



SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

DETERMINATION OF HOPELESSNESS LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS DOING SPORTS OR NOT

Kazım NAS*

Ahmet Haktan SİVRİKAYA**

Oz

Bu araştırma; spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubunu Karamanoğlu Mehmetbey üniversitesinde öğrenim gören 400 öğrenci 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.=9,52) orta düzeyde, umutsuzluk düzeyi alt boyutlarından gelecekle ilgili duygular puan ortalaması (Ort.=1,56) ve gelecekte beklenenler puan ortalaması (Ort.=2,69) ile yüksek düzeyde olduğu ve motivasyon kaybı puan ortalaması (Ort.=4,60) hafif düzeyde olduğu söylenebilir. Kişisel özelliklere göre ise katılımcıların umutsuzluk düzeylerinden; cinsiyet, öğrenim gördüğü bölüm, boş zamanlarını değerlendirme ve yeterli boş zaman durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunurken, yaş, sınıf, baba eğitim, anne eğitim, aile birey sayısı, gelir durumu değişkenlerine göre ise anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Umutsuzluk, Spor, Üniversite

Abstract

Search this; hopelessness levels of university students who do sports and not differ from according to different variables. The research group consists of 400 students studying at Karamanoğlu Mehmetbey University. In order to answer questions about "Hopelessness Scale", articles with the title "Personal Information Form" should be published. The gauges were applied Kolmogorov Smirnov Test which is not suitable for normal distribution. Since there is no normal distribution, interpretation and interpretation are done by Kruskal Wallis-H test and Mann Whitney-U test. SPSS (Statistical Package for Social Sciences) package program is available. The mean score of hopelessness (mean = 9.52), mean scores of hopelessness intensity sub-dimensions, mean score of emotions (mean = 1.56) and mean scores of future expectations (mean = 2.69) and high motivation loss mean score. (Avg. = 4.60) was mild. According to personal packaging, the level of hopelessness of arrivals; number of individual members, daily education, family members.

Keywords: Hopelessness, Sports, University

1. GİRİŞ

Umut, insana iyi olduğunu hissettiren ve kendisini harekete geçirmek için motive eden önemli bir özelliktir (Kemer ve Atik, 2005). Umutsuzluğa bakıldığında kişinin kendisine inanmama ve güven duymama olarak ifade edilebilir. Rideout ve Montemuro'ya göre umut bir amaca ulaşmada yoktan fazla olan beklentiler; umutsuzluk ise bir amaca ulaşmada yoktan daha az olan olumsuz beklentiler olarak tanımlanmaktadır (Rideout and Montemuro, 1986). İnsanın gelecekteki hedeflerinin gerçekleşme yansımasını hem umut hem de umutsuzluk olarak söyleyebiliriz. Umud ve umutsuzluk ters arzuları ifade etmektedir. Umutta ulaşmak istenilen planların başarılmasında pozitif bir durum varken umutsuzlukta ise tamamen olumsuz bir durum söz konusudur. Bu iki zıt durum kişiden kişiye, durumdan duruma, beklenen sonucun nasıl, ne zaman ve nerede oluşmasına bağlı olarak farklılık gösterebilir. Bu beklenti sadece kişinin planlarını değil bu planların şeklinide etkilemektedir (Melges, 1969). Umutsuzluk bilinçli ve bilinçsiz umutsuzluk olarak iki kısma ayrılmaktadır. Bilinçsiz olan kişiler oldukça iyi niyetli, mutlu, yaşadığı çevrede ve ekonomik alanda iyiymiş gibi davranabilmektedir. Ancak bu tür durum can sıkıntısı, kayıtsızlık, güçsüzlük, yalnızlık, güvensizlik, duyguları gibi çeşitli duygularla hissettirebilmektedir.

Bu nedenle umutsuzluklarını içlerinde gizlemeye çalışan insanlar, içlerini kemiren umutsuzluk duygusundan adeta kaçmak istercesine sahte bir takım inanışlara (parti, ideoloji, para, güç, ulus, devlet,

* Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, kazimnas@kmu.edu.tr.

