



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN, REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILIP KATILMAMA DURUMLARINA GÖRE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ: AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

INVESTIGATION OF HOPELESSNESS LEVELS OF STUDENTS STUDYING INTO REGARD TO THEIR PARTICIPATION IN RECREATIONAL ACTIVITIES: AN EXAMPLE OF AKDENİZ UNIVERSITY

Emine BAL TURAN*
Ertuğrul ARSLAN**
Gül YAMANER***

Öz

Bu araştırma, 2016-2017 Eğitim-Öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrencilerin bazı değişkenlere göre umutsuzluk düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Araştırmaya katılanların umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi için Beck ve diğerleri (1971) tarafından geliştirilen Seber ve arkadaşları (1991) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan 20 maddeden oluşan Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin cronbach alpha iç tutarlık katsayısı 0,85 olarak bulunmuştur. Verileri analiz edilmesinde SPSS paket programı kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda verilerin normal dağılmamasından dolayı Mann Whitney-U testi yapılmıştır. Elde edilen verilere göre: Araştırma 187'si (%50,5) kadınlardan, 183'ü (%49,5) erkeklerden toplamda 370 katılımcıdan oluşmaktadır. Cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeyi puan ortalamasında anlamlı bir farklılık bulunan bu çalışmada erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri ($\bar{X}=6,47$) kadın öğrencilerin umutsuzluk düzeyinden ($\bar{X}=4,29$) daha düşük olduğu gözlenmiştir. Rekreatif etkinliklere katılıp katılmama durumlarına göre rekreatif etkinliklere katılan bireylerin umutsuzluk düzeylerinin ($\bar{X}=4,56$) daha düşük olduğu saptanmıştır.

Bu araştırma sonucunda kadınların umutsuzluk düzeylerinin erkeklere oranla daha düşük olduğu ve rekreatif etkinliklere katılmamanın umutsuzluk düzeyini düşürdüğü görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Rekreatyon, Umutsuzluk, Boş zaman.

Abstract

The purpose of this study is to determine hopelessness levels of students studying in the Faculty of Sport Sciences at Akdeniz University during 2016-2017 academic year with regard to some variables.

The Beck Hopelessness Scale (BHS) which was developed by Beck et al. (1971) and adapted into Turkish culture by Seber et al. (1991), was used to determine hopelessness levels of participants. The scale consists of 20 items. Cronbach alpha value of the scale was found 0.85 in relation to internal consistency. SPSS was used in order to analyze data.

Mann Whitney-U test was used because of non parametric data. A total of 370 participants, 187 females (50,5 %) and 183 males (49,5 %), were included in this study. Regarding sex, a significant difference was observed between males and females in the average point of hopelessness levels of students. The levels of hopelessness of male students ($\bar{X}=6,47$) were observed lower than female students' ($\bar{X}=4,29$). Regarding the participation in recreational activities, the levels of hopelessness of individuals participating in recreational activities ($\bar{X}=4,56$) were observed lower. Conclusion: As the result of this study, the hopelessness levels of females are lower than males and participation in recreational activities reduces hopelessness levels of individuals.

Keywords: Recreation, Hopelessness, Leisure.

1. Giriş

"Umut, yaşamı anlamlandırır. Umut olmadan yaşam anlamsız ve bir o kadar da değersizdir" (Schopenhauer, 1998). İnsanlar tarih boyunca yaptıkları işlerin yanı sıra kendileri için zaman ayırma ihtiyacı duymuşlardır. Gelişen teknoloji ve ilerleyen zamana paralel olarak bireylerin kendilerine ayırdıkları zamanın şekli ve yoğunluğu değişmiştir. Bu değişiklikler doğrultusunda da yapılan rekreatif etkinliklerin de

* Öğr. Gör., Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, eminebal@akdeniz.edu.tr.

** Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ertugruslarslan@gmail.com

*** Öğr. Gör., Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, gulyagar@hitit.edu.tr



gün be gün ilerleyerek devam ettiği görülmektedir. Tüm bunların yanı sıra insanların gelecekle ilgili kaygılarının arttığı ve yapılan birçok etkinlikte aslında beklenen ve istenilen hazzın alınmadığı görülmektedir. Bireylerin gelecekle ilgili olumsuz düşünmesi gelecekle ilgili bir beklentisinin olmaması umutsuzluğa neden olmaktadır ve günümüzde birçok insanın kendimizden de yola çıkarak, bu duyguya sahip olduğuna tanık olunmaktadır.

