

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN UMUTSUZLUK DÜZEYİNİN
İNCELENMESİ**
*THE EXAMINATION OF HOPELESSNESS LEVEL OF HIGH SCHOOL STUDENTS WHO SPORT AND
WHO DO NOT SPORT*

Kerim AYHAN

Öğretmen, İstanbul, kerimayhan11@hotmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8287-7118>

Doç. Dr. Elif KARAGÜN

Kocaeli Üniversitesi, elif.karagun@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1974-4117>

Sabit SELVİ

Kocaeli Üniversitesi, sabitselvi@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5858-2558>

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Kocaeli ilinin İzmit ilçesinde spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, İzmit ilçesinde tek olan Güzel Sanatlar ve Spor Lisesinin Spor Bölümü ile bir Anadolu Lisesi 11 ve 12. sınıflar örneklem grubu olarak seçilmiştir. Araştırma izinleri alındıktan sonra seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen Anadolu Lisesinden 132, Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi Spor Bölümünden de 27 olmak üzere toplam 159 gönüllü öğrenci araştırmaya katılmıştır. Gönüllü katılımcılara; sosyo-demografik özellikleri belirleyen bilgi formu ile 1991 yılında Seber tarafından Türkçeye çevrilen “Beck Umutsuzluk Ölçeği” uygulanmıştır. Veriler SPSS 25.0 paket programında analiz edildiğinde normal dağılım gösterdiğinden, ikili küme karşılaştırmaları için bağımsız grup t-testi, üç ve daha fazla küme karşılaştırmaları için de Varyans analizi kullanılmıştır. Veri analizleri sonucunda; spor yapan ve yapmayan öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca cinsiyet, anne ve baba eğitim düzeyi, aylık gelir, lisans yılı açısından da sonuçlar anlamlı bulunmaz iken; sayısal bölümde okuyanlar, 16 yaşında olanlar, 11. sınıfa devam edenler, Anadolu lisesinde okuyanlar ve şiddet görenlerde anlamlı derecede umutsuzluğun yüksek olduğu görülmüştür. Sayısal bölümde okuyan öğrencilerin umutsuzluk puanı yüksek iken; spor bölümünde okuyan öğrencilerin puanları düşük bulunmuştur. Sonuç olarak lise düzeyinde spor yapmaktan öte yaş, dönem özellikleri gereği akademik kaygıların ve duygusal özelliklerin umutsuzluk düzeyinin değişiminde önemli birer faktör olduğu, konuyla ilgili deneysel çalışmaların planlanmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Lise öğrencileri, umutsuzluk, spor, anadolu lisesi, spor lisesi

ABSTRACT

The goal of this study was to review the hopelessness level of high school students who sport and who do not sport in İzmit district of Kocaeli province. In accordance with this purpose, Sports Department of Fine Arts and Sports College and from an Anatolian High School was selected as sample of 11th and 12th classes. Information related to the research was provided for students in schools after receiving required research permissions. Entirely 159 students whose 132 were from Anatolian High School and 27 were from Fine Arts and Sports College participated in research after informing. Beck hopelessness scale were applied to volunteer participators to determine their sociodemographic attributes. Since data displayed normal distribution when they were analyzed in SPSS 25.0 packaged software, an independent group t-test was used for binary cluster comparisons; variance analysis was utilized for three and more than three cluster comparisons. At the end of data analyses, it was not found a significant difference between hopelessness levels of students who sport and who do not sport. Moreover, hopelessness is significantly high in students who study in math departments; are 16 years old; study in 11th class; study in Anatolian High School and are subjected to violence while there are no significant results in terms of gender, educational background of parents, monthly income and the license year. Students who study in the sports department have low scores while hopelessness scores of students who study in the math department are high. In conclusion, for assessments, academic concerns and emotional characteristics are remarkable factors in the change of

hopelessness level by force of age period features beyond playing sports at the high school level; there is a need for planning empirical studies related to the issue.

Keywords: High school students, hopelessness, sports, anatolian high school, sports college

GİRİŞ

Spor, insanlık tarihiyle birlikte ve avcılık ile başlayan uzun bir geçmişe sahiptir. Ayrıca en üst seviyede performansa ulaşmak açısından yapılmasının yanında, yaşam kalitesinin artırılması ve sağlığın kazanılması açısından da yapılmaktadır. Ancak sporun bu boyutu daha çok biyolojik kökenli gibi değerlendirildiği, davranışsal açıdan daha fazla üzerinde durulması gerektiği belirtilmiştir (Çiçek vd., 2015: 670-674; Yamak, 2015; Bayoğlu-Karagün, 2017: 109-117).