** Doç. Dr., Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, haktan35@hotmail.com.



lider vs.) alışkanlık göstermektedirler. Bilinçsiz umutsuzluk, kendisini pasif bir bekleyiş şeklinde de gizleyebilmektedir. Zira insanların çoğu ümitli olduklarını ifade ettikleri halde yüreklerinin sesini, içselliğini dinleme ve ona göre hareket etme olgusundan uzdaha az rastlanılan, pek genelmesi olmayan bir umutsuzluk çeşididir. Kierkegaard, bilinçli umutsuzluğun, “ben’in kendi olmak istediği umutsuzluk” şekli olduğunu öne sürerek, bunun da bir çeşit karşı koyma eylemi anlamına geldiğinden söz etmektedir. Zira ona göre “ben’in kendisi olmak istemesi” demek kendisini ortaya koyan erg ile olan tüm bağlarını kopararak böyle bir gücün olduğu fikrinden kurtulmak istemesi anlamına gelmektedir. Bu da tam bir meydan okuma olmaktadır (Kierkegaard, 1997).

Günümüzün en büyük sorunlarından birisi olan stres ile başa çıkabilmenin en önemli yollarından bir tanesi de spordur. Bireyler günlük sıkıntılarından ve oluşan stresten kurtulmak için spor yapmakta ve bu sayede zihinsel bir dinlenme de sağlamaktadır (Pehlivan ve Ada, 2011). Sporun fiziksel gelişimi sağlamanın yanında bireyin sosyal olmasında ve topluma uyum sağlama anlamında da önemli bir yeri vardır. O halde spor ortamındaki etkileşim, duyguların yansması ve kontrolü için de uygun ortam hazırlar. Olumsuz davranışlar olarak sayılan saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık gibi duygular ile baş edebilmeyi ve bu duyguları kontrol edebilmeyi öğrenir. Böylece uyum sağlama sürecine de olumlu etki yapmış olur (Tazegül, 2014). Hills ve Argyle (1998) rekreasyon faaliyetlerinin yarattığı olumlu duygu durumlarını ve bunların kişilikle ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, her türlü pozitif duygu durumlarının oluşmasında serbest zaman etkinliğinin önemli rol oynadığını ortaya çıkarmışlardır (Pehlivan ve Ada, 2011). Spor aktiviteleri, bireylere aynı ortamda bulunma ve birlikte hareket etme imkanı sunmaktadır. Bireyler bu ortamda, fiziksel gelişim, sosyalleşme, rekabet, çalışma disiplini ve mücadele azmi kazanır. Kazanmayı, kaybetmeyi, kabullenışı, kendilerini ifade etmeyi, özgüveni ve başkalarının yaşam tarzlarına saygı duymayı öğrenerek insanlarla sağlıklı ve pozitif ilişkiler kurabilmektedirler (Şahan, 2008). Spor yapan ve yapmayan bireylerin karşılaştırıldığı çalışmalarda spor yapanların yapmayanlara göre daha canlı, özgüveni yüksek, daha çalışkan, daha sabırlı, topluma daha çabuk adapte olan, duygusal yönden daha dengeli ve topluma faydalı birer birey oldukları ortaya konulmuştur (Menteş, 2007). Bu çalışma, yukarıda bahsedilen bilgiler ışığında, psikolojik yönden bireylerin hayatına olumsuz etkiler yaratan umutsuzluk kavramının, boş zaman faaliyeti olarak sportif rekreasyonu tercih eden kişilerdeki düzeyini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

2. YÖNTEM

Bu araştırma, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordayıcılığını incelemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Betimsel yöntem var olan olay/olguyu araştırmacının müdahalesi olmadan tanımlamayı amaçlayan araştırma yöntemidir (Karasar, 1995). Betimsel çalışmalar belirli bir grubun tipik özelliklerini tanımlamayı, belirli bir grupta yer alan insanların belirli durumlar karşısında nasıl davranışlar ortaya koyacaklarını kestirmeyi ve bu konuda çıkarımlar yapmayı hedefler (Borg- Gall, 1989).