Umutsuzluk, genel olarak gelecekle ilgili kaygının meydana gelmesi ve olumlu olarak bir şeylerin nihayete eremeyeceğini düşünme hali olarak bilinen, tanımlanan bir terimdir. Umutsuzluk; bireyler başarısızlıklarının üstesinden gelemeyeceklerini, var olan sorunun sürekli bir şekilde var olmaya devam edeceğini düşünmeleri, gerçek bir nedeni olmadığı halde yaşantılarına yanlış anlamlar yüklemesi ve amacına ulaşmak için çabalamadığı halde bunlardan negatif sonuçlar beklemeleri umutsuzluk olarak tarif edilmektedir (Dünyalıoğulları, 2011).

Boş zamanların fiziksel aktivitelerle yordanması, her saniye gelişen teknolojiye ve şehirleşmenin getirdiği olumsuzlukları azaltacağını bireylerin lehine olan süreci destekleyeceği düşünülmekte ve önerilmektedir. Olumlu rekreasyon yaşantıları, insanlara başarmanın mutluluğunu yaşatarak dolayısıyla daha verimli bir hayat yaşamalarına katkı sağlamakta bireyin olumlu düşünmesine katkısı artmaktadır. Boş zamanın fiziksel aktivite ile değerlendirilmesi rahatlama ve dinlenmenin elde edilebilmesi için gerekli olan ortamı hazırlanmanın en iyi yollarından biri gibi görünmektedir. Ayrıca son zamanlarda sağlık sektöründeki gelişmeler ile insanların sportif ve fiziksel aktivitelere verdiği önem artmış ve bireyler boş zamanlarında sağlık düzeylerini artırmayı bir yaşam biçimi olarak algılamaya başlamıştır. Artan farkındalıkla birlikte gelen talebi karşılayabilmek için spor merkezlerinin sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Aslında bu talep bireyin yaşamından tatmin olma isteğinden ve mutluluk arayışından kaynaklanmakta ve bireyin yaşam tatmini yükseldikçe geleceklerine dair umutsuzluk düzeyi de düşmektedir (Tekin, Ramazanoğlu, 2004). Rekreasyona duyulan ihtiyaca bakıldığında bireylerin rekreatif etkinliklerin bireysel ve sosyal olarak sağladığı olumlu etkilerden oluştuğu görülmektedir (Karaküçük, 2005).

Toplum içerisinde bireylerin birbirleri ile olumlu ve gelişen bir sosyal ilişki içerisinde olduğunu görmek, bireylerin sadece mecburiyetten oluşan bir durumda birbirleriyle karşılaşmaları değil de boş zamanları içerisinde yaptıkları rekreatif etkinlikler de de beraber aktivite yapma isteğinin olması rekreasyon ihtiyacının daha sonraki süreçte bireyi sosyalleştirdiğini ve bu sosyalleşme ile birlikte kişisel bir ihtiyacını da karşıladığını bilinmektedir (Başaran ve Sarımert, 2004).

Günümüzde insanların birçoğu umutsuzluğun içine çekilmelerinde kendilerinde kaynaklanan problemlerin yanısıra çevresel faktörlerin de çok fazla olduğundan yakınmaktadır. Bu nedenler baz alınarak bireylerin yoğun iş hayatlarının, eğitim hayatlarının daha da önemlisi hayat dair yaşam isteğinin ve enerjisinin devam etmesinde kişinin kendine ayırabileceği boş zamanın rekreatif etkinliklerle doldurmasının olumlu olarak etki edebileceği düşünülmektedir.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini 2016-2017 öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğretim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Spor Bilimleri Fakültesinden 183'si (%49.5) erkek, 187'ü (%50.5) kadın olmak üzere toplam 370 öğrenci katılmıştır. Katılımcılar 21,7 yaş ortalamasına sahip ve minimum 19, maksimum 26 yaş aralığındadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından oluşturulan 6 soruluk kişisel bilgi formu ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır.

Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck ve ark. (1974) tarafından geliştirilen "Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)" ölçeğin Türkçeye çevirisi Seber (1991) tarafından, geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Durak ve Palabıyıkoglu (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin cronbach alpha iç tutarlık katsayısı 0,85 olarak bulunmuştur. 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 verilmektedir. Elde edilecek puan aralığı 0-20 arasındadır. Bireyden kendisi için uygun olan ifadeleri "evet" uygun olmayanları ise "hayır" olarak işaretlemeleri istenmiştir. Buna göre 0-3: umutsuzluk yok, 4-8: hafif umutsuzluk var, 9-14: orta seviyede umutsuzluk, 15-20: ileri derecede umutsuzluk var olarak belirlenmiştir (Akt: Duman ve ark., 2009).