Günümüzde ekonomik değişimler, hızlı bir kentleşme, sanayileşme hatta bilişim sektöründeki gelişmelerle birlikte insan gücüne olan ihtiyaçta da azalma olmuştur. İnsan gücüne olan ihtiyacın azalması sonucunda da bireylerin serbest zamanlarında bir artış meydana gelmiştir. Bu artan serbest zaman ve tersine azalan insan gücü ihtiyacının getirdiği istihdam kaygıları gibi nedenler, yoğun bir akademik yaşam çelişmesini de beraberinde getirmiştir. Serbest zamandaki artış; bir taraftan spor gibi etkinliklerle değerlendirilmekte ve spor etkisiyle salgılanan serotonin hormonu sayesinde yaşam kalitesinde artış, iyi hissetme duygusu ve umut geliştirilmeye çalışılırken (Baltaş-Baltaş, 2008: 194-202; Kalyon, 1994: 14; Müftüoğlu, 2005: 88-101) diğer taraftan insana olan ihtiyacın azalmasıyla birlikte umutsuzluk gibi olumsuz duyguları da tetikleyebilmektedir.

Umut, gelecekte yapılması istenen bir hedefi gerçekleştirme çabasında sıfırdan fazla olan beklentiler bir nevi yaşam enerjisi olarak değerlendirilmiştir. Umudun karşıtı olan umutsuzluk ise hedef oluşturmada olumsuz beklentiler taşıma hatta sıfırdan az olan beklentileri ifade ettiği belirtilmiştir (Dilbaz-Seber, 1993: 134; O'Connor vd. 2000: 155). Beck'in bilişsel modeline göre depresyona yatkın kişilerin geleceğe ilişkin beklentilerinde umutsuzluk olduğu açıklanmıştır (Seber vd. 1993: 139). Ancak her ne kadar depresyonla ilişkili olsa da umutsuzluğun bir hastalık olmadığı bireylerin kendi yaşamlarındaki anlam arayışının engellenmesi olduğu da ileri sürülmüştür (Frankl 2007'den aktaran, Süner, 2019: 22). 1997 yılında Amerikan Psikoloji Birliği tarafından açıklanan umutsuzluk; seçeneklerden yoksunluk durumunda ve bireyin enerjisizlik hissetmesi sürecinde öznel bir durum olarak ortaya çıktığı, kişinin geleceğe yönelik olumlu düşünmemesi sonucunda umutsuzluğa kapıldığı da ifade edilmiştir (Demirel vd. 2015: 280-290).

Kişilerin yaşadığı umutsuzluk duygusunun kaynağında gerçekçi olmayan ve bilişsel açıdan çarpıtılmış düşünceler olduğu açıklanmıştır (Durak-Palabıyıkoglu, 1994:311-312). Umut duygusunda hedeflerin gerçekleşeceğine ve başarıya yönelik bir öngörü varken umutsuzluk duygusunda başarısızlık ön yargısı taşındığı da belirtilmiştir (Cheavens vd. 2006: 137). Kişilerin alternatifi olmadığı ya da sınırlı olduğunda ve yaşam enerjisi olmadığı bir tür öznel bir duygu olarak hissedildiği belirtilen umutsuzluk duygusunun; kişilerin mesleki ve özel yaşamlarında olumsuz etkiler yaptığı da açıklanmıştır (Yıldırım- Keskinkılıç Kara, 2017: 574). Yine umutsuzluğun bir tür motivasyon eksikliği, üzüntü hali olduğu ve intihar düşüncesi, dikkat dağınıklığı, enerjisizlik gibi durumları içerdiği, bir tür depresyonun alt yapısını oluşturduğu belirtilmiştir (Abela-Payne, 2003).

Lise sürecine gençlik döneminde olan bireylerin kendisi ve çevresi ile çatışmalarla birlikte, yoğun bir duygusallık içerisinde zorlayıcı ve sıkıntılı bir evre yaşadıkları, yaşanan bu duygusal, davranışsal fırtınalı zorlanmalarda da hormon değişimlerinin etkisi olduğu belirtilmiştir (Vernon, 2004: 23-37). Ergen dönemde gençler; fizyolojik, fiziksel değişimlerin getirdiği yüklerle bazı zorlanmalar içerisinde akademik açıdan geleceğe yönelik mesleki hazırlık yaptığı ve tüm bu değişimler ve geleceğe yönelik kaygılar arasında bir denge kurmaya çalıştığı, ayrıca kendisi ve çevresiyle uyum sağlamaya çabalarırken de bocaladığı ve farklı çatışmalar yaşandığı belirtilmiştir (Karagün, 2016:391-392). Gençlerin içinde bulunduğu bu zorlayıcı durumlar ile gelecekte yaşamını sürdüreceği, hedeflerini gerçekleştireceği mesleki durum arasında etkilenebileceği depresif durum ve umutsuzluk gibi bir çok olumsuz duygu ve davranış sorunları yaşayabildikleri de aktarılmıştır (Çivıtcı-Topbaşoğlu, 2015, s.13-29). Yapılan araştırmalarda depresyonun iyileştirilmesinde, serotonin hormonunun önemli olduğu ve özellikle yapılan spor ve egzersizin 20 dakika

