. Sonuç olarak, çalışmaya dahil edilen katılımcıların genel olarak umutsuz oldukları ve bunda da en büyük payı söz konusu bölgede hala devam eden iç karışıklığın oluşturduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler

Ekonomik durum, futbol eğitimi, iç savaş, umutsuzluk düzeyi, yaş.

ABSTRACT

MOHAMMED, Halgurd . *Between 12-16 Years Of Sport In Northern Iraq The Levels Of Unhappiness Of Individuals Are Investigated By Non-Athletes Mater, Van, 2018.*

This study aims to investigate the influence of receiving football training, working in a job, being a student, having no physical or psychological issues, family economy status, age, sports age and having a relative that has deceased in the civil war over the despair levels in individuals of 12-16 age living in the northern region of Iraq. For this purpose, a 100 individuals who regularly play football and 100 individuals who don't, all of which are $14,04 \pm 1,30$ of age (total of 200 individuals) were included in the study. The participants' weights and heights were measured. In addition to the questionnaire of the researchers of this study, the Beck Despair Scale (BDS) developed by Beck et al. (1974) was also implemented. The data collected from these investigations were transferred to the computer environment, where they were subjected to one-way anova, crosstabs and t tests in the SPSS 23 package program. The results of the analysis reveals the average despair level score of the participants of the study to be $15,11 \pm 3,15$. The participants' receiving private football training ($p=0,348$), working in a job ($p=0,760$), having no physical or psychological issues ($p=0,83$), family economic status ($p=0,343$), age ($p=0,553$) and sports age ($p= 0,156$) were found to have no statistically relevant effect over the despair level. Loss of a relative in the civil war, on the other hand, was found to be statistically relevant to the despair level ($p=0,004$). As a result, the participants of the study were found to be generally hopeless and the largest contributing factor to their despair was found to be the internal conflict ongoing in the region.

Keywords

Age, civil war, despair level, economic, status, football training.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
1. BÖLÜM : GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	3
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önsözü ve Önemi	3
1.4. Araştırmanın Varsayımı	4
1.5. Araştırmanın Alanları	4
2. BÖLÜM : GENEL BİLGİLER	5
2.1. Umutsuzluk ve Depresyon	5
2.2. Umut	6
2.3. Kaygı	7
2.3.1. Kaygının Sebepleri.....	9
2.3.2. Kaygı Gerginlik Belirtileri.....	9
2.3.3. Durumluluk Kaygı.....	10
2.3.4. Fiziksel Aktivitenin Kaygı ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi.....	10
2.4. Çocuk ve Spor	12
2.5. Spor Etkilerini Araştırması	13

2.5.1.Sporun Depresyon Üzerindeki Etkisi.....	14
2.5.2. Kişilik.....	14
3. BÖLÜM : GEREÇ VE YÖNTEM	15
3.1. Araştırmanın Metodu.....	15
3.2. Araştırmanın Örneklem Grubu.....	15
3.3. Verileri Toplama Araçları	15
3.3.1. Arapça ve Yabancı Kaynaklar.....	15
3.3.2. Tıbbi Ölçek.....	16
3.3.3. Boy Ölçeği.....	16
3.3.4.Örneğin Öaşımı Belirlemek.....	16
3.3.5. Kişesel Görüşmeler.....	16
3.3.6.Anket Formu.....	16
3.3.7. Ölçekler.....	16
4. BÖLÜM : BULGULAR.....	18
5. BÖLÜM : TARTIŞMA	24
KAYNAKÇA.....	30
ÖLÇEĞİ.....	37
ÖZ GEÇMİŞ.....	38

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Bazı Değişkenlerin Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılardaki Ortalama Değerleri.....	18
Tablo 2. Katılımcıların Umutsuzluk Puanlarının Spor Yapan ve Yapmayanlardaki Dağılımı.....	19
Tablo 3. Katılımcıların Umutsuzluk Puan Ortalamalarının Çalışma Durumlarına Göre Dağılımı.....	19
Tablo 4. Katılımcıların Umutsuzluk Puanları Ortalamasının Öğrenci Olan ve Olmayanlardaki Dağılımı.....	19
Tablo 5. Katılımcıların Ölçek Puan Ortalamalarının Psikolojik Sorunu Olup Olmama Durumuna Göre Dağılımı.....	20
Tablo 6. Katılımcıların Ölçek Puan Ortalamalarının Ekonomik Durumlarına Göre Dağılımı.....	20
Tablo 7. Katılımcıların Umutsuzluk Puan Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Dağılımı.....	21
Tablo 8. Katılımcıların Ölçek Spor Yapanlar Yıldır Puan Ortalamalarının Kaç Yıldır Spor Durumuna Göre Dağılımı.....	22
Tablo 9. Katılımcıların Umutsuzluk Puanları Ortalamasının İç savaşta Ailesinden Ölen Olup Olmayanlara Göre Dağılımı.....	22
Tablo 10. Katılımcıların Psikolojik problem durumlarının spor yapıp yapmamaya göre dağılımları.....	23

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Her geçen gün globalleşen dünyada, günümüzde makineleşmenin ve endüstrileşmenin başladığı değer ve standartlarını değiştirmiş, var olan alışkanlıklarını farklılaştırmış ve çok farklı kullanım alanları oluşturmuştur.

Gün geçtikçe ilerleyen teknolojik durumlarla birlikte şehirlerde yaşamlarını devam ettiren kişilerin rekreasyonel etkinlikleri, bireylerin mental ve fizik olarak gelişimlerinde çok önemli yere gelmiştir. Bireylerin monoton bir hayat yaşadığı günümüzde, şehir yaşamının yoğun durumundan uzaklaşıp, mental ve fiziksel yoğunluk durumunu kaldırmak , yaşama farklı yönden adapte olmak için boş zaman aktivitelerini bireylerin mental sorunlara teşvik etmeyecek organizasyonlara katılmaması kendini rahatlatacak aktivite ve etkinliklerle sürdürmesi gerekmektedir. Bu ise rekreasyonel organizasyonlarla gerçekleştirilebilir (Bilgili, 2001).

Boş zaman, bireylerin zorla çalıştırıldıkları zamanlar haricinde, boş zamanlarında can ve bedenlerini tüketmek için gönüllü olarak günlük faaliyetlerinde buldukları faaliyetler veya faaliyetler olarak tanımlanır (Goones, 1990).

Rekreasyon faaliyetleri, gün geçtikçe gelişen şehirleşmenin oluşturduğu bir zorunluluktur ve günümüzde önemli olarak gerekli olması kabul görmektedir. (Öztürk, 2005).

Boş zaman faaliyetleri artık günlük yaşamda faaliyet olmaktan çıkıp artık gerekli bir hale geldi. serbest zaman faaliyetlerinin ihtiyaç olduğunun anlaşılmasından sonra şehirlerde gün geçtikçe azalan doğal ortamların ve şehir çevresindeki yeşil olarak adlandırılan yerlerin incelenmesi hususunda etkinliklere ve araştırmalara yer verilmektedir (Karaküçük, 1999).

Bireyler, problemlerle yoğunlaşmış büyük şehirlerde fazla ve sıradan hayatları sebebiyle artan olumsuzlaşmaya ve sağlıksız yaşamaya başlamıştır. Zor ve yorgun biten bir günün sonunda enerjisi tükenmiş şekilde günü sonlandırmış kişinin güzel bir şekilde planlanmış ve kurgulanmış şehir parkında gezerek yada kısa bir süreliğine bile o ortamda bulunmak yorgunluklarından kaçması için mümkün olabilmektedir bu durum ise kişinin hayatını olumlu bir şekilde değiştirmektedir.

Yemek, uyumak, su içmek gibi temel ihtiyaçlar hayati fonksiyonların devamı için gerekiyse ve eksik olma durumlarında başka problemlere yol açıyorsa, serbest zaman aktivitelerini uygulamadıklarında başka problemler ortaya çıkmaktadır (Özkan, 2001).

Bununla alakalı olarak gelişmiş pek çok Avrupa ülkesinde spor faaliyetlerinin yapısı incelendiğinde kurumların toplu spor ve boş zaman faaliyetlerine yöneldikleri görülmektedir (Akdenk, 1989).

Ülkemizde ise bu olanakların kullanılması açısından, gerekse ülkenin kalkınma politikası hedeflerinin saptanmasın açısında en iyi ve verimli kararların alınmasına dikkat edilmelidir. Başka koşullarda devam eden harcamalar ile verim azalmakta ve kendini yeniden yapılandırma olanağını kaybetmektedir. Bu bağlamda sorun, boş zamanlar için verimli alanlar oluşturmanın aksine, natürel çevrede boş zaman faaliyeti amaçlı olarak kullanılan yerlerin, farklı konumlarda kullanılmasının önüne geçmektir (Yurtseven, 1992).

Birçok ülkede incelendiğinde, ülkemizdeki natürel görüntüsü gün geçtikçe değişime uğramaktadır. Özellikle, gelişmekte olan ve büyük metropol şehirlerinde gün geçtikçe yeşil alanların ve insanların boş zamanlarını geçireceği alanların kısıtlanıyor olması bu durumun ne kadar kötüye gittiğinin göstergesi olup gelişmekte olan şehirler ve gelişmiş olan büyük şehirlerde yeşil alan ve rekreasyon alanlarının arttırılması gerekmektedir (Kurum ve Odabaş, 1991).

Farklı ortamlarda mekanlarda boş zamanları değerlendirmek için alanlar bulunabilmektedir bu alanlar sıklıkla dışardaki mekanlarda daha fazla görülmektedir. Boş zamanlar için düzenlenen aktivitelere ve organizasyonlara rekreatif etkinlikler denilmektedir. Kişiden kişiye değişen bu serbest zaman değerlendirme yerleri bu doğrultu kapsamında hazırlanmış ve görevini yerine getirirken (parklar, çocuklar için aktivite alanları vb.) başka kesim ise (Erbil kıyıları, ormanlar) rekreasyonel organizasyonların ve aktivitelerin faaliyete geçmesini gerçekleştirmektedir (Özkan, 2001).

Rekreasyon faaliyetler için alanların ayrılmasında çok farklı düşünceler olsa da bu düşüncelerin ve sınıflandırmanın ana kriterleri vardır (Uzun ve Altunkasa, 2007).

Bunlar;

- Ulaşabilirlik,
- Genişlik Yeterliliği,
- İstekleri Karşılama İçin İmkanlar,
- Faaliyet oluşumu için gerekli alan olarak belirtilebilir.

Gelişmekte olan dünya ile birlikte gün geçtikçe boş zaman faaliyetleri aktivitelerinin beklentisinde artmaktadır. Bu isteklere karşılık gelecek rekreasyon alanlarının ve halkın hizmet görmesine, her şeyden önce boş zaman faaliyetlerinin hangi seviyede hangi dereceye uygunluk gösterdiği bulunup bilinmesi gerekir. Planlanacak olan rekreasyon alanları için önceden çalışılıp halkın isteğine göre yapılıp hizmet vermesi gerekmektedir. Bu planlamalar içerisinde önem arz eden aktiviteler, naturel etkiler ,rekreasyonel alan özellikleri ve çevresel etkilerdir (Sertkaya, 2001).

1.1. Araştırmanın Problemi

Araştırmanın alan çalışmasında yaptığı tespitler esnasında bireylerin geleceğe yönelik umutsuzluk düzeylerini etkileyen birçok faktörün olduğudur. Ailenin ekonomik durumu, çalışıp çalışmama ve iç savaş bunlardan bir kaçıdır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Kuzey Irak'ta 12-16 yaş arası bireylerin umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörleri belirleyebilmektir.

1.3. Araştırmanın Önsözü ve Önemi

Günümüzde sporun öneminden dolayı araştırmacılar sporun olumlu ve olumsuz yönlerini ortaya koymak için önemli atılımlar yaparak sporun gelişimine önemli katkılar yapmışlardır. Özellikle futbolun insanlar arasında önemi ve psikolojik etkileri büyüktür.

Bu sebepten dolayı sporcular futbolcu insanların psikoloji üzerindeki etkisi araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Araştırmanın önemi; sporun 12 -16 yaş arasındaki bireylerin geleceğe yönelik umutsuzluk düzeylerini etkileyip etkilemediğinin belirlenmesidir.

1.4. Araştırmanın Varsayımı

Kuzey Irak'ta 12-16 yaş arası bireylerde, futbol eğitiminin umutsuzluk düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceği düşünölmektedir.

1.5. Araştırmanın Alanları

İnsan kaynaklar 12-16 yaş arası futbol eğitimi alan ve almayan bireylerin

-Araştırmaya katılan kişi sayısı 200.

-Çalışmanın yapılacağı zaman aralığı 07/03/2017 – 28/04/2017.

-Yapılacağı yer : Klüp ve Özel stadyumlar.

2. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. Umutsuzluk ve Depresyon

Hayata baktığımızda umut olmadan olmaz gibi geliyor. Hayat yaşanmaz gibi diyebiliriz, ya da hayatın hiçbir anlamı olmaz gibi Kötü bir şey yaşadığımızda veya acı çektiğimizde genellikle başka şeyleri umut ederek yaşadığımız kötü şeyleri veya acıyı üzerimizden atıp kendimizi rahatlatmaya çalışırız. Ama o rahatlatmayı yaşamak mı yoksa o acıyı devam ettirmek mi bize hayat hakkında bir şeyler öğretir? Tabii ki hayatta bir şeyler öğrenmek istiyorsak, öğrenme gibi bir derdimiz yoksa hayat karşı baştan yenilmişizdir. Biz insanlar eğer mutluluğu bulabiliyorsak, hep mutlu olmaya çalışırız. Genelde biz hep mutluluğun peşinden koşarak yad a mutluluğu arayarak ömrümüzü bitiriyoruz. Çoğu zamanlarda bulduğumuza inanırız ama aslında mutluluğu tam olarak bulamayız (<http://tuncayakin.blogspot.com/2017/03/umut-veumutsuzluk-umut-denilen-sey.html>).

“Ümidim yok, umutlarımı yitirdim, gelecekte hayatımın iyi olacağını düşünmüyorum,” tabirleri kişinin yaşamdan beklentisi olmadığını anlatan, çözümü oldukça zor olan umutsuzluğun göstergesidir.

İnsanlar yaşadıkları hayat boyunca ilerideki yaşamları için sürekli bir plan ve program yapmaktadırlar. Yaşa, cinsiyete, kişilik özelliklerine, sahip olunan olanaklara, insanın gelecek için kısa ve uzun vadeli beklentileri olup o beklentileri karşılayacak planlar yapıp hayata geçirmesidir. Bununla birlikte hayata olum bir şekilde yaklaşan bir bireyin kısa ve uzun vadeli planları yaparken daha sağlam temelleri üzerine yapmaktadır (Kuloğlu, 2001).

Umutsuzluk, kişinin geleceği karşı kendi ruh dünyasında ve psikolojik olarak kendi içerisinde yaşamasıdır. Kişilerin ilerideki yaşamları içerisinde kendi iç dünyalarında verecekleri karamsar kararların tümüdür. Bununla birlikte olumlu benlik durumuna sahip kişilerin, karşılaştıkları problemler ve sorunları hem çözümleme hemde bakış açıları olumlu farklılık göstermektedir. Bu kişiler sorunları ve problemlere bakış açıları daha iyi olmaktadır, probleme ilişkin çözüm üretme biçimleri ve çözüm yolları gerçekçilik temeller üzerine yapmaktadır (Ağır, 2007).

Umutsuzluk, kişinin mental özelliği ve bilgiyi algılaması ile anlamlandırılan başka bir tanımdır. Negatif yaşanan olaylarla, yerleşmiş olarak belirtilen olumsuz hisleri oluşturan farklı sebepler olarak oluşmaktadır (Yerlikaya, 2006).

Depresyonun umutsuzluk kuramı, umutsuzluk depresyonunun oluşmasında bir nedensellik zinciri ortaya koymaktadır. Bu zincire göre, birbirleriyle ilişkili bir dizi faktör depresyonun özel bir biçimi olan 'Umutsuzluk Depresyonuna' yol açar. Bu faktörlerden, zincirin sonunda yer alanlar yakın (proximal) nedenler olarak, zincirin başında yer alanlar da uzak (distal) nedenler olarak tanımlanmaktadır. Umutsuzluk depresyonuna yol açan nedenler; (Abramson ve diğerleri, 1989, Yerlikaya, 2006). Umutsuzluğun doğası ve nedenlerine ilişkin farklı kuramsal açıklamalar bulunmasına karşın bu araştırmada umutsuzluk Bilişsel – Davranışçı yaklaşımla ele alındığı için daha çok bu yaklaşımın açıklamalarına yer verilmiştir. Bilişsel – Davranışçı Yaklaşımın özü, diğer psikolojik sorunlarda olduğu gibi umutsuzlukta da düşünce hataları üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu yaklaşıma göre birey erken çocukluk deneyimleri sonucu kendisi ve dünya hakkında bazı şemalar oluşturur. Yaşamın diğer dönemlerinde bireyin maruz kalacağı bazı kritik olumsuz yaşantılar bu şemaları harekete geçirir. Şemalar aktif olduğunda olumsuz otomatik düşüncelere, bu otomatik düşünceler de umutsuzluğa yol açar. Yani birey, olumsuz yaşam olayları ile karşılaştığında bu olayların kendisinden kaynaklandığını, yaşamın diğer alanlarını da etkileyeceğini yani genel olduğunu ve kalıcı olduğunu düşünür. Bu tür düşünce hataları da kişinin umutsuzluk duyguları geliştirmesine yol açar (Yerlikaya, 2006).

Kişilerarası süreçlerden farklı olarak, içsel süreçler, içimizde gelişen ve davranış biçimimizi etkileyen tüm duygusal, motivasyonel ve bilişsel süreçleri içerir (Burger, 2006).

2.2. Umut

Umut sözcüğü günlük yaşantımızda sıkça kullandığımız bir kelime olup daha çok herhangi alandaki iyi ve olumlu bir bekleyişi ifade etmektedir. Kurumsal açıdan incelendiğinde yüklenen beklentiler olarak yüklenmiştir.

Umut ile ilgili yapılmış olan en kapsamlı ve çerçeveli çalışma Jerome (1968) umudu "iyi olma yani psikolojik olarak ta kişinin kendi içerisinde mutlu olması anlamına da gelir.

Umut kavramı ile alakalı olarak yıllar öncesinden günümüze kadar gelen bir tanım ve anlam yükleme durumu vardır. Eski yüzyılda din araştırmacı ve bilimcisi olan Aquinas, sonraki yüzyıllarda Hume ve Kant gibi bilim adamları umudu, insan vücudunda bulunan doğal bir duyguymuş gibi ele almışlardır. Geçmiş yıllarda söylenmesine rağmen günümüzdeki bazı araştırmacılar ve düşünürler bu söylemi halen savunmaktadır. (Ab. Snyder 1991). Romero'a (1989) Yaşamın iyi olacağına inanmak bir isteği gerçekleştirmede önemli rol oynar. Miller (1985) yapmış olduğu bir araştırmada umut kelimesini beklenti olarak ifade etmiştir, duygu olarak ise istek olarak söylemektedir bunu da hayatın içerisinde bir içgüdüsel bir duruma bağlamaktadır. Bazı araştırmacılar tarafından umut tek boyutlu olarak incelenmiştir tamamı ile duygusal boyutta tarif etmektedirler, son zamanlarda ise artık yapılan yeni araştırmalar sonucunda umut kelimesini farklı anlamlarda incelemektedirler. Bu araştırmacılar yapmış oldukları çalışmalarında ise umutta duygusal boyut, ve buna ilaveten bilişsel olarak umut tanımının iki çeşit olduğunu öne sürmektedir.

2.3. Kaygı

Kaygı (anxiety) yaşamın olduğu bütün zamanlarda çok fazla kullanılan ve insanların hayatında bulunan bir olgudur. Sonraki dönemlerde her boyutuyla devamlı kullanımı olan kelime, öncelikle edebiyat alanında ve başka terimlerde , yaygın olarak kullanılan bir kelime haline gelmiştir. (Köknel, 1989). Kaygı (anksiyete - anxiety), Latince kökeninde “nefes alamama ” olarak kullanılan “angere” sözünden oluşmuştur. Korku ve anksiyete birlikte ele alınan kavramlardır. Korku kelimesi Almanca'dan dilimize türemiştir. Saldırı gibi terimlerle de kullanılır(Berksun, 2003).

Kaygı (anksiyete) tam olarak tanımı ve açıklaması yapılmadığı gibi normal ve patolojik anksiyete arasındaki ayırmda yapılmamıştır. Birçok ülkede dil bilimcilerde bu konuda ayrılığa düşmektedir. Örneğin Almanca “Angst” sözcüğü, ingilizce “Dread” yani korkma veya “Foreboding” yani kötü bir şey olabileceği düşüneme anlamını içermektedir. Ama anksiyete sözcüğü Türkçeye “hoş olmayan, heyecansal bir endişe hali” olarak çevrilebilir (Çifter, 1986).

Kaygı hasta olmayan diğer bir deyişle sağlıklı insanlarda görülmektedir. ve bulunduğu ortama adaptasyonu sağlar (Ziyalar, 2006).

Kaygı, insanların neredeyse her anında karşı karşıya olduğu bir durumdur. Kaygı her insanda azda olsa vardır kaygıya sahip olmayan insan sayısı neredeyse yok denenecek kadar azdır. Fakat kaygı durumun seviyesi önemlidir. kaygı seviyesi bir insanda eğer günlük yaşamını etkileyecek duruma gelmişse bu durum ciddi bir hal almış demektir. Bu durumlar ise bireyin ruhsal ve psikolojik sorunlar ortaya çıkmasına neden olur (Cüceloğlu, 1991).

Anksiyete, her psikiyatrik hastalıkta da yan belirti olarak ortaya çıkar. Anksiyete nevrozunda ise paniğe varacak derecelere ulaşır ve bireyin günlük yaşantısını kısmen veya tamamen zorlayacak veya kısıtlayacak durumlara getirebilir. Bu nevroz yüzyıllardır bilinmesine rağmen, farklı bir antite olarak açıklanan eden Freud olmuştur (Öztürk,1983).

Freud'a göre kaygı (1936); enerji sistemlerindeki garip durumun sonucunda ortaya bir çatışma ve bu çatışmanın sebep olduğu tehlikeye karşı koyan tepki olarak tanımlanmıştır. Freud üç farklı kaygı tanımlar: Gerçek Kaygı: Korku ile aynı anlama gelen gerçek (real) kaygıyı, algılanan bir dış tehdide karşı tepki olarak kabul eder ve acı veren duygusal bir yaşantı olduğunu söylemektedir.

Moral Kaygı: Bu kaygının süper egonun özellikle vicdan denen kısmından gelen tehlikenin algılanmasından doğduğunu bildirmektedir. Nörotik Kaygı: İd'in içgüdülerindeki tehlikenin fark edilmesiyle beraber vücutta görülür. Kaygının tanımı bu alanda araştırma yapan bir çok araştırmacı tarafından yapılmıştır. Kaygı canlı tarihinin bütün dönemlerinde sık sık kullanılan ve insanlar tarafından hissedilen bir durumdur (Karadeniz, 2005).Adnan Ziyalar'a göre kaygı, sebebi tahmin edilemeyen ve bilinmeyen bir durum sonucundan vücutta oluşan panik durumu, daralma, bilinçaltından gelen bir korku, tehdit algısı ve huzursuzluk gibi söylenebilecek ve tanımlanabilecek bir duyumdur.

Kaygıyı yaşayan bir insan anlatmak isteyeceği bir durumu anlatmakta zorluk çekebilirler. Kişi içinde bulunduğu bu zor durumu herhangi bir nesneyle veya durumla ilişkilendirememektedir. Bunun nedeni sıkıntının bilinçaltından ayrılırken görünümünü değiştirmesi, üst benlik tarafından onaylanabilecek farklı bir görüntüye veya olaya

bağlanmasıdır. Kaygının bazen hiçbir değişikliğe uğramadan yaşandığı hallerde vardır, buna “free floating anxiety” denilirken farklı görünümlele açığa çıkarılan anksiyete “covert-anxiety” olarak adlandırılmaktadır. Kişide homoseksüel eğilimin yarattığı sıkıntının, yerini sosyal bir sıkıntıya bırakması “covert-anxiety”ye örnek verilebilir. Kısacası kaygı benlik ve üst benlik arasındaki mücadelenin de bir sonucudur (Ziyalar, 2006).

Amerikan Psikiyatri Birliği (1994) (APA)’nın yapmış olduğu tanımlamada: “Kişiliğin bilinçli bölümünde hissedilen ve ortaya çıkan tehlike sinyalidir. Bu tehdit, kişiliğin içinde, dış ortamda bağımsız veya bağımlı olarak üretilir.” (Bilgin, 2001:35) Kimmel’in tanımında ise ; Tüm canlılarda meydana gelen ana hislerdendir. Kaygı tehdit unsuru içeren ortamlarda, kişinin eksik ve az hissetme durumudur. Kişi maruz kaldığı bu koşulda eksiklerinin olduğu durumlara odak yaparak oluşturur (Sarason, 1975).

Bir başka tanıma göre kaygı, kişinin hayatta karşılaştıkları olaylarla ilgili olarak, engelleyemediği aşırı bir endişe ve kuruntulu beklenti durumudur Ruhbilim Terimleri Sözlüğü’nde kaygı; “güçlü bir istek yada dürtünün amacına ulaşamayacak gibi gözüktüğü durumlarda beliren tedirgin edici bir duygu” olarak tanımlanmıştır (Enç, 1980).

2.3.1. Kaygının Sebepleri

Kaygı ruhsal ve bedensel sınırların tehdit edildiği ya da sınırların sonuna kadar zorlandığı zamanlarda meydana gelen bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle ortaya çıkan bir tepkimedir. Kişi tehdit altına girdiğinde yani sorunlu bir durumla karşılaştığı zaman tepkime olarak ortaya çıkmaktadır. Tehdit faktörlerinde bireyde fiziksel, mental gibi birtakım farklılıklar oluşur (Bildik, 2007).

2.3.2. Kaygı Gerginlik Belirtileri

Aşağıdaki tabloda kaygılı ve gergin insanda gözlenebilen belirtilerin bir listesi verilmiştir. Bu belirtiler sizde ya da yakınlarınızda varsa, bilinçli başa çıkma tekniklerinden birini veya birçoğunu kullanmayı deneyebilirsiniz.

Ancak dikkat etmeniz gereken konu bu belirtiler, bedensel hastalıkların belirtileri de olabilir; bireyde uzun zamandır gözlenmiş ve onun günlük yaşamını etkiler dereceye gelmişlerse, bireyin bir doktora gidip muayene olmasında yarar vardır. Nefes darlığı, mide ağrısı, terleme, ishal ya da kabızlık nefes alıp vermede düzensizlik aşırı tepkide bulunma kesik kesik nefes alma titreme gerginlik el ve ayak parmaklarının soğukluğu kalp çarpıntısı, sürekli yorgunluk, aniden sinirlenme, sürekli baş ağrısı, bel ağrısı, boyun kaslarının gergin olması (Cüceloğlu, Doğan 1996).

2.3.3. Durumluluk Kaygı

1950'li yılları da Kaygı tanımı meydana gelmiş ve kaygıya ait kavramlar Spielberger tarafından oluşturulmuştur. Bu kavram dert, gerginlik ile benzeyen önemli olayları anlatmaktadır. Spielberger'e göre kaygı otonom sinir sisteminin etkisiyle ilişkili olarak veya bundan kaynaklı gerginlik içeren duyguların farkındalıkla hissedilmesi ya da anlaşılması olarak tanımlamıştır (Konter, 1996).

2.3.4. Fiziksel Aktivitenin Kaygı ve Umutsuzluk Üzerine Etkisini

Boş zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve spor yapan katılımın genç bireylerde, hayata bakışı centilmenlik, hoşgörülük, yardımseverlik gibi birçok yönden geliştirmekte ve kazandırmaktadır (Gür, 1992). Fiziksel aktivite, bireylere kişisel kimlik, sosyal kimlik ve grup üyeliği gibi özellikler katarken buda bireyin kendisine bir çok konuda özgüven duymasını gibi duyguları vererek onları bir araya getirir. Ayrıca fiziksel aktivite veya spor insanlar arasındaki dil, din, ırk gibi birçok şeyi ortadan kaldıran ve hoşgörülü bir ortam sağlamada büyük bir olgudur. Ülkeler arasındaki soğukluktan, ırkçılıktan birçok toplum tarafından iyi karşılanmayan durumları ortadan kaldıracı büyük kitle aracıdır (Yıldıran ve Yetim, 1996).

Kişinin çevresi ile etkileşime girme neticesi veren kendi duyguları, düşünceleri, değerleri ve kavramları sistemi olan benlik; (Adams, 1995, Polat, 2005).

Vücut imajının gelişimi ve sürekli değişimi, fiziksel gelişim dışındaki birçok değişken tarafından belirlenir. Bu faktörler, cinsiyet, öğrenme ve olgunluk seviyesi, benlik saygısı, motivasyonlar, motivasyon, güven, vücuda karşı duyarlılık, verdiği anlam ve vücudun vücut görünümüne verdiği değeri içerir (Ergür, 1996).

Batılı toplumların kültürlerine bakıldığında iyi ve sürekli antrenmanlı bireylerde kendine özgüven kendilerini ifade edebilme konusu gibi birçok toplumsal faaliyetli konularında kendilerine güvenmektedirler (Karakaya ve Coşkun, 2006).

Yaşadığımız bugün ki toplumda ve toplumlarda artık fit bir vücudun çok önemli bir hal aldığı görülmektedir. Yalnızca günümüzde değil geçmişte de birçok toplumda tarih boyunca gençlik, güzellik, çekicilik gibi özellikler kimi zaman en önemli bireysel özellikler olarak değerlendirilmiştir (Ergür, 1996).

Yapılan araştırmalarda bedensel etkinliğin fiziksel sağlığa ilişkisini inceleyen çalışmalara bakılarak karşılaştırıldığında psiko-sosyal sağlığa yönelik araştırmaların çok sınırlı olduğu fark edilmektedir. Araştırmalarda ki niceliksel yetersizliğin başlıca sebebi psikolojik sağlığın tanımıyla ilgili tam bir uzlaşmanın sağlanamamış olmasındandır. Fiziksel aktivitenin ruhsal sağlığa etkisiyle ilgili çalışmalar dört boyut üzerinde yoğunlaşmıştır. Korku, duygu durum, depresyon ve benlik tasavvurudur (Zorba ve ark 2006).

Fiziksel aktivite bireyleri günlük yaşantılarının monotonluğundan ve stresinden büyük ölçüde uzaklaştırarak kendilerine psikolojik ve sosyal fayda sağlamaktadır. Psikolojik açıdan bakıldığında fiziksel aktiviteler haz alma ve bireyleri mutlu etme duygusu yaşatmaktadır. Günümüzün hastalığı olarak 15 adlandırılan stresle başa çıkmada en önemli etken fiziksel aktivitelerdir. Bireylerin günlük yaşantısında karşılaştıkları monotonluğu fiziksel aktivite ile ortadan kaldırmak mümkündür. Bireylerin kendilerini mutlu hissedip gevşeyip rahatlamasını bir şeyleri başarma hazzı ve duygusunu hissettiğini göstermektedir (Akça 2012).

2.4. Çocuk ve Spor

Günümüzde sporun artık bir eğitim aracı olarak hem de çocuğun bedensel ve zihinsel ve ruhsal yönünden gelişmesinde çok büyük faktörü olduğu günümüzde yapılan çalışmalarla beraber bilinmektedir. Özellikle spor, çocuklarda fiziksel fizyolojik ve anatomik gelişmelerde büyük rolü olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir. Örneğin çocuklarda kemik ve kas gelişiminin iyi bir şekilde gelişebilmesi için çocuklu yaşlarda düzenli ve bilinçli yapılan sporlar önem arz etmektedir. Bunun yanında bütün vücudun kan dolaşımının düzenlenmesinde de önemli bir rol oynayan çocuklu yaşlarda sporda ve çocukların beden sağlıklarının gelişmesine olanak sağlamaktadır. Çocuklarda spor birçok şeyi geliştirdiği gibi zihinsel gelişimini yeteneklerini öğrenirken, reflekslerini ve düşünme kapasitelerini geliştirmektedirler, çabuk karar verebilme, kararı anında uygulayabilme ve verdiği kararın sonuçlarını üstlenebilme gibi birçok şeyi geliştirmektedir spor sadece çocuk sağlığı açısından bir şeyi geliştirmektedir bunlardan bir tanesi çocuğun hayatı boyunca vereceği kararlardan uygulanabilirlik kısmına kadar birçok özellik katmaktadır. Arkadaşları ile birlikte sosyal bir grup oluşturma kazanmakta, sosyalleşmekte kendisini anlatabilmesi ve ifade edebilmesi gibi bir çok yeteneği kazandırmakta ve en önemlisi yenmeyi ve yenilme gibi eylemleri her ikisini de ne olursa olsun hayata küsmeden kabullenme yetisini kazanmaktadır bununla birlikte çocuk gelecekte hem iyi bir toplum açısından hem de ileride yetişecek olan çocuklar üzerinde büyük bir etken oluşturacaktır bu yüzden ülke politikalarında spor politikası hazırlanırken bilinçli kişilerden ve uzman kişilerle beraber hazırlanması gerekmektedir. Spor yapan çocukların hem yaşadıkları günde hem de ilerideki iş hayatlarında zamanın ne kadar önemli bir olgu olduklarını öğrenmelerinde sporun çok büyük faydası olduğu gözlenmiştir. Öyle ki bu disiplini öğrenip yaşamlarında uyguladıkları zaman ders çalışma ve insan ilişkileri konusunda olsun disiplinli bir birey haline gelecek ve kendi hayatının sorumluluğunu üstlenebilmeyi öğreneceklerdir. Sporun ayrıca bir yönünden bahsedecek olursak çocukların boş zamanlarında spor yapmaları halinde bilgisayar telefon ve televizyon vb. gibi şeylerle zaman geçirtmeyip ayrıca kötü alışkanlıklardan uzak tutması açısından çok büyük önem arz etmektedir (Yurdakul R.S., 2001).

Kişinin etik ilkelere uyumlu şekilde davranması , birbirleri ile ilişkilerinin olumlu yönde ilerlemesi , iyilik yapma , insan hakları ile ilgili olma , mental ve fiziksel olarak iyi olma durumu ile ilişkilidir. (Aslan R., 1979).

“Çek eğitimci Yan Amos Komenski’ye göre, her şeyden önce çocuğun dünyası oyundur. Oyun çocuğun her alanda serpilmesine ve kişilik kazanmasına olanak sağlayan bir etkinliktir. Oyun, bir yandan çocuğun fiziksel ve zihinsel yapısını geliştirirken, diğer yandan da onun nesnelere dünyasıyla ilişki kurmasını, özgürlük ve bireysellik kazanmasını sağlayan, daha sonra da toplumsallaşmasına büyük ölçüde yardımcı olan çok önemli bir etkinliktir.” Çocuklar, çarpık kentleşme nedeniyle oyun alanı ve parklara hasret kalmışlardır. Bu durumda hareket ihtiyacını karşılayacak, enerjisini boşaltacak ders dışı sportif faaliyetler giderek önem kazanmıştır (Öztürk F., 1998).

2.5. Spor Etkilerini Araştırması

Spor, belirli ve düzenli hareketler sonucunda yapılan hareketlerdir vücudumuzun iyi olma haline denilebilir. Denizcilik, avcılık, binicilik, kayak, futbol, tenis, atletizm, güreş hep sporun çeşitli kollarından biridir. İnsanlar çok eski çağlardan beri spor yaparlar. Eski Yunanlılar güreşirler, yarış ederler, atletizm oyunları düzenlerlerdi. Yüksek atlamak, disk atmak o çağlarda gençlerin çok sevdikleri sporlardandı. Dört yılda bir büyük spor şenlikleri yapılır, bu şenliklerde sporcular birbirleriyle boy ölçüşürlerdi. İlk çağlarda spor daha boş zamanları geçirmek amacıyla yapılan bir olguymuş, avcılık ve atıcılık açık hava etkinliklerini, belirlenmiş kurallara göre bireyler ya da takımlar arasında yapılan düzenli atletik yarışmalardan ayırmak için kullanılırdı. (Saatçioğlu, 2013;5). Turizm kavramı Asıl ikametgâhı dışındaki başka bir yere eğlence, tatil, kültür, arkadaş ve akraba ziyareti, aktif spor, toplantı, görev, iş, öğrenim, sağlık, transit vb. amaçlarla seyahat etmenin doğurduğu olayların bütünü. (Kozak, vd., 2001). Buradan hareketle spor ve turizm birbirini tamamlayan kavram olarak bilinmektedir.

Spor turizmi, spora ilgi duyulan kişilerin turizme katılımlarından doğal olaylar ve ilişkilerin tamamıdır. Spora ilgi duyan kişilerle aktif spor yapan, seyirciler idareciler ve taraftarların anlaşılacağını belirtmektedir (Gibson, 1998).

Spor turizmi, insanların daha önceden turlar veya kendilerinin organizasyon tarihlerine göre yapılan turizm şeklidir (Turco vd., 2002).

Başka bir deyişle spor organizasyonlarına yapılan turistik gezilerdir (Ross, 2001).

Spor turizmi değişik biçimlerle ortaya çıkabilir. Bunlardan ilki turizm olayı çerçevesinde spor yapılmasıdır (Weed, 1997).

Yukarıda turizmin tanımlarına bakılırsa spor turizmi için yapılan etkinlikler üç ana başlık şeklinde incelenir. Bu bağlamda; etkinliklerde yeterli olarak bulunmak, etkinlik yapanlara teşvikte bulunmak ve etkinliklerin yapıldığı yerleri görmeye gitmektir (Öztürk ve Yazıcıoğlu, 2002).

2.5.1. Sporun Depresyon Üzerindeki Etkisi

Depresyon, günümüzde görülmekte olan en yaygın ve önemli duygu durum bozukluklarından bir tanesidir. Duygusal, davranışsal, fiziksel ve bilişsel tepkilerle kendini gösteren bir duygu-durum bozukluğu olarak tanımlanabilir. Özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarda depresyon yaygınlığı oldukça yüksek değerlerdedir. Stresli yaşam, yalnızlık, erken olumsuz yaşantılar, hayal kırıklıkları, cinsiyet, aile öyküsü, bağımlı ve obsesif özellikler, sosyal destek yetersizliği, kronik bedensel veya psikolojik hastalıklar depresyona sebep olan ana etkenlerdendir.

Pek çok insan moral bozukluğu, keyifsizlik, kendini kötü hissetme, yalnızlık, umutsuzluk, kendine zarar verme düşüncesi, suçluluk, özgüven azalması gibi günlük yaşamında hissettiği duygu ve düşünceler sebebiyle depresyonda olduğunu dile getirmektedir. Bu durumlara ek olarak ekleyebileceğimiz beslenme bozuklukları, libido düşüklüğü, konsantrasyon bozukluğu gibi belirtiler de depresyonun en sık görülen belirtileridir.

2.5.2. Kişilik

Karakter yapısı ile spora ilişkin yeteneklerin pozitif bir ilişkisi vardır, fakat karakter sporda başarıyı da etkisi olan bir kavramdır. Sporda başarıyı öncelikle ele alan sporcunun mental ve fiziki yeteneğidir (Blanco ark, 1999). Kişilerin ilgili oldukları spor branşlardan kişilik yapıları oluşabilmektedir. (Egloff ve Gruhn, 1996).

3. BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmada veri toplama aracı olarak Beck ve ark. (1974) tarafından geliştirilen “Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)” kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye çevirisi Seber (1991) tarafından, geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Durak ve Palabıyıköğlü (1994) tarafından yapılmıştır. Bireyin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini ölçmeye yönelik 20 maddeden oluşan, kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Ölçeğin cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .85 olarak bulunmuştur. 20 maddeden oluşan 0-1 arası puanlanan Beck Umutsuzluk Ölçeği maddelerinin 11 tanesinde “evet” seçeneği, 9 tanesinde ise “hayır” seçeneği 1 puan alır. 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, ve 19.sorularda “hayır”; 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, ve 20 sorularda ise “evet” yanıtı için birer puan verilir. Elde edilecek puan aralığı 0-20 arasındadır. Bireyden kendisi için uygun olan ifadeleri “evet” uygun olmayanları ise “hayır” olarak işaretlemeleri istenir. Alınan puanların yüksek olması umutsuzluk düzeyinin yüksek olduğunun göstergesidir. Beck ve Steer (1988) ölçekten elde edilen puanları dört grup içinde sınıflandırmıştır.

3.1. Araştırmanın Metodu

Bu araştırmada, izleme işlemi kullanılarak betimleme yöntemi kullanılmıştır. İki grup arasında karşılaştırmayı da yapmanın tanımlaması, Toplumdaki problemleri belirleyip çözüm önerilerini üretmek amacıyla yapılan anket çalışmasıdır, Yada toplumdaki sistemin tanımlaması analizi ve düzenli raporlu olarak bilinir, ve genel olarak şimdiki durumla ilgili olur.

3.2. Araştırmanın Örneklem Grubu

Araştırmanın toplumu ve örnekleri 12-16 yaşlar arası sporcu olan ve olmayan gruplardan seçilmiştir. Sayılarda 200 olan topluluk ilk önce 110 sporcu ve 110 sporcu olmayan rastgele seçildikten sonrası pilot çalışmada bazıları uzaklaştırılmış ve sadece 200 kişi kalmıştı.

3.3.Verileri Toplama Araçları

3.3.1. Arapça ve Yabancı Kaynaklar

Araştırmacı yapılan çalışmalardan bilgi sonuç ve önerilerden faydalanmak için farklı kaynaklardan faydalanmıştır.

3.3.2. Tıbbi Ölçek

İki grup arasında uyum ve kaynaşmayı elde etmek için oyuncuların kilolarını bilmek için tıbbi tartı kullanılmıştır.

3.3.3. Boy Ölçeği

İki grup arasında uyum ve kaynaşmayı elde etmek için santimetre ve metreyi gösteren ölçeği kullanılmıştır.

3.3.4. Örneğin Yaşını Belirlemek

Uyum ve kaynaşmayı sağlamak için kullanılan örneklerin yaşları belirlenmiştir.

3.3.5. Kişisel Görüşmeler

Araştırmacı araştırmanın konusu ile ilgili spor psikolojisi uzmanlarla görüşmeler yapmıştır .

-Konuyla ilgili eğitim metotlarının nasıl kullanılması ve uyumun sormuştur.

-Her antrenman süresi ve konuyla uyumu .

-Yapılan anketin araştırmanın örneği için uyumu.

3.3.6. Anket Formu

Psikolojik durumları ortaya kaynak için umutsuz anket formunu kullanmış ve bu form 20 sorudan oluşur ve her (evet hayır).

Toplanan bu sonuçlar kişilerin durumlarını ortaya çıkarır .

3.3.7. Ölçekler

Bilimsel temelleri dürüst ve doğruluğunu araştırmış ve örnekler üzerinde daha sonra uygulamıştır .

Ölçeklerin doğruluğu konu ile alakalı.

Ölçeklerin doğruluğu.

Konu ile alakalı kaynaklara örneklerine uygun bu ölçüler seçildikten sonra anket formunda bazı uzman ve bilir kişilere gösterildi ve son görüşleri aldırdıktan sonra so olarak anket için kullanılama kararı alındı.

Ölçeğin sabitliği.

Bu ölçekler araştırmanın örnekleri hariç 10 kişi üzerinde denendi deneme iki kere yapılarak aynı grup ve aynı sporlar için yapılarak ikisinde karşılaştırdıktan sonra araları deki %89 olduktan uygulama yapıldı



4. BÖLÜM BULGULAR

Tablo 1. Bazı Değişkenlerin Spor Yapan ve Yapmayan Katılımcılardaki Ortalama Değerleri

Değişkenler	Spor yapma durumu	N	Ortalama	Standart sapma	t	P
Yaş (yıl)	Evet	100	13,87	1,27	-1,916	,057
	Hayır	100	14,22	1,31		
	Toplam	200	14,04	1,30		
Boy (cm)	Evet	100	156,55	9,31	-1,651	,100
	Hayır	100	158,64	8,57		
	Toplam	200	157,50	8,98		
Vücut ağırlığı (kg)	Evet	100	54,45	8,69	-,624	,533
	Hayır	100	54,45	8,30		
	Toplam	200	54,82	8,48		

Tablo 1,de katılımcıların yaş, boy ve vücut ağırlığı ortalamalarının spor yapan ve yapmayanlara göre dağılımları verilmiştir. Bu değerler incelendiğinde tüm katılımcıların yaşları ortalaması $14,04 \pm 1,30$ yıl olduğu görüldü. Bunlardan spor yapanların yaşları ortalaması $13,87 \pm 1,27$ yıl, Spor yapmayanların yaşları ortalaması ise $14,22 \pm 1,31$ yıl olduğu tespit edildi. Yine aynı tablodaki boy uzunluk değerlerine bakıldığında, tüm deneklerin boy uzunluk değerleri ortalamasının $157,50 \pm 8,98$ cm, bunlar içerisinde spor yapanların boy uzunluk değerleri ortalamasının $156,55 \pm 9,31$ cm ve spor yapmayanların boy uzunluk değerleri ortalamasının ise $158,64 \pm 8,57$ cm olduğu ortaya konuldu. Tüm katılımcıların vücut ağırlık değerleri ortalamasının $54,16 \pm 8,48$ kg olduğu görüldü. Bu ortalama değerler spor yapan ve yapmayanlardaki ortalama değerleri sırasıyla $54,45 \pm 8,69$ kg ve $54,45 \pm 8,30$ kg olduğu ortaya çıktı.

Tablo 2. Katılımcıların Umutsuzluk Puanlarının Spor Yapan ve Yapmayanlardaki Dağılımı

Spor yapma durumu	N	Puanlar Ortalama	Standart Sapma	t	P
Evet	100	15,32	3,01	,941	,348
Hayır	100	14,90	3,29		

Tablo 2 deki Veriler katılımcıların spor yapıp yapmama durumlarına göre incelendiğinde, spor yapanların umutsuzluk puanları ortalamasının $15,32 \pm 3,01$ ve spor yapmayanların umutsuzluk puanları ortalamasının ise $14,90 \pm 3,29$ olduğu görüldü.

Tablo 3. Katılımcıların Umutsuzluk Puan Ortalamalarının Çalışma Durumlarına Göre Dağılımı

Çalışma durumu	N	Puanlar Ortalama	Standart Sapma	t	P
Evet	56	15,00	3,362	-,307	,760
Hayır	144	15,15	3,080		

Tablo 3 deki veriler katılımcıların çalışıp çalışmama durumlarına göre incelendiğinde, çalışanların umutsuzluk puanları ortalamasının $15,00 \pm 3,362$, çalışmayanların umutsuzluk puanları ortalaması ise $15,15 \pm 3,080$ olduğu tespit edildi.

Tablo 4. Katılımcıların Umutsuzluk Puanları Ortalamasının Öğrenci Olan ve Olmayanlardaki Dağılımı

Öğrencilik durumu	N	Puanlar Ortalama	Standart Sapma	t	P
Evet	170	15,20	3,11	1,024	,307
Hayır	30	14,57	3,39		

Tablo 4, katılımcıların öğrenci olup olmama durumlarına göre incelendiğinde, öğrenci olanların umutsuzluk puanları ortalaması $15,20 \pm 3,11$ iken, öğrenci olmayanların umutsuzluk puanları ortalaması $14,57 \pm 3,39$ olduğu belirlendi.

Tablo 5. Katılımcıların Ölçek Puan Ortalamalarının Psikolojik Sorunu Olup Olmama Durumuna Göre Dağılımı

Psikolojik sorun	N	Puanlar Ortalama	Standart Sapma	t	P
Evet	26	16,16	2,51	1,744	,083
Hayır	174	15,01	3,150		

Tablo 5 teki bulgular, katılımcıların psikolojik sorunları olanlar ve psikolojik sorunları olmayanlar olarak ele alındığında, psikolojik sorunum var diyenlerin umutsuzluk puanları ortalamasının $16,16 \pm 2,51$ ve psikolojik sorunum yok diyenlerin umutsuzluk puanları ortalamasının ise $15,01 \pm 3,150$ olduğu saptandı.

Tablo 6. Katılımcıların Ölçek Puan Ortalamalarının Ekonomik Durumlarına Göre Dağılımı

Ekonomik durum	N	Puanlar Ortalama	Standart Sapma	F	P
Düşük	48	14,70	3,25	1,075	,343
Orta	111	15,07	3,25		
Yüksek	41	15,68	2,72		
Toplam	200	15,11	3,15		

Tablo 6'daki veriler katılımcıların aile ekonomik durumlarına göre umutsuzluk puanlarını ortalamalarını göstermektedir. Bu ortalama değerler incelendiğinde, aile gelir düzeyi düşük olanların umutsuzluk puanları ortalaması $14,70 \pm 3,25$, ekonomik durumunu orta düzeyde olanların umutsuzluk puanları ortalaması, $15,07 \pm 3,25$ ve ekonomik durumları yüksek olanların umutsuzluk puanları ortalaması ise $15,68 \pm 2,72$ olduğu belirlendi.

Tablo 7. Katılımcıların Umutsuzluk Puan Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

Yaş Grupları (yıl)	N	Puan ortalaması	Standart sapma	F	P
12	27	15,30	3,01	,759	,553
13	49	15,71	3,04		
14	46	14,85	3,14		
15	44	14,95	3,22		
16	34	14,65	3,39		
Toplam	200	15,11	3,15		

Tablo 7 de, katılımcıların ölçeğe verdikleri puanların toplamı yaş değişkenine göre incelendiğinde, 12 yaşında olanların umutsuzluk puanları ortalaması $15,30 \pm 3,01$, 13 yaşında olanların umutsuzluk puanları ortalaması $15,71 \pm 3,04$, 14 yaşındakilerin umutsuzluk puanları ortalaması, $14,85 \pm 3,14$, 15 yaşında olanların umutsuzluk puanları ortalaması $14,95 \pm 3,22$ ve 16 yaşında olanların umutsuzluk puanları ortalaması ise $14,95 \pm 3,39$ olduğu belirlendi. Ayrıca tüm yaş gruplarının umutsuzluk puanları ortalamasının ise $15,11 \pm 3,15$ olduğu saptandı.

Tablo 8. Katılımcıların Ölçek Spor Yapaanlar Yıldır Puan Ortalamalarının Kaç Yıldır Spor Durumuna Göre Dağılımı

Spor yaşı (yıl)	N	Puan ortalaması	Standart sapma	F	P
1	9	13,89	3,48	1,703	,156
2	37	14,81	2,82		
3	33	16,24	3,21		
4	14	15,07	2,87		
5	7	16,00	1,83		
Toplam	100	15,32	3,01		

Tablo 8 de, katılımcıların umutsuzluk puanları deneklerin spor yaşı (yıl) değişkenine göre incelendiğinde, bir yıldır futbol oynayanların umutsuzluk puanları ortalaması $13,89 \pm 3,48$, iki yıldır futbol oynayanların umutsuzluk puanları ortalaması $14,81 \pm 2,82$, üç yıldır futbol oynayanların umutsuzluk puanları ortalaması, $16,24 \pm 3,21$, dört yıldır futbol oynayanların umutsuzluk puanları ortalaması $15,07 \pm 2,87$ ve beş yıldır futbol oynayanların umutsuzluk puanları ortalaması ise $16,00 \pm 1,83$ olduğu belirlendi. Ayrıca tüm futbol oynayan katılımcıların umutsuzluk puanları ortalamasının da $15,32 \pm 3,01$ olduğu saptandı.

Tablo 9. Katılımcıların Umutsuzluk Puanları Ortalamasının İç savaşta Ailesinden Ölen Olup Olmayanlara Göre Dağılımı

İç savaşta ailenizden ölen var mı?	N	Puanlar Ortalama	Standart Sapma	t	P
Evet	39	16,41	2,314	2,923	,004
Hayır	161	14,79	3,254		

Tablo 9 daki bulgular incelendiğinde, iç savaşta ailesinde ölen katılımcıların umutsuzluk puanları ortalamasının $16,41 \pm 2,3$, iç savaşta ailesinden ölen olmayan katılımcıların umutsuzluk puanları ortalamasının ise $14,79 \pm 3,25$ olduğu tespit edildi.

Tablo 10. Katılımcıların Psikolojik problem durumlarının spor yapıp yapmamaya göre dağılımları

	Fiziksel ve Psikolojik sorunuz var mı?				Toplam	
	Evet		Hayır		N	%
	N	%	N	%		
Spor yapan	12	12	88	88	100	100
Spor yapmayan	14	14	86	86	100	100
Toplam	26	13,0	174	87,0	200	100

p= ,674

Tablo 10, katılımcılara yöneltilen " **Fiziksel ve Psikolojik sorunuz var mı?**" sorununa verilen cevaplar tüm katılımcılar düzleminde incelendiğinde, katılımcıların %26' sı bu soruya evet derken, %87' si hayır demiştir. Bu oranlara, spor yapan ve yapmayan katılımcılar olarak bakıldığında, spor yapanların %12'si fiziksel ve psikolojik sorunuz var derken, Bu oran spor yapmayanlarda %14 tür. Yine spor yapan katılımcıların %88'ı fiziksel ve psikolojik sorunuz yok derken, spor yapmayanlarda bu oranın %86 olduğu saptandı.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Çalışmaya dahil edilen tüm deneklerin yaş ortalaması $14,04 \pm 1,30$ yıl dir. Bunlardan spor yapanların yaşları ortalamasının, $13,87 \pm 1,27$ yıl, spor yapmayanların yaşları ortalamasının ise yıl $14,22 \pm 1,31$ olduğu saptandı. Yaş ortalama değerleri istatistiksel olarak karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılığın olmadığı görüldü. Bütün katılımcıların boy uzunluk değerleri ortalaması $157,50 \pm 8,98$ cm dir. Bu değer, spor yapanlar ve yapmayanlar olarak incelendiğinde ise spor yapanların boy uzunluk ortalaması $156,55 \pm 9,31$ cm iken, spor yapmayanların boy uzunlukları ortalamasının ise $158,64 \pm 8,57$ cm olarak bulundu. Spor yapanlarla yapmayanların boy uzunluk ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığı olmadığı saptandı. Yine tüm deneklerin vücut ağırlıkları ortalamasının $54,82 \pm 8,84$ kg olduğu tespit edildi. Spor yapan ve yapmayanlarda vücut ağırlıkları ortalamalarına bakıldığında ise sırasıyla $54,45 \pm 8,69$ kg ve $54,16 \pm 8,30$ kg olduğu belirlendi. Bu iki ortalama değer istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ortaya konuldu. Aydos ve Kürkcü (1997) 17-18 yaş egzersiz grubu olan ve olmayan öğrencilerin analizlerinin karşılaştırdıkları çalışmada, deney ve kontrol grubu öğrencilerine ait boy ortalamaları arasındaki fark anlamlı olmadığını, ancak vücut ağırlık ortalamaları arasında anlamlı ($p<0,01$) farklılığın olduğunu rapor etmişlerdir. Spor yapıyor olmanın boy ve vücut ağırlığı üzerinde etkisinde, sporun türü, şiddeti, süresi, spor yaşı, sporcunun yaşı, beslenme alışkanlıkları gibi faktörlerin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan tüm deneklerin umutsuzluk puanları ortalamasının $15,11 \pm 3,15$ olduğu belirlendi. Duman ve ark., (2009) nin bildirdiğine göre umutsuzluk puanları ortalaması 0-3 arası: umutsuzluk yok, 4-8 arası: hafif umutsuzluk var, 9-14 arası: orta seviyede umutsuzluk ve 15-20 arası: ileri derecede umutsuzluk olarak değerlendirilmeli. Buna göre çalışmaya dahil edilen katılımcılar ileri düzeyde umutsuz oldukları görüldü. Katılımcıların yaşadıkları ülkeni yıllardır iç savaş, terör, ekonomik istikrarsızlık gibi etmenlerin bu durumun oluşmasında önemli faktör olabileceği kanısındayız.

Katılımcıların umutsuzluk puanları ortalaması, katılımcıların spor yapıp yapmama durumlarına göre incelendiğinde, spor yapanların umutsuzluk puanları ortalaması $15,32 \pm 3,01$ iken, spor yapmayanların umutsuzluk puanları ortalaması $14,90 \pm 3,29$ dir. Bu ortalama puanların istatistiksel olarak karşılaştırılması sonucu anlamlı ($p<0,05$) farklılığın olmadığı saptanmıştır.

Sakallı Gümüş ve arkadaşlarının 2011 de yaptıkları çalışmada, umutsuzluk düzeyi açısından spor yapanlarla yapmayanlar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı rapor edilmiştir. Bu bulgunun aksine spor yapmayanların yapanlara nazaran daha umutsuz olduklarını ortaya koyan çalışmalarda vardır. Örneğin, Turan ve ark., (2017) nın yaptığı çalışmada, Spor yapan bireylerdeki umutsuzluk puanları ortalaması (4,4 puan) ile spor yapmayan bireylerdeki umutsuzluk puanları ortalaması (8,34 puan) arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) farklılık olduğunu bulmuşlardır. Kırımoğlu ve ark. (2010), sporcular ve sedanter katılımcılar üzerinde yaptıkları çalışmada, spor yapan bireylerin, spor yapmayan bireylerden daha umutlu oldukları saptamışlardır. Spor yapıyor olmanın mutluluk puan ortalamaları arasındaki farklılığın spor yapanlar lehinde anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu ve spor yapmanın mutluluk üzerinde olumlu etki yaptığı ifade eden başka çalışmalarda (Huang ve Humphreys, 2012; Forrest ve Mchale, 2009; Austin ve ark., 2005; Deniz ve Yılmaz, 2006) vardır. Spor yapmak, kişinin duygularını tanınmasına ve bu duyguları doğru kullanılmasına neden olacağı, bunun sonucunda hayata daha pozitif bakabileceği bildirilmiştir (Furnham ve Petrides, 2003). Spor yapmanın, umutsuzluk düzeyi üzerine etki etmemesinde Spor yapan katılımcıların spor yaşları ortalamasının ($2,74 \pm 1,07$) düşük olmasının ve ırak'ın kuzey bölgesinde sporcu olanların gelirlerinin düşük olmasının payı olabileceği kanısına varılmıştır.

Katılımcıların umutsuzluk puanları ortalamalarına, deneklerin çalışıp çalışmadığına göre göz önüne atıldığında, çalışanların umutsuzluk puanları ortalamasının $15,00 \pm 3,36$, çalışmayanların umutsuzluk puanları ortalamasının ise $15,15 \pm 3,08$ olduğu görüldü. Bu ortalama değerlerin istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) farklılık içermediği belirlendi. Deveci ve ark., (2011) yaptıkları bir çalışmada, hem haftada 6 gün ve üzeri çalışanların, 5 günden az çalışanlara göre, hem de günlük 8 saat ve üzeri çalışanların, günlük 8 saatten az çalışanlara göre umutsuzluk düzeylerini anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuşlardır. Tokuç ve arkadaşlarının 2009 da yaptıkları çalışmada, günde 7,5 saatten fazla ve haftada 7 gün çalıştığını çalıştığını söyleyen bireylerin umutsuzluk puanlarının daha yüksek olduğu belirtmişlerdir. Çalışma bulgularının, yapılan çalışmalardan farklı olmasında, çalışan katılımcıların hayatın zorluklarını kavrayamayacak yaşta olmalarının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Deneklerin umutsuzluk puanları, bunların öğrenci olup olmadıklarına göre incelendiğinde, öğrenciyim diyenlerin umutsuzluk puanları ortalaması, $15,20 \pm 3,11$, öğrenci olmayanların umutsuzluk puanları ortalaması $14,57 \pm 3,39$ olduğu saptandı. Burada öğrenci olanların verdikleri umutsuzluk puanları ortalaması ile öğrenci olmayanların umutsuzluk puanları ortalaması arasında anlamlı ($p < 0,05$) farklılığın olmadığı ortaya konuldu. Yapılan bir çalışmada (Akandere ve ark., 2009), eğitim durumu ilkökul olan annelerin gelecekle ilgili duygu ve beklentilere ilişkin puanları eğitim durumu üniversite olan annelerinkinden anlamlı ($p < 0,05$) şekilde yüksek bulunmuştur. Aynı çalışmada annelerin umut, motivasyon ve yaşam doyum puanları ile eğitim durumları arasında anlamlı ($p > 0,05$) bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Benzer şekilde babalarında eğitim durumları ile gelecekle ilgili duygu ve beklenti, umut alt boyutuna ilişkin puanları arasında anlamlı ($p < 0,05$) bir biçimde farklılık olduğu belirtilmişti. Çalışma bulgularının literatürden farklı olmasında, Irak'ın kuzey bölgesinde işsizliğin daha da yüksek olmasının, bu işsizlik durumunun üniversite okuyanlarda da yüksek olmasının etkili olabileceği kanısındayız.

Katılımcıların umutsuzluk puanları ortalaması, katılımcıların psikolojik sorunu olanlar ve olmayanlar olarak ele alındığında, psikolojik sorunum var diyenlerin umutsuzluk puanları ortalamasının $16,16 \pm 2,51$, psikolojik sorunum yok diyenlerin umutsuzluk puanları ortalamasının ise $15,01 \pm 3,15$ olduğu tespit edildi. Bu ortalama değerler psikolojik sorunu olanlar lehinde daha yüksek olsa da istatistiksel olarak anlamlı ($p < 0,05$) olmadığı belirlendi. Deveci ve arkadaşların 2011 yılında yaptıkları çalışmada, kronik hastalığın olan bireylerin umutsuzluk düzeylerinin olmayanlarda anlamlı ($p < 0,05$) şekilde daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdi. Yine Özmen ve ark., (2008) yaptıkları çalışmada, sağlıklarının iyi olmadığını beyan eden katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Çelikel ve Erkorkmaz (2008) in yaptıkları çalışmada, ruhsal hastalığı olanlarla olmayanlar arasında umutsuzluk düzeyi olarak farklılık olduğunu ifade etmişlerdir.

Çalışmaya dahil edilen katılımcıların umutsuzluk puanları, aile ekonomik durumları dikkate alınarak incelendiğinde, ekonomik durumunu düşük olarak belirtenlerin umutsuzluk puanları ortalamasının $14,70 \pm 3,25$, ekonomik durumunu orta düzey olarak belirtenlerin umutsuzluk puanları ortalamasının, $15,07 \pm 3,25$ ve ekonomik durumunu yüksek olduğunu belirten deneklerin umutsuzluk puanları ortalamasının ise $15,68 \pm 2,72$ olduğu tespit edildi. Bu ortalama değerler istatistiksel olarak karşılaştırıldığında anlamlı ($p < 0,05$) bir farklılığın olmadığı görüldü. Akandere ve ark., (2009), yaptıkları araştırmada, çalışmaya dahil edilen babaların umutsuzluk ve yaşam doyum düzeyleri ile gelir durumu arasında anlamlı ($p < 0,05$) farklılık olduğunu rapor etmişlerdir. Özmen ve ark., (2008) da yaptıkları çalışmayla, sosyoekonomik düzeyi daha düşük ailelerde yaşayan ergenlerin daha umutsuz olduklarını ifade etmişlerdir. Bunların aksine, Dereli ve Kabataş (2009) nın yaptıkları çalışmada ailenin ekonomik durumu ile umutsuzluk puanları arasında anlamlı farklılığın olmadığını ortaya koymuşlardır. Yine yapılan farklı çalışmalarda, (Dereli ve Kabataş, 2009; Şahin , 2002; Deveci ve ark., 2011) aile ekonomik durumu ile umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı rapor etmişlerdir. Kılıç ve ark., (2014) devlet üniversiteleri ve vakıf üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, ekonomik durumun vakıf üniversitesi öğrencileri arasında umutsuzluk düzeylerini etkilerken, devlet üniversitesi öğrencileri arasındaki umutsuzluk düzeyini etkilemediği ileri sürülmüştür. Çalışma bulgularının literatürle örtüşmemesinde çalışmaya dahil edilen katılımcıların yaşları ortalamasını ($14,04 \pm 1,30$) düşük olması dolayısı ile hayatı tam olarak kavrayabilecek erişkinlik düzeyinin altında olmalarının etkili olabileceği kanısına varılmıştır.

Katılımcılardan futbol oynayanların tümünün umutsuzluk puanları ortalamasının $15,32 \pm 3,01$ olduğu saptandı. Bu bulgu katılımcıların spor yaşlarına (yıl) göre incelendiğinde, bir yıldır futbol oynayanların umutsuzluk puanları ortalamasının $13,89 \pm 3,48$, iki yıldır futbol oynayanların umutsuzluk puanları ortalamasının $14,81 \pm 2,82$, üç yıldır futbol oynayanların umutsuzluk puanları ortalamasının, $16,24 \pm 3,21$, dört yıldır futbol oynayanların umutsuzluk puanları ortalamasının $15,07 \pm 2,87$ ve beş yıldır futbol oynayanların umutsuzluk puanları ortalaması ise $16,00 \pm 1,83$ olduğu ortaya konuldu. Bu ortalama değerlerin istatistiksel olarak karşılaştırılması sonucunda, anlamlı bir farklılığın olmadığı elde edildi. Bayoğlu ve Karagün (2017), beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin spor yapma yılı ile umutsuzluk puanlarını değerlendirmişlerdir.

Çalışma sonucunda, sporu aktif bir şekilde devam etmeyen bireylerin umutsuzluk puanının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Yine Kırımoğlu ve ark. (2010), sporcular ve sedanter bireylerin umutsuzluk puanlarını spor yapma durumlarına göre değerlendirdikleri çalışmada, spor yapmayan bireylerin daha umutsuz olduklarını saptamışlardır. Sakallı Gümüş ve ark., (2011), ise yaptıkları çalışmada, spor yapma yaşı ile umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı ($p<0,05$) bir fark olmadığını rapor etmişlerdir. Çalışma bulgularının bazı çalışmalarla çelişmesinde çalışmaya dahil edilen spor yapan katılımcıların spor yapma yaşlarının düşük olmasının ($2,73 \pm 1,04$ yıl) sebep olabileceği düşünülmektedir.

Umutsuzluk puanları, katılımcıların yaşlarına göre sınıflandırıldığında, 12 yaşında olanların umutsuzluk puanları ortalaması $15,30 \pm ,01$, olduğu ortaya çıktı. Yine 13 yaşında olanların umutsuzluk puanları ortalaması, $15,71 \pm 3,04$, 14 yaşındakilerin umutsuzluk puanları ortalaması, $14,85 \pm 3,14$, olarak hesaplandı. Ayrıca yaşı 15 olanların umutsuzluk puanları ortalaması $14,95 \pm 3,22$ ve yaşı 16 olanların umutsuzluk puanları ortalaması ise $14,65 \pm 3,39$ olarak tespit edildi. Bu yaş gruplarının sahip oldukları ortalama değerler, istatistiksel olarak karşılaştırıldığında anlamlı ($p<0,05$) bir farklılığın olmadığı ortaya konuldu. Karataş (1994) yaşları 15-24 arasında değişen kayıtlı işsizler üzerinde yaptığı çalışmada, yaşın umutsuzluk üzerinde etkili olduğunu bildirmiştir. Akandere ve ark., (2009), Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların umutsuzluk düzeylerini belirleyebilmek için yaptıkları çalışmada, hem annelerde ve babalarda, 51 yaş ve üzeri olanların gelecekle ilgili duygu ve beklenti puanlarını yaşı 20–35 olanlarınkinden anlamlı ($p<0,05$) derecede yüksek bulmuşlardır. Ayrıca Umut alt boyutuna ilişkin puanlar incelendiğinde de hem annelerde hem de babalarda yaşı 51 yaş ve üzeri olanların puanlarının yaşı 20–35 ve 36–50 olanların puanlarından anlamlı ($p<0,05$) bir şekilde yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Bununla birlikte yaşın ilerlemesi ile birlikte umutsuzluk düzeyinin arttığını bildiren çalışmalarda (Beckman 1983; Flynt ve Wood 1989; Rimmerman ve Dyudevany, 1995) vardır. Deveci ve ark. (2011), yaptıkları çalışmada, yaşın umutsuzluk üzerinde etkili olmadığını bildirmişlerdir. Dereli ve Kabataş (2009), sağlık yüksekokulu son sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, yaş ile umutsuzluk puanları arasında ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Benzer bir sonucu, Şahin (2002) ilahiyat fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışma ile ortaya koymuştur.

Literatürler içerisinde çalışma bulgularını destekleyenlerin yanı sıra çalışma bulgularıyla çelişen çalışma sonuçları da vardır. Bu farklılıkta farklı yaş gruplarında çalışılmış olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmaya dahil edilen tüm katılımcıların % 13'ü fiziksel ve psikolojik problemi olduğunu ve % 87'si de fiziksel ve psikolojik problemi olmadığını ifade etmiştir. Bunlar içerisinde, spor yapanların % 12' i fiziksel ve psikolojik sorunların var derken, spor yapmayanların % 14'ü psikolojik sorunlar yaşadığını beyan etmiştir. Aynı şekilde spor yapan ve fiziksel ve psikolojik probleminin olmadığını beyan edenlerin oranı % 88 dir. Bu oran spor yapmayanlarda ise % 86 dır. Bu değerler istatistiksel olarak birbiri ile anlamlı ($p<0,05$) farklılıklar göstermediği elde edilen başka bir sonuçtur. Anne - baba ve öğretmenlerin gençlere, günlük hayatlarını iyi organize etmeyi, zamanlarını israf etmeden faydalı işlerde kullanmayı öğretmelidirler. Çünkü derslerine, spora, dinlenmeye ve benzer faaliyetlere yeterince zaman ayıran gençler hem derslerinde hem de spor hayatlarında başarılı olarak, ailenin ve öğretmenlerin olumlu yaklaşımları da kazanmış olurlar (Hergüner,1991). Spor yapıyor olmak kişinin kendisi ve çevreleriyle barışık olmasını sağlar. Bu da kişinin psikolojik olarak spor yapmayanlardan daha sağlıklı bir ruh haline sahip olmasına neden olur.

Katılımcıların umutsuzluk puanları ortalaması, iç savaşta ailesinden ölen kişiler olup olmama durumuna göre ele alındığında, iç savaşta ailesinden ölen katılımcıların puanları ortalaması $16,41 \pm 2,31$ iken, iç savaşta ailesinden ölen olmayan katılımcıların umutsuzluk puanları ortalaması $14,79 \pm 3,25$ olduğu belirlendi. Bu iki ortalama değerinin istatistiksel olarak karşılaştırılması sonucunda ailesinde ölen olan katılımcılar lehinde anlamlı ($p<0,01$) şekilde daha yüksek olduğu görüldü. Bu sonuç savaşın ve yakınlarını kaybetmenin insanlarda umutsuzluk yarattığının bir göstergesi olarak kabul edilebilir.

Sonuçta, çalışmaya dahil edilen katılımcıların, ileri düzeyde umutsuz ($15,11 \pm 3,15$) oldukları, yine iç savaşta ailesinde ölen olanların olmayanlardan anlamlı ($p<0,01$) düzeyde daha umutsuz olduğu elde edilmiştir. Diğer değişkenlerin umutsuzluk düzeyi üzerine anlamlı ($p<0,05$) etkisinin olmadığı elde edilen diğer bir sonuçtur.

KAYNAKÇA

- Abramson LY ve ark. (1978). Learned helplessness inhuman: *critique and formulation*. *J Abnormal Psychology*, 87:49-74.
- Adams, J. F. (1995). *Ergeni anlamak*. Çev: Onur B.(1. Baskı). Ankara: İmge.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleriyle problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora tezi.
- Akça N.Ş, (2012). *Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri*. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi.
- Akdenk, M., (1989). *Türk sporunun gelişmesinde spor federasyonlarının rolü, güreş federasyonu örneği*. İstanbul: Marmara Üniversite Yayınları.
- Aktaş Selim, (2009). *Eşlerden birini kaygı düzeyleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi, yayımlanmış*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi.
- Alpullu, A. (2011). *Uluslararası basketbol organizasyonlarının spor turizmine, ülke ekonomisine ve tanıtımına katkılarının değerlendirilmesi*, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi.
- Arkonaç, S.A., (1998). *Psikoloji zihin süreçler bilimi*, Alfa Yayıncılık, 2.Baskı, İstanbul. s.378
- Aslan R. (1979). *Beden eğitimi bilgileri*, Bimaş Matbaacılık, Ankara S.,1.
- Aydın, Ufuk (2000). *İnsan kaynakları yönetimi, iş hukuku ve işçi sendikaları*, Prof.Dr. Nusret Ekin'e Armağan (38): 2000: 1003-1024.
- Başaran, İ., E., (1991). *Eğitim psikolojisi*, kadıoğlu matbaası, Ankara, a:113.
- Baymur, F., (1993). *Genel psikoloji*. inkılâp kitapevi, İstanbul, s. 209.
- Bayraktaroğlu, S., (2002). *Stratejik ve stratejik olmayan insan kaynakları yönetimi*, İstanbul: Beta.
- Bayraktaroğlu, S., (2003). *İnsan kaynakları yönetimi, adapazarı: sakarya kitabevi*.

- Bedir r.,(2008). *Taekwando milli takım sporcularının sorumluluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yayınlanmış yüksek lisans tezi.
- Bektaş, F., (2010). *Kaçkar havzası trekking parkurlarının spor turizmi bakımından değerlendirilmesi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Doktora tezi.
- Berksun Oğuz E., (2003). *Anksiyete ve anksiyete bozuklukları*, Turgut yayıncılık,:11.
- Bildik, T., (2007). *Sınav kaygısı*, İlya Yayın. evi, izmir,:13-14-19.
- Bilgili, B,C., (2001). *Tarihi antakya parkının rekreasyonel alan kullanımı yönünden değerlendirilmesi ve geliştirilmesi üzerine bir araştırma*, Mustafa Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi.
- Bingöl, D. (2003), *İnsan kaynakları yönetimi*, istanbul: Beta.
- Bisanz G. Çev.Özmen Ö. (1991). *Futbol öğretim planı*, T.F.F. EğitimYayımları 6 S., 11.
- Blanco S, Hill CD, Piedmont RL.(1999). Predicting athletic performance using the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*,27:769-777.Bölümü 2.Baskı. 1985.
- Burger, J., M., (2006). *Kişilik. (çev. i. d. erguvan sarioğlu)*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Courneya KS, Hellsten L., (1998). Personality correlates of exercise behavior, motives, barriers and preferences: An Application of the Five-Factor Model. *Personality and Individual Differences*;24(5):625-633.
- Cüceloğlu Doğan., (1991). *İnsan ve davranışı*, Remzi Kitapevi, İstanbul,:440.
- Cüceloğlu Doğan., (1999). *İnsan ve davranışı, psikolojinin temel kavramları*, Remzi Kitapevi, İstanbul;128-211.
- Cüceloğlu, Doğan.,(1996). *İnsan ve davranışı*-Remzi Kitabevi- 6.Basım, Mayıs - (sayfa276-278 , 292-300).
- Çifter İ.,(1986). *Psikiyatri 1*, gata eğitim yayınları, GATA Basımevi, Ankara,:125.
- Doğan O, Doğan S, Çorapçıoğlu A ve ark. (1994). Üniversite öğrencilerinde depresyon yaygınlığı ve bazı değişkenlerle ilişkisi. *C.Ü. Tıp Fak. Dergisi*, 16(2):148-151.

- Egloff B, Gruhn AJ. (1996). Personality and endurance sports. *Personality and Individual Differences*,21(2):223-229.
- Enç Mithat, (1980). *Ruh bilim terimleri sözlüğü*, Ankara Üniversitesi Basımevi. Ankara, Türk Dil Kurumları Yayınları, 2. baskı,:106.
- Erdoğan, Zekiöglu ve Dorak (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? nitel çalışma; *international journal of science Culture and Sport July 2014 : Special Issue 1*
- Ergür, E. (1996). *Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki.yayınlanmamış*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi.
- Gibson, H. (1998). *Active sport tourism: who participates?*,Leisure Studies, 17,(2-3), 46-170.
- Güleç, S., (1990). Orman içi rekreasyon potansiyelinin saptanması için geliştirilen bir değerlendirme yöntemi, *İstanbul Üniversitesi, Orman Fakültesi Dergisi*, Seri: A, 40 (2): 132–148.
- Gür, H. ve Küçüköglu, S. (1992). *Yaşlılık ve fiziksel aktivite*, 9. Roche Yayınları.
- <http://tuncayakin.blogspot.com/2017/03/umut-veumutsuzluk-umut-denilen-sey.html>.
Erişim tarihi: 15 Mart 2017.
- <http://www.humanitepsikiyatri.com/depresyon>) 3 Haziran 2012 10:41:39 AM.
- Karakaya, İ., Coşkun, A. ve ağaoğlu b. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 162-166.
- Karakoç, B. (2011). *2010 Dünya basketbol şampiyonası'nın spor turizmi ve ekonomik etkileri açısından incelenmesi*, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi.
- Karaküçük, S., (1999). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Yayınevi.
- Konter Erkut, (1996). *Sporda stres ve performans*, saray yayınları, İzmir; 28-41.
- Kozak N., Kozak, A., M., Kozak, M., (2001). *Genel turizm, detay yayıncılık*, Ankara.

- Köknel Özcan, (1989). *Genel ve klinik psikiyatri*, Nobel Tıp Kitapevi:69.
- Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik psikolojisi*, viii. Baskı, Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Kuloğlu, N. (2001). *Bilgi verici psikolojik danışma ve didaktik bilgi verme programlarının down sendromlu bebeği olan anne-babaların umutsuzluk, gereksinim ve eş ilişkisi düzeylerine etkisi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora tezi.
- Kurum, E ; Odabaş, A., (1991). Ankara kenti için bir rekreasyon potansiyeli beynam ormanı, 2000' li yıllar için ankara kentinin açık ve yeşil alan sistemi ne olmalıdır? *Peyzaj Mimarlığı Dergisi*, 91-2.
- Miçooğulları, B.O. (2004). *Türkiye için spor turizm stratejisinin belirlenmesi ve geliştirilmesi*, , Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi.
- Mondy, R. vd. (1999). *Human resource management, new jersey*: A Simon & Schuster Company, Prentice Hall.
- Norman, M. L. (1975) *Piskoloji*. çev. nahid tander, İstanbul, 1975.s 359.
- Öner Nevla, Le. (2000). *Compte ayhan, süreksiz durumluk / sürekli kaygı envanteri el özdilek ç., göral m. özel öğretim yöntemleri, alp ofset, Kütahya,S.,89.*
- Özguven, İ. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. H.Ü. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5-13.
- Özkalp E. (1998). *Sosyolojiye giriş dersleri*, T.C. Anadolu Üniversitesi Eğitim, Sağlık ve Bilimsel Araştırma Çalışmaları.
- Özkan, B. M., (2001). *Kentsel rekreasyon alan planlaması*, Ege Üniversitesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü.
- Özmen, D., DüNDAR, P. E., Çetinkaya, A.Ç., Taşkın, O. ve Özmen E., (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 8-15.
- Öztürk F. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor, bağırğan yayınevi*, Ankara, S., 9, 21 ,48, 51-53, 61-63.
- Öztürk Orhan, (1983). *Ruh sağlığı ve hastalıkları*. Ankara:Meteksan, 2. Basım:96.

- Öztürk, C., (2005). *Gelibolu yarımadası tarihi milli parkı'nın koruma kullanım ilkeleri yönünden irdelenmesi*, Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi .
- Öztürk, Y. ve Yazıcıoğlu, İ. (2002). Gelişmekte olan ülkeler için alternatif turizm faaliyetleri üzerine teorik bir çalışma. *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 183-195.
- Polat, E. (2005). Muğla sağlık yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin belirlenmesi. muğla üniversitesi, muğla sağlık yüksekokulu, *Hemşirelik Bölümü Bitirme Çalışması. Psikoloji Dergisi* 7, 26, 2-9. ,
- Romero, M. (1989). *Hope and out prome anticipation*, dissertation. Abstract International, 50(5), 1258-A.
- Ross, S. D. (2001). *Developing sport tourism. an e-guide for destination marketersand sports events planners, national laboratory for tourism ande commerce*. illinois: Univeristy of illionis at Urbana-Champaing:3, ss.3-7.
- Saatçioğlu, C. (2013). *Spor ekonomisi teori, politika ve uygulama*, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Salahoğlu, H. P. (2010). *Spor turizminde hizmet kalitesinin değerlendirilmesi: antalya'daki futbol kampları üzerine bir araştırma*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi,
- Sarason IG, (1975). *Spielberger cd. stres and anxiety*. d.c. hemisphere ,Washington; 175-176.
- Selamoğlu, A. (1998). *Küreselleşme sürecinde insan kaynağı*, Ankara: Tühis Yayınları.
- Sertkaya, Ş., (2001). *Bartın ili kıyı bölgesinin turizm ve rekreasyon potansiyelinin saptanması ve değerlendirilmesi üzerine bir araştırma*, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi.
- Snyder C. R., (1991). *Hope for the journey, conference of cognitive coping in families who have a meipber with a developmental disability*. Theoretical and Empijcal Implicationsand Directions, University of Kansas, June 5-6.

- Snyder C. R., Harris,C., AndersonJ.R. et. al. (1991a) *The will and the ways: developmen andvalidationof an individualdifferences measureof hope* Journal of Perso Dauty and Soc:ial PsycbolOIY 60, 4, ~70-585.
- Turco, D.M., Riley, R.S., Swart, K. (2002). Sport tourism, usa: fitness information technology inc. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi.
- Uzun, G., Altunkasa., M.,F., (1997). *Rekreasyonel planlamada arz ve talep*. Adana: Çukurova Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Genel Yayın, No:6, Yardımcı Ders Kitapları, Yayın No:1.
- Üngüren, E. ve Ehtiyar, R. (2009). Türk ve almanöğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: Turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 4(14), 2093-2127.
- Weed, M. (1997). *Influences on sport tourism relations in britain: the effects of government policy*, Tourism Recreation Research, 22 (2): 5.
- Weinberg, S. R.,Gould, D. (2007). *Foundation of sportandexercisepsychology, champaign, IL:Human Kinetics Publishers.s40.*
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik kuramları*. ankara: pegem akademi yayıncılık.
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel - davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı "umut eğitimi programları"nın ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi.
- Yerlikaya, İ.(2006). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobiterapiye dayalı umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi*, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi.
- Yıldırım, İ. Ve Yetim, A. A. (1996). Ortaöğretimde beden eğitimi ve spor dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1996.

Yousefi B, Hassani Z, Shokri O. (2009). Reliability and factor validity of the 7-item of social physique anxiety scale (spas-7) among university students in iran. *World Journal Of Sport Sciences*, 2(3): 201-204.

Yurdakul R.S. (2001). *Ana-Baba el kitabı, adana nobel kitabevi*, tayf ofset, Adana S., 40,41,43.

Yurtseven, A., (1992). *Kent çevrelerinde rekreasyon potansiyelinin değerlendirilmesi ve küçük-çekmece örneği*, İstanbul Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi.

Ziyalar Adnan, (2006). *Erişkin psikopatolojisi*, istanbul:yüce yayın dağıtım,.

Zorba E, O, (2006). *İkizler hc, tekin a, miçoğullar herkes için spor*, morpa kültür yayınları, istanbul.

DEMOGRAFİK SORULAR

- Spor Yaşınız (yıl) ()
- Boy Uzunluğunuz ()
- Vücut ağırlığınız ()
- Çalışıyor musunuz? Evet () Hayır ()
- Öğrenci misiniz? Evet () Hayır ()
- Ailenizin Ekonomik durumu Yüksek () Orta () Düşük ()
- Fiziksel veya psikolojik sorunuz var mı? Evet () Hayır ()
- Savaşta yakınlarınızdan ölen var mı? Evet () Hayır ()

BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ (BUÖ)

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Örneğin okuduğunuz ilk ifade size uygun ise “Evet”, uygun değil ise “Hayır” ifadesinin altındaki kutunun içine (X) işareti koyunuz.

Sizin için uygun mu?

- | | EVET | HAYIR |
|--|-------------|--------------|
| 1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum. | () | () |
| 2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltmediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur. | () | () |
| 3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor. | () | () |
| 4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum. | () | () |
| 5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var. | () | () |

6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum. () ()
- 7. Geleceğimi karanlık görüyorum.** () ()
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum. () ()
- 9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.** () ()
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı. () ()
- 11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu.** () ()
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi umuyorum. () ()
- 13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.** () ()
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor. () ()
- 15. Geleceğe büyük inancım var.** () ()
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur. () ()
- 17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gib** () ()
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor. () ()
- 19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.** () ()
20. İstediyim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim. () ()

BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

(BUÖ)

TANITIM

Ölçtüğü Nitelik: Bireyin geleceğe yönelik olumsuz beklentileri.

Ölçek Türü : Kendini değerlendirme ölçeği. Grup olarak uygulanabilir.

Kimlere Uygulanabileceği: Ergen ve yetişkinlere uygulanır.

Uygulama Süresi : Zaman sınırlaması yoktur.

Kapsamı : 20 maddeden oluşan, 0-1 arası puanlanan bir ölçektir.

Materyal : Soru formu (cevaplar soru formu üzerinde işaretlenir.)

UYGULAMA İÇİN PRATİK BİLGİLER

Uygulanışı : Bireylerin kendi kendilerine cevaplandırabilecekleri, uygulanışı kolay bir ölçektir.

Yönergesi : Formun başında nasıl yanıtlanacağı ile ilgili bilgi vardır.

Yanıtlanması : Bireyden kendisi için uygun gelen ifadeleri “evet”, uygun olmayanları ise “hayır” olarak işaretlemesi istenir.

Puanlanması : Maddelerin 11 tanesinde “evet” seçeneği 9 tanesinde ise “hayır” seçeneği 1 puan alır. 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15. ve 19. sorularda “hayır”;

2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18. ve 20. sorulara ise “evet” yanıtı için

birer puan verilir. Puan ranjı 0-20’dir.

Yorumlanması : Alınan puanlar yüksek olduğunda bireydeki umutsuzluğun yüksek

olduğu varsayılır.

Uygulayıcının Nitelikleri : Bu tür ölçeklerin sınırlılıklarını bilen araştırmacıların Ya da uygulayıcıların kullanması uygundur.

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Halgurd Sherzad MOHAMMED

Doğum Yeri ve Tarihi : Irak/Erbil 15.02.1989

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Salahdin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2012

Bildiği Yabancı Diller : Türkçe – Arapça

İletişim

Telefon : 009647824457035

E-Posta Adresi : islam.halgurd@gmail.com



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

.../.../201...

Tez Başlığı / Konusu

Kuzey Irak'ta Spor Yapma 12-16 Yaş Arası Bireylerin Spor Yapmayan Bireylere Göre Umutsuzluk Düzeylerinin Araştırılması


Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 29..... sayfalık kısmına ilişkin, 29./01./2018 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafındanintihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinalite raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % ..14..... (0.n.d.e.t.....) dir.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

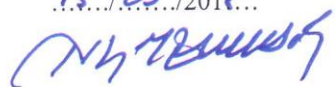
- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

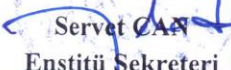
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinalite Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.


15 / 03 / 2018
Halgurd MOHAMMED
Adı, Soyadı, İmza

Adı Soyadı : Halgurd Shehzad MOHAMMED
Öğrenci No : 119403014
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Programı :
Statüsü : Y. Lisans Doktora

DANIŞMAN
Md. Doç. Dr. H. Bayram Temiştik
15 / 03 / 2018


ENSTİTÜ ONAYI
UYGUNDUR
21 / 03 / 2018

Servet DAN
Enstitü Sekreteri