Verilerin Analizi



Veriler Kolmogorov-Smirnov normallik testi ile normal dağılımları analiz edilmiştir. Analiz edilen veriler normal dağılım göstermediği ($p < 0.05$) için non-parametrik testlerden olan Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir.

3. Bulgular

Tablo 1: Katılımcıların spor yapma ve rekreatif etkinliklere katılma bilgilerine ait istatistik tablo

		n	%
Cinsiyet	Kadın	187	50,5
	Erkek	183	49,5
Spor yapıyor musunuz?	Evet	279	75,4
	Hayır	91	24,6
Rekreatif etkinliklere katılıyor musunuz?	Evet	256	69,2
	Hayır	117	30,8

Çalışmaya 370 öğrenci katılım göstermiş ve gerçekleştirilen tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, katılan öğrencilerin 187'si (%50,5) kadınlardan, 183'ü (%49,5) erkeklerden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu spor yaptıklarını belirtmiş ve katılımcıların 279'u (%75,4) "Spor yapıyor musunuz?" sorusuna "Evet" cevabı vermişken, 91'i (24,6) "Hayır" cevabı vermiştir. Rekreatif etkinliklere katılan öğrenciler örneklem grubu içerisindeki katılımcıların 256'sı (69,2) "Rekreatif etkinliklere katılıyor musunuz?" sorusuna "Evet" cevabı vermiş ve 117'si (30,8) "Hayır" cevabı vermiştir. Ankete verilen cevaplar dikkate alındığında, öğrencilerin genel olarak spor yaptığı ve rekreatif etkinliklere katıldığı belirlenmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların cinsiyetine göre umutsuzluk ölçeği puanlarının ortalamalarına ait tablo

		n	Umutsuzluk Puanı	
			X	Ss
Cinsiyet	Kadın	187	4,29	4,36
	Erkek	183	6,47	5,41
Spor yapıyor musunuz?	Evet	279	4,40	4,23
	Hayır	91	8,34	6,02
Rekreatif etkinliklere katılıyor musunuz?	Evet	256	4,56	4,31
	Hayır	114	7,21	5,95

Toplamda 20 maddeden oluşan Umutsuzluk ölçeğinin cinsiyet, spor yapma durumu ve rekreatif etkinliğe katılım değişkenlerine göre ölçek puan ortalaması ve standart sapmasına ait değerler Tablo 2'de verilmiştir. Kadın katılımcıların umutsuzluk puanı ortalamaları 4,29, erkek katılımcıların umutsuzluk puan ortalamaları ise 6,47'dir. Yapılan tanımlayıcı istatistik değerlendirildiğinde, kadın ve erkek katılımcılar hafif düzeyde umutsuzluğa sahip olduğu söylenebilir. Spor yapan bireylerin umutsuzluk puanı ortalamaları 4,4 puan ile neredeyse umutsuzluklarının olmadığı söylenebilirken, spor yapmayan bireylerin umutsuzluk puanı ortalamaları 8,34 puan ile orta düzeyde bir umutsuzluk düzeyine daha yakın olduğu saptanmıştır. Rekreatif etkinliklere katılım durumları incelendiğinde ise, rekreatif etkinliklere katılan bireylerin umutsuzluk puan ortalamaları 4,56 iken, rekreatif etkinliklere katılmayan bireylerin umutsuzluk puan ortalamaları ise 7,21'dir. Spor yapan ve rekreatif etkinliklere katılan bireylerin umutsuzluk puanları ile spor yapmayan ve rekreatif etkinliklere katılmayan bireylerin umutsuzluk puanları değerlendirildiğinde, spor yapmayan ve rekreatif etkinliklere katılmayan bireylerin umutsuzluk puanlarının yaklaşık olarak spor yapanların ve rekreatif etkinliklere katılan bireylere göre neredeyse iki katı olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre umutsuzluk ölçeği puanları arasındaki farkın Mann-Whitney-U Testi

	Cinsiyet	n	S.T.	S.O.	U	z	p
Umutsuzluk Ölçeği	Kadın	187	30705,00	164,20			
	Erkek	183	37930,00	207,27	13127,00	-3,911	0,00*
	Toplam		370				

* $p < 0.05$

Katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre umutsuzluk ölçeği puanları arasındaki farkı tespit etmek amacıyla non-parametrik test olan Mann-Whitney U analizi uygulanmıştır. Erkek katılımcıların umutsuzluk puanları kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu için erkek katılımcıların lehine istatistiksel açıdan $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.