sonrası serotonin salgılatığı için iyi hissetme duygusunu artırdığı ortaya koyulmuştur (Baltaş-Baltaş, 2008: 194-202; Kalyon, 1994: 14; Müftüoğlu, 2005: 88-101). Yine literatüre bakıldığında gençlik döneminde yaşanan duygusal sorunlarla baş edilmesinde spor önemli bir destekleyici olarak görülmüştür (Karagün, 2016: 391-398). Nitekim konuyla ilgili yapılan araştırmalarda da spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri spor yapmayanların umutsuzluk düzeyine göre daha düşük, yani spor yapmayan bireylerin daha umutsuz oldukları bildirilmiştir (Bayoğlu-Karagün, 2017:109-117; Kırmıoğlu, vd., 2010: 101-108).

Bu bilgilerden hareketle spor yapmanın umutsuzluk açısından bir katkı sağlayıp sağlamadığı değerlendirilmek istenmiştir. Özellikle gençlik döneminde ve geleceğe yönelik mesleki hazırlık çalışmalarının hız kazandığı 11 ve 12. sınıflarda umutsuzluk düzeyinin ortaya koyulması araştırmanın konusu olarak belirlenmiştir. Literatürde sporun duygusal durum açısından katkısı olduğu bilgilerinden yola çıkıldığında mesleki hazırlık sürecinde spor yapan ve yapmayan liseli gençlerde umutsuzluk merak edilmiştir. Bu açıdan Anadolu Lisesi ile Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin spor yapıp yapmama durumuna göre umutsuzluk düzeylerinde bir değişim olup olmadığının araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın bu ana amacı doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

- 1.Lise öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi; spor yapma yılı ve lisans durumuna göre bir değişim göstermekte midir?
2. Lise öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi; cinsiyet, yaş, algılanan gelir düzeyi, okul başarısı gibi sosyo-demografik değişkenler açısından bir değişiklik göstermekte midir?

YÖNTEM

Araştırma için seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak (Büyüköztürk, 2012) Kocaeli İli İzmit Merkez ilçede bulunan 6 Anadolu lisesi evreninden kolay ulaşılabilir olması nedeniyle seçilen bir Anadolu lisesi ile aynı ilçede tek olan Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi Spor bölümünde okuyan 11. Ve 12. Sınıf öğrencileri araştırma örneklemini oluşturmuştur.

Araştırmanın Grubu

Bu araştırma betimsel bir çalışmadır. Araştırma evreni Kocaeli ili İzmit Merkez ilçesinde bulunan Anadolu Lisesi ile Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi 11. ve 12. sınıfında okuyan öğrencilerinden oluşturulması planlanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda; Araştırma izinleri alındıktan sonra okullarda öğrencilerle toplantılar yapılarak araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Bilgilendirme sonrası Anadolu Lisesinden 132, Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi Spor Bölümünden de 27 olmak üzere toplamda 159 gönüllü öğrenci araştırmaya katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu: Araştırmada literatür bilgileri ışığında araştırmacı tarafından hazırlanan ve lise öğrencilerinin; sınıf düzeyini, cinsiyetini, yaş, öğrenim gördükleri lise, bölüm türü, yaşadıkları yerin özelliği, ekonomik durum, anne ve babanın eğitim düzeyi, lisans olup olmaması, lisans yılı, spor yapıp yapmama gibi özellikleri belirleyen bir bilgi formu kullanılmıştır.