2.1. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; 2017-2018 Eğitim-Öğretim Yılı Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde öğrenim gören (Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İktisadi ve idari bilimler fakültesi, edebiyat fakültesi ve mühendislik fakültesi) toplam 400 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma ölçeği, öğrencilerin öğrenim gördükleri yerde öğrencilerle yüz yüze görüşülerek gönüllülük esasına göre uygulanmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

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

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde öğrenim gören 400 öğrencinin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 10 sorudan oluşan bilgi formu hazırlanmıştır.

2.2.2. 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 vd., 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. Yapılan bu çalışmanın güvenilirlik katsayısı (Cronbach Alpha) ise 0.84 bulunmuştur.

2.3. Verilerin Analizi

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında toplam umutsuzluk ve Umutsuzluk alt boyutları ilişkin Algılanan Bilgi için Kruskal -Wallis Testi ve Mann-Whitney U testi kullanılarak anlamlılık $P<.05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 21 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Umutsuzluk Düzeyleri ve Alt Boyutlarına İlişkin One - Sample Kolmogorov-Smirnov Testi

	Gelecek Duygusu	Motivasyon Kaybı	Gelecek Beklentisi	Toplam Umutsuzluk
n	400	400	400	400
Mean	6,56	12,60	7,687	26,85
Std. Deviation	1,624	1,873	1,242	2,184
KolmogorovSmirnov Z	4,048	3,031	3,586	2,379
p	,000	,000	,000	,000

Tablo 1'e bakıldığında toplam umutsuzluk ve umutsuzluk alt boyutlarından gelecek duygusu, motivasyon kaybı ve gelecek beklentisi boyutlarına ilişkin One - Sample Kolmogorov-Smirnov Testi sonucuna göre toplam umutsuzluk boyutu ile alt boyutları $p<.05$ olduğu için normal dağılıma uygun olmadığı anlaşılmaktadır.

3. BULGULAR

3.1. Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

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

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı

Katılımcıların Kişisel Özellikleri	n	%	
Cinsiyet	Kadın	198	49,5
	Erkek	202	50,5
Yaş	18-19	74	18,5
	20-21	139	34,8
	22-23	140	35,0
	24+	47	11,8
Okuduğu Bölüm	İktisat	111	27,8
	Edebiyat	95	23,8
	Mühendislik	104	26,0
	Besyo	90	22,5
Sınıf	1	77	19,3
	2	121	30,3
	3	120	30,0
	4	82	20,5
Baba Eğitim	Okur-yazar değil	12	3,0
	İlkokul	116	29,0
	Ortaokul/Lise	192	48,0
	Yüksekokul	80	20,0
Anne Eğitim	Okur-yazar değil	34	8,5
	İlkokul	170	42,5



	Ortaokul/lise	164	41,0
	Yüksekokul	32	8,0
Aile Birey Sayısı	2-3	62	15,5
	4-5	223	55,8
	6-7	96	24,0
	8 +	19	4,8
	Gelir	0501-1000 tl	18
1001-1500 tl		54	13,5
1501-2000 tl		92	23,0
2001 tl ve +		236	59,0
Boş Zamanlarını Değerlendirmekte Güçlük Çekme?	Herzaman	61	15,3
	Bazen	226	56,5
	Hiçbir zaman	113	28,3
	Kesinlikle yetersiz	37	9,3
Yeterli Boş Zamanınız Var mı?	Yetersiz	99	24,8
	Normal	163	40,8
	Yeterli	79	19,8
	Kesinlikle yeterli	22	5,5