Tablo 4: Katılımcıların spor yapıp yapmamalarına göre umutsuzluk ölçeği puanları arasındaki farkın Mann Whitney-U Testi

		n	S.T.	S.O.	U	z	p
Umutsuzluk Ölçeği	Spor Yapıyorum	279	46954,00	168,30			
	Spor Yapmıyorum	91	21680,00	238,25	7894,50	-5,471	0,00*
	Toplam	370					

* $p < 0,05$

Çalışmaya katılan bireylerin spor yapıp yapmama durumlarına göre umutsuzluk ölçeği puanları arasındaki farkı tespit etmek amacıyla non-parametrik test olan Mann-Whitney U analizi uygulanmıştır. Spor yapmayan bireylerin umutsuzluk puanları spor yapan bireylere göre daha yüksek olması sebebiyle spor yapmayan bireylerin lehine istatistiksel açıdan $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablo 5: Katılımcıların rekreatif etkinliğe katılıp katılmamasına göre umutsuzluk ölçeği puanları arasındaki farkın Mann Whitney-U Testi

	Rekreatif Etkinliğe;	n	S.T.	S.O.	U	z	p
Umutsuzluk Ölçeği	Katılıyorum	256	43849,00	171,29			
	Katılmıyorum	114	24786,00	217,42	10953,00	-3,868	0,00*
	Toplam	370					

* $p < 0,05$

Katılımcıların rekreatif etkinliklere katılım durumlarına göre umutsuzluk ölçeği puanları arasındaki farklılığı saptayabilmek amacıyla non-parametrik test olan Mann-Whitney U analizi uygulanmıştır. Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin umutsuzluk ölçeği puanları, rekreatif etkinliklere katılmayan bireylere göre daha düşük olmasından dolayı rekreatif etkinliklere katılmayan bireylerin lehine istatistiksel açıdan $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

TARTIŞMA

Öğrencilerden toplanan veriler, cinsiyet, spor yapma ve rekreatif etkinliklere katılma durumlarına göre umutsuzluk puanları açısından analiz edilmiş ve normal dağılım göstermemiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamalarının, cinsiyete göre değerlendirildiğinde; erkeklerin ortalamaları kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, Oğuztürk ve ark. (2011) tarafından üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri incelenmiş ve kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre umutsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğunu saptamışlardır. Akdağ ve Alpay (2015), beden eğitimi ve spor öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerini araştırdıkları çalışmalarında, kadın öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Literatür incelendiğinde kadınların erkeklere göre daha umutlu olduğu söylenebilmektedir (Duman ve ark., 2009; Dereli ve Kabataş, 2009; Şengül ve Güner, 2012; Uz Baş ve Kabasakal, 2013).

Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre umutsuzluk puanları değerlendirildiğinde, spor yapan bireylerin daha umutlu olduğu tespit edilmiş ve spor yapmayan bireylerin lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Kırmoğlu ve ark. (2010), sporcular ve sedanter bireylerin umutsuzluk puanlarını spor yapma durumlarına göre değerlendirmiş ve spor yapmayan bireylerin daha umutsuz olduklarını saptamışlardır. Bayoğlu ve Karagün (2017), beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin spor yapma yılı ile umutsuzluk puanlarını değerlendirmişlerdir. Yaptıkları çalışmanın sonucunda, sporu aktif bir şekilde devam etmeyen bireylerin umutsuzluk puanının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmadan elde edilen verilerin literatür ile benzerlik gösterdiği saptanmıştır, ancak yapılan bazı çalışmalarda (Sakallı Gümüş ve ark., 2011) ise bir fark elde edilmediği gözlenmiştir.