Beck umutsuzluk ölçeği: Öğrencilerin umutsuzluk düzeylerini belirlemek için Beck, Lester ve Trexler (1974) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Seber (1991), geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Durak ve Palabıyıkoglu (1994) tarafından yapılan “Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)” kullanılmıştır. 20 maddelik kendini değerlendirme türünde bir ölçektir. Bireyin geleceğe yönelik negatif beklentilerini yansıtan, karamsarlık derecesini belirleyen, “evet”, “hayır” şeklinde yanıtlanan, 0-20 aralığında puan alınan ölçeğin “gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler”, “motivasyon kaybı” ve “umut” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin 11 tanesinde “evet” seçeneği, 9 tanesinde ise “hayır” seçeneği 1 puan almaktadır. 1, 3, 5, 6, 10, 13, 15. ve 19. sorulara “hayır”; 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18. ve 20. sorulara ise “evet” yanıtı için birer puan verilmektedir. 0-20 değerleri arasında değişebilen puanlar yüksek olduğunda umutsuzluğu, düşük olduğunda ise umudu göstermektedir. Dilbaz-Seber (1993), ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında iç tutarlılık katsayısını .86, madde-toplam korelasyonlarını .07 ile .72, test-tekrar test güvenilirlik katsayısını .74 olarak bulmuştur. Bu çalışmada ise 0.72 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Lise öğrencilerinin kişisel özelliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmıştır. “Beck Umutsuzluk Ölçeği”nden elde edilen puanların belirlenmesinde ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Yapılan normallik testine göre verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve ikili küme karşılaştırmaları için bağımsız grup-t testi, üç veya daha fazla küme karşılaştırmaları için tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Analizler sonucunda ortaya çıkan farklılaşmanın kaynağını bulmak amacıyla ileri analiz olarak Tukey testi yapılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programında analiz edilmiş; istatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin sosyo-demografik değişkenlerine ait yüzdeler dağılımları ile sosyo-demografik değişkenler açısından umutsuzluk düzeylerine ait ortalamalar ve istatistiksel analizler bu bölümde tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Spor Yapma Durumu, Lisans Yılı, Yaş ve Lisede Okudukları Bölüm Türüne Göre Umutsuzluk Puanlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları

<i>Parametreler</i>		<i>N</i>	<i>%</i>	<i>Ort ± Ss</i>	<i>P Değeri</i>	<i>Tukey</i>
<i>Spor Yapma Durumu</i>	<i>Amatör</i>	67	42.1	6.05 ± 3.94	0.335	
	<i>Profesyonel</i>	37	23.3	4.97 ± 4.34		
	<i>Sadece Okulda Spor Yapıyorum</i>	55	34.6	6.30 ± 4.94		
<i>Spor Yapma Yılı</i>	<i>1-3 Yıl</i>	27	17.0	4.59 ± 4.00	0.055	
	<i>4-6 Yıl</i>	22	13.8	5.45 ± 4.14		
	<i>7-9 Yıl</i>	8	5	7.25 ± 4.39		
	<i>13-15 Yıl</i>	1	0.6	15.0 ± 0.00		
<i>Yaş</i>	<i>16^a</i>	12	7.5	9.03 ± 5.06	0.036*	a-c
	<i>17^b</i>	100	62.9	5.88 ± 4.38		
	<i>18^c</i>	43	27.0	4.83 ± 3.99		
	<i>19^d</i>	2	1.3	7.50 ± 3.53		
	<i>20^e</i>	2	1.3	7.00 ± 0.00		
<i>Lisede Okunan Bölüm</i>	<i>Sayısal^a</i>	58	36.5	7.37 ± 4.74	0.009*	a-b a-d
	<i>Eşit Ağırlık^b</i>	61	38.4	5.22 ± 3.98		
	<i>Sözel^c</i>	13	8.2	5.61 ± 4.13		
	<i>Spor^d</i>	27	17.0	4.33 ± 3.97		

Tablo 1’e bakıldığında; lise öğrencilerinin spor yapma şekli açısından umutsuzluk ölçeği puanları anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ancak Lisanslı olarak spor yapma yılı arttıkça, 19 ve 20 yaş grubunda olanlarda (p=0.036 p < 0.05) ve sayısal bölümde okuyanlarda (p=0.009, p<0.05) umutsuzluk düzeyi anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Tablo 2. Lise Öğrencilerin Cinsiyet, Okul Türü, Sınıfı ve Lisansının Olup Olmamasına Göre Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Analizleri (T Testi)

Parametreler		N	%	Ort ± Ss	P Değeri
<i>Cinsiyet</i>	<i>Kadın</i>	86	54.1	5.44 ± 4.35	0.162
	<i>Erkek</i>	73	45.9	6.42 ± 4.44	
<i>Devam Edilen Okul</i>	<i>Anadolu Lisesi</i>	132	83	6.21 ± 4.43	0.043*
	<i>Spor Lisesi</i>	27	17	4.33 ± 3.97	
<i>Devam Edilen Sınıf</i>	<i>11.Sınıf</i>	101	63.5	6.46 ± 4.59	0.030*
	<i>12.Sınıf</i>	58	36.5	4.89 ± 3.91	
<i>Lisansı Var mı?</i>	<i>Evet</i>	58	36.5	5.46 ± 4.29	0.356
	<i>Hayır</i>	101	63.5	6.14 ± 4.47	

Tablo 2’de; cinsiyet, devam edilen spor lisesi ve Anadolu lisesi türü, sınıf düzeyi ve lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre Umutsuzluk Ölçeği puanlarına ait bağımsız gruplar için t testi ile yapılan analiz sonuçları verilmiştir. Bulgularda; cinsiyet ve lisans sahibi olup olmama açısından farklılık bulunmamıştır. Ancak Anadolu lisesine devam edenlerin umutsuzluk düzeyi spor lisesine göre, 11. sınıfa devam edenlerin umutsuzluk düzeyi 12. sınıfa göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Tablo 3. Öğrencilerin Anne ve Babalarının Yaşam Durumları ve İlişki Durumlarına Göre Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Analizi (T Testi)

Parametreler		N	%	Ort± Ss	P Değeri
<i>Anneniz Hayatta mı?</i>	<i>Sağ</i>	157	98.7	5.87 ± 4.39	0.722
	<i>Vefat</i>	2	1.3	7.00 ± 7.07	
<i>Babanız Hayatta mı?</i>	<i>Sağ</i>	157	98.7	5.89 ± 4.42	0.900
	<i>Vefat</i>	2	1.3	5.50 ± 3.53	
<i>Anne ve Babanızın İlişki Durumu?</i>	<i>Ayrı</i>	7	4.4	4.57 ± 3.99	0.419
	<i>Birlikteler</i>	152	95.6	5.95 ± 4.42	

Tablo 3’te; lise öğrencilerinin anne ve babalarının hayatta olup olmaması ile aile düzenleri açısından ayrı olup olmadıklarına ilişkin verilen yanıtlara göre umutsuzluk ölçek puanlarının analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Tabloya bakıldığında bu üç değişken açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4. Öğrencilerin, Aile Geliri, Yaşanılan Yer ve Annenin-Babanın Eğitim Düzeyine Göre Umutsuzluk Ölçek Puanlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları

<i>Parametreler</i>		<i>N</i>	<i>%</i>	<i>Ort± Ss</i>	<i>P Değeri</i>
<i>Ailede Çalışanların Toplam Geliri</i>	<i>1000 TL'den Az</i>	7	4.4	5.85 ± 3.33	1.000
	<i>1001-1500 TL Arası</i>	29	18.2	5.89 ± 5.07	
	<i>1501-2000 TL Arası</i>	60	37.7	5.85 ± 4.34	
	<i>2001 TL ve Üstü</i>	63	39.6	5.93 ± 4.34	
<i>Son 10 Yıldır Yaşanılan Yerin Özelliği</i>	<i>İl</i>	109	68.6	5.40 ± 4.03	0.059
	<i>İlçe</i>	46	28.9	7.17 ± 4.85	
	<i>Köy</i>	4	2.5	4.50 ± 7.00	
<i>Anne Eğitim Durumu</i>	<i>Üniversite</i>	24	15.1	5.29 ± 4.80	0.966
	<i>Lise</i>	48	30.2	6.10 ± 4.25	
	<i>Ortaokul</i>	46	28.9	5.80 ± 4.63	
	<i>İlkokul</i>	38	23.9	6.10 ± 4.36	
	<i>Okur Yazar</i>	1	0.6	4.00 ± 0.00	
	<i>Okur Yazar Değil</i>	2	1.3	7.00 ± 0.00	
<i>Baba Eğitim Durumu</i>	<i>Üniversite</i>	51	32.1	6.09 ± 4.26	0.316
	<i>Lise</i>	64	40.3	6.43 ± 4.98	
	<i>Ortaokul</i>	24	15.1	4.70 ± 3.47	
	<i>İlkokul</i>	20	12.6	5.05 ± 3.66	
	<i>Okur Yazar</i>	0	0	0	
	<i>Okur Yazar Değil</i>	0	0	0	

Tablo 4'te lise öğrencilerinin; ailesinde çalışanların toplam geliri, son 10 yıldır yaşadıkları yerin özelliği, anne ve baba eğitim düzeyleri gibi değişkenlere göre umutsuzluk ölçeğinden alınan puanların varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Tabloda görüldüğü üzere bu değişkenlere göre umutsuzluk puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor yapan ve yapmayan lise 11. ve 12. sınıflarda okuyan öğrencilerin umutsuzluk puanları spor yapma durumuna