Tablo 2'ye bakıldığında, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre 202 kişi (%50,5) erkek, 198 kişi (%49,5) kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Yaş değişkenine göre 74 kişi (%18,5) 18-19 yaş, 139 kişi (%34,8) 20-21 yaş, 140 kişi (%35) 22-23 yaş ve 47 kişi (%11,8) +24 yaş aralığındadır. Öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre 111 kişi (%27,8) iktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencileri, 95 kişi (%23,8) edebiyat fakültesi öğrencileri, 104 kişi (%26,0) mühendislik fakültesi öğrencileri ve 90 kişi (%22,5) beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim görmektedir. Okuduğu sınıf değişkenine göre 1. sınıfta 77 kişi (%19,3), 2. Sınıfta 121 kişi (%30,3), 3.sınıfta 120 kişi (%30) ve 4. Sınıfta 82 kişi (%20,5) bulunmaktadır. Baba eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların 12'si (%3) okur-yazar değil, 116'sı (%29) ilkokul mezunu, 192'si (%48) ortaokul-lise mezunu, 80'i (%20) yüksekokul mezunudur. Anne eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların 34'ü (%8,5) okur-yazar değil, 170'i (%42,5) ilkokul mezunu, 164'ü (%41) ortaokul-lise mezunu, 32'si (%8) yüksekokul mezunudur. Aile birey sayısı değişkenine göre, aile birey sayıları 62 kişi (%15,5) 2-3 kişiden, 223 kişi (%55,8) 4-5 kişiden, 96 kişi (%24) 6-7 kişiden ve 19 kişi de (%4,8) +8 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların aile aylık gelir düzeyi değişkenine göre 18 kişi (%4,5) 501-1000 TL arası, 54 kişi (%13,5) 1001-1500 TL arasında, 92 kişi (%23) 1501-2000 TL arasında, 236 kişi (%59) 2001 ve + TL arasında aylık gelirlerinin olduğu görülmektedir. Bu öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme değişkenine bakıldığında 61 kişi (%11) her zaman, 226 kişi (%20,5) bazen ve 113 kişi (%3,6) hiçbir zaman güçlük çekmedikleri görülmektedir. Yeterli boş zamanınız var mı? Değişkenine göre 37 kişi (%9,3) kesinlikle yetersiz, 99 kişi (%24,8) yetersiz, 163 kişi (%40,8) normal, 79 kişi (%19,8) yeterli ve 22 kişi (%5,5) kesinlikle yeterli zamanı olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Katılımcıların Umutsuzluk Düzeyleri ve Umutsuzluk Alt Boyut Düzeylerine İlişkin Sonuçları

	n	Ort.	Ss	Min	Max
Toplam umutsuzluk	400	9,5175	2,22983	,00	20,00
Gelecek duygular	400	1,5650	1,62400	,00	20,00
Motivasyon kaybı	400	4,6025	1,87304	,00	20,00
Gelecek beklenti	400	2,6875	1,24246	,00	20,00

Tablo 3'te katılımcıların geneline ait umutsuzluk düzeyleri ve umutsuzluk alt boyut düzeylerine ait puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; katılımcıların toplam umutsuzluk boyutuna ait puan ortalamasının (Ort.=9.51) orta seviyede umutsuzluk olduğunu, umutsuzluk alt boyutlarından gelecekle ilgili duygu (Ort.=1.56) ve gelecek beklentisi (Ort.=2.69) alt boyut düzeylerinin oldukça yüksek olduğu ve alt boyutlardan motivasyon kaybı (Ort.=4.60) düzeylerinin hafif düzeyde umutsuz oldukları anlaşılmaktadır.

Tablo 4: Cinsiyet Değişkenine Göre Umutsuzluk Düzeyleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Mann Whitney U Test Sonuçları

	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	P	
Gelecek Duygular	Kadın	198	195,38	38684,50			
	Erkek	202	205,52	41515,50	18983,50	-0,908	,364
	Kadın	198	210,35	41650,00	18047,000	-1,709	,087



Motivasyon Kaybı	Erkek	202	190,84	38550,00			
Gelecek Beklenti	Kadın	198	215,23	42615,50	17081,500	-2,594	,009*
	Erkek	202	186,06	37584,50			
Toplam Umutsuzluk	Kadın	198	214,89	42548,50	17148,500	-2,494	,013*
	Erkek	202	186,39	37651,50			

p<.05

Tablo 4'te Umutsuzluk Düzeyleri ve Umutsuzluk Alt Boyut Düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Gelecek beklentisi alt boyutu açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur (U:17081,50; p<0,05). Toplam umutsuzluk alt boyutu açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur. (U:17148,50; p<0,05).

Tablo 5: Öğrenim Gördüğü Bölüm Değişkenine Göre Umutsuzluk Düzeyleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Test Sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Toplam	Edebiyat	95	219,98	3	24.04	.000*	1-2 1-3 2-4 3-4
	Besyo	90	161,47				
	İktisat	111	184,68				
	Mühendislik	104	233,36				
Gelecek Duygusu	Edebiyat	95	205,82	3	12.50	.006*	1-3 2-3 3-4
	Besyo	90	209,29				
	İktisat	111	169,88				
	Mühendislik	104	220,71				
Motivasyon	Edebiyat	95	214,86	3	19.87	.000*	1-2 2-3 2-4
	Besyo	90	154,62				
	İktisat	111	221,23				
	Mühendislik	104	204,97				
Gelecek Beklentisi	Edebiyat	95	199,68	3	4.88	.181	-
	Besyo	90	180,75				
	İktisat	111	202,34				
	Mühendislik	104	216,37				

* p<.05

Tablo 5'te Umutsuzluk Düzeyleri ve Umutsuzluk Alt Boyut Düzeylerinin öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Toplam umutsuzluk boyutu açısından öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur (X²:24.04, p<0,05). Gelecek duygusu alt boyutu açısından öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur (X²:12.50, p<0,05). Motivasyon alt boyutu açısından öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur (X²:19.87, p<0,05).

Tablo 6: Boş Zamanlarını Değerlendirmekte Güçlük Çekme Değişkenine Göre Umutsuzluk Düzeyleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	P	Fark
Gelecek Duygular	Her Zaman	61	244,67	2	11,810	,003*	1-3
	Bazen	226	195,80				
	Hiçbir Zaman	113	186,06				
Motivasyon Kaybı	Her Zaman	61	161,56	2	13,266	,001*	3-1
	Bazen	226	197,82				
	Hiçbir Zaman	113	226,89				
Gelecek Beklenti	Her Zaman	61	156,89	2	10,842	,004*	
	Bazen	226	208,85				



Toplam Umutsuzluk	Hiçbir Zaman	113	207,34	2	9,233	,010*	3-1
	Her Zaman	61	165,54				
	Bazen	226	199,86				
	Hiçbir Zaman	113	220,66				

* p<.05

Tablo 6'da katılımcıların Umutsuzluk Düzeyleri ve Alt Boyut Düzeylerinin Boş Zamanlarını Değerlendirmekte Güçlük Çekme değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda;

Gelecek duygular alt boyutu açısından boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme değişkenine göre anlamlı fark elde edilmiştir. Bu değişkene göre her zaman diye cevap verenlerin gelecek duygular alt boyut puan ortalamasının bazen ve hiçbir zaman diye cevap verenlerin puan ortalamalarından daha yüksek çıkmıştır.

Motivasyon kaybı alt boyutu açısından boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme değişkenine göre anlamlı fark elde edilmiştir. Bu değişkene göre hiçbir zaman diye cevap verenlerin motivasyon kaybı alt boyut puan ortalamasının her zaman ve bazen diye cevap verenlerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Gelecek beklentisi alt boyutu açısından boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme değişkenine göre anlamlı fark elde edilmiştir. Bu değişkene göre bazen diye cevap verenlerin gelecek beklentisi alt boyut puan ortalaması her zaman diye cevap verenlerin puan ortalamalarından daha yüksek çıkmıştır.

Toplam umutsuzluk boyutu açısından boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme değişkenine göre anlamlı fark elde edilmiştir. Bu değişkene göre hiçbir zaman diye cevap verenlerin gelecek duygular alt boyut puan ortalaması her zaman ve bazen diye cevap verenlerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 7. Yeterli Boş Zamanınız Var mı? Değişkenine Göre Umutsuzluk Düzeyi ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	P	Fark
Gelecek duygular	Kesinlikle yetersiz	37	249,03	4	12,168	,016*	1-3 1-4 2-4 3-4
	Yetersiz	99	213,01				
	Normal	163	192,00				
	Yeterli	79	178,75				
Motivasyon kaybı	Kesinlikle yeterli	22	203,70	4	10,936	,027*	3-1
	Kesinlikle yetersiz	37	150,23				
	Yetersiz	99	192,55				
	Normal	163	215,40				
Gelecek beklenti	Yeterli	79	206,73	4	12,266	,015*	3-1 3-2
	Kesinlikle yeterli	22	188,00				
	Kesinlikle yetersiz	37	169,88				
	Yetersiz	99	177,90				
Toplam umutsuzluk	Normal	163	216,67	4	6,780	,148	-
	Yeterli	79	215,54				
	Kesinlikle yeterli	22	179,86				
	Kesinlikle yetersiz	37	177,99				
	Yetersiz	99	185,18				
	Normal	163	216,59				
	Yeterli	79	200,96				
	Kesinlikle yeterli	22	186,45				

* p<.05

Tablo 7'de katılımcıların Umutsuzluk Düzeyleri ve Alt Boyut Düzeylerinin Yeterli Boş Zaman değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Gelecek duygular alt boyutu açısından yeterli boş zaman değişkenine göre anlamlı fark elde edilmiştir. Bu değişkene göre kesinlikle yetersiz diye cevap verenlerin puan ortalamaları gelecek duygular alt boyut puan ortalamasının normal ve yeterli diye cevap verenlerin puan ortalamalarından daha yüksek çıkmıştır.



Motivasyon kaybı alt boyutu açısından yeterli boş zaman değişkenine göre anlamlı fark elde edilmiştir. Bu değişkene göre normal diye cevap verenlerin motivasyon kaybı alt boyut puan ortalamasının kesinlikle yetersiz ve kesinlikle yeterli diye cevap verenlerin puan ortalamalarından daha yüksek çıkmıştır.

Gelecek beklentisi alt boyutu açısından yeterli boş zaman değişkenine göre anlamlı fark elde edilmiştir. Bu değişkene göre normal diye cevap verenlerin gelecek beklentisi alt boyut puan ortalamasının kesinlikle yetersiz ve yetersiz diye cevap verenlerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzey değerlendirme ölçeği sonuçları ve üzerinde yapılan açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

Sonuçlar doğrultusunda, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin toplam umutsuzluk seviyelerinin orta seviyede olduğunu, umutsuzluk alt boyutlarından gelecekle ilgili duygu ve gelecek beklenti düzeylerinin oldukça yüksek olduğu ve yine umutsuzluk alt boyutlarından motivasyon kaybı açısından hafif düzeyde oldukları anlaşılmaktadır. Bunun da sebebinin gelişmekte olan ülkemizin yaşanan ekonomik sıkıntı ve işsizlik oranlarının yüksekliğinden kaynaklandığı düşünülebilir. Birol ve ark. (2016) sportif rekreasyon aktivitelerine katılan bireyler üzerine yapmış olduğu çalışmaya göre toplam umutsuzluk düzeylerinin düşük olması yapılan çalışmayla paralellik göstermezken gelecekle ilgili duygu ve gelecek beklenti düzeylerinin yüksek olması ve motivasyon kaybının hafif düzeyde olması yapılan çalışmayı destekler nitelikte olduğu anlaşılmaktadır. Yine Temel ve ark. (2015)'nin yapmış oldukları "üniversite öğrencilerinin bazı değişkenler açısından umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi" isimli çalışma sonucuna göre öğrencilerin genel umutsuzluk ve umutsuzluk alt boyutları açısından yapılan çalışmayla paralellik göstermektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından araştırmaya katılan öğrencilerden kadın öğrencilerin toplam umutsuzluk ve umutsuzluk alt boyutlarından gelecek beklenti düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek seviyede olduğu anlaşılmaktadır. Bunun da sebebinin toplum tarafından kadınlara yönelik baskıdan kaynaklandığı düşünülebilir. Birol ve ark. (2016) sportif rekreasyon aktivitelerine katılan bireyler üzerine yapmış olduğu çalışmaya göre kadınlar erkeklere oranla gelecekle ilgili duygularda daha fazla umutlu olmaları yapılan çalışmayla paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu bulguları destekler nitelikte Durak (1994); Öztürk (1997); Gürvarda, (2001); Tekin ve Filiz (2008)'in yapıları çalışmaları paralellik göstermektedir.

Öğrenim gördüğü bölüm değişkeni açısından öğrencilerin araştırmaya katılan edebiyat öğrencilerinin Besyo ve iktisat öğrencilerine göre genel umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğu, mühendislik öğrencilerinin de yine Besyo ve iktisat öğrencilerine göre daha fazla umutsuzluk içerisinde oldukları sonucuna varılabilir. Bunun da sebebinin, bu bölümlerde okuyan öğrencilerin iş bulma imkanlarının daha az olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Çalışmayı destekler nitelikte olan bir başka çalışma bu umutsuzluğu 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.

Boş zaman değerlendirme değişkeni açısından her zaman boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çeken öğrencilerin hiçbir zaman boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekmediğini beyan eden öğrencilere göre oldukça gelecek duyguları açısından umutsuz oldukları, boş zamanlarını değerlendirmede her zaman güçlük çektiklerini beyan eden öğrencilerin hiçbir zaman zorluk çekmeyenlere göre motivasyon kaybının yüksek olduğu, gelecek beklentisi açısından bazen zorluk çekenlerin her zaman zorluk çeken öğrencilere oranla daha fazla gelecek beklentisinden umutsuz oldukları ve genel umutsuzluk düzeylerinde ise hiçbir zaman zorluk çekmeyen öğrencilerin her zaman zorluk çeken öğrencilere göre oldukça fazla umutsuzluk düzeyinde olduğu sonucuna varılabilir.

Yeterli boş zaman değişkeni açısından boş zamanım yeterli diye beyan eden öğrencilerin normal, yetersiz ve kesinlikle yetersiz diye beyan eden öğrencilere oranla gelecekte daha fazla umutlu oldukları, boş zamanlarının normal diye beyan edenlerin kesinlikle yetersiz diye beyan eden öğrencilere göre motivasyon kaybının yüksek olduğu, gelecek beklentisi açısından boş zamanlarının normal olduğunu beyan eden öğrencilerin yetersiz ve kesinlikle yetersiz diye beyan edenlere oranla oldukça az gelecek beklentisi içerisinde oldukları sonucuna varılabilir.



Yapılan literatür taramasında boş zaman değerlendirme ve yeterli boş zaman bağımsız değişkenlerinin umutsuzlukla ilgili arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yüzden bu çalışmanın bundan sonraki çalışmalara da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Beck, A.T., Weissman, A., Lester, D. and Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *J Consult Clin Psychol*, 42, 861-865.
- Bırol, S.Ş., Temel, V. ve Nas, K. (2016). Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Katılan Bireylerin Bazı Değişkenler Açısından Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 66-82.
- Borg, W.R. and Gall, M. (1989). *Educational research: An introduction*. New York: Longmen, p.939.
- 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.
- Durak, A. (1993). Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Durak, A. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 9 (31), ss.1-11.
- Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R., (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin Geçerlik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), ss. 311-319.
- Gürarardar, D. (2001). Yetiştirme Yurdunda Yetişen Çocuklar ile Ana-Baba Yanında Yetişen Çocukların umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İzmit: D.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık, 292.
- Kemer, G. ve 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.
- Melges, F.T. (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 Yalnızlığın Bazı Değişkenlerle İlişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış 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. ve 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.
- Tazegül, Ü. (2014). The Investigation of The Effect of Sports on Personality. *The Journal of Academic Social Science Studies*, Number: 25 , p. 537-544.
- 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, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8, VI, (1) 27-37 Ankara.
- Temel, V., Ceylan, T., Doğru, G.N. ve Fıstık, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenler Açısından Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. 8'inci Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, 14-16 Mayıs, Mersin.
- 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.