Çalışmaya katılan bireylerin, umutsuzluk ölçeği puanları, rekreatif etkinliklere katılıp katılmama durumuna göre değerlendirildiğinde; rekreatif etkinliklere katılmayan bireylerin lehine anlamlı bir farklılık saptanmış ve rekreatif etkinliklere katılan bireylerin daha umutlu olduğu belirtilebilmektedir. Literatür incelendiğinde, elde edilen sonuçlar paralellik göstermektedir. Sefa Şahan ve ark. (2016), sportif rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin umutsuzluk düzeylerini araştırmış, cinsiyet değişkenine göre rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin umutsuzluk düzeyleri arasında fark tespit etmişlerdir. Yiğiter'in (2014) yaptığı bir çalışmada düzenli yapılan egzersizin bireylerin benlik saygısını artırdığı ve umutsuzluk düzeyini düşürdüğü ortaya koyarak bu sonucu destekler niteliktedir. Aynı zamanda Karaman'ın (2015) yaptığı bir çalışmada yine düzenli yapılan egzersizin umutsuzluk düzeyini düşürdüğü ortaya koyarak bu sonucu desteklemiştir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmaya katılan bireylerden elde edilen verilerin sonuçları doğrultusunda, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre; spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre; rekreatif etkinliklere katılan bireylerin rekreatif etkinliklere katılmayan bireylere göre daha umutlu oldukları gözlemlenmiştir.

Araştırma neticesinde katılımcıların spor yapmalarına ve rekreatif etkinliklere katılıp katılmama durumlarına bakıldığında spor yapmayanların ve rekreatif etkinliklere katılmayan bireylerin umutsuzluk düzeylerin yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuç neticesinde bireylerin neden umutsuzluk oranların yüksek olduğunu öğrenmek için nitel çalışma yapılarak problemin nedenlerine inilebilir.

KAYNAKÇA

- AKTAĞ, I., ALPAY, D. D. (2015). "Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri", *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 15-24.
- BAŞARAN, Z. SARIMERT, F. (2004). "İzmit Belediyesinde Çalışan Bireylerin, Rekreasyon Etkinlikleri, Bu Etkinliklere Yönelten Nedenler ve Kişiyne Kazandırdıkları", 8.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, p:167.
- BAYOĞLU, S., KARAGÜN, E. (2017). "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerde Umutsuzluk İncelemesi: Kocaeli Üniversitesi Örneği", *Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 109-117.
- BECK, A. T., WEISSMAN, A., LESTER, D., TREXLER, L. (1974). "The Measurement of Pessimism: The Hopelessness Scale", *J Consult Clin Psychol*, 42, 861-865.
- DERELİ, F., KABATAŞ, S.(2009). "Sağlık Yüksekokulu Son Sınıf Öğrencilerinin İş Bulma Endişeleri ve Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi", *Yeni Tıp Dergisi*. 26, 31- 36.
- DUMAN, S., TAŞGIN, Ö., ÖZDAĞ, S.(2009). "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi". *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimi Dergisi*, 11(3), 27-32.
- DURAK, A., PALABIYIKOĞLU, R.(1994). "Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlik Çalışması", *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319.
- DÜNYAOĞULLARI, Ö. (2006). *Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engelleriyle Genel Erteleme Eğilimi ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- KARAKÜÇÜK, S. (2005). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- KIRIMOĞLU, H., FİLAZOĞLU ÇOKLUK, G., YILDIRIM, Y. (2010). "Yatılı İlköğretim Bölge Okulu 6. 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi (Hatay İli Örneği)", *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 101-108.
- OĞUZTÜRK, Ö., AKÇA, F. ve ŞAHİN, G.(2011). "Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyi ile Problem Çözme Becerileri Arasında İlişkinin Bazı Değişkenler Üzerinden İncelenmesi", *Klinik Psikiyatri*, 14, 85-93.
- SAKALLI GÜMÜŞ, S., ÖZ, A.Ş., KIRIMOĞLU, H. (2011). "Sports and Physical Activity as a Preventative Social Support Approach to Loneliness and Lopelessness of Adolescents", *International Journal of Human Sciences [Online]*, 8(2), 1-14.
- SCHOPENHAUER, A. (2015). *Yaşam Bilgeliği Üzerine Aforizmalar*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- SEBER, G.(1991). *Beck Umutsuzluk Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği üzerine bir çalışma*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ŞENGÜL, S., GÜNER, P. (2012). "İlköğretim Matematik Öğretmenliği Programına Devam Eden Öğretmen Adaylarının Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi", *X. Ulusal Fen ve Matematik Eğitimi Kongresi(UFBMEK)*, Niğde.
- TEKİN, A., RAMAZANOĞLU, F., TEKİN, G. (2004). *Fiziksel Egzersiz İçeren Serbest Zaman Aktiviteleri Ve Stres İlişkisi*, Ankara: Bıçaklar Kitabevi.
- UZ BAŞ, A., KABASAKAL, Z. (2013). "Öğretmen Adaylarının Umutsuzluk ve Algılanan Sosyal Destek", *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 19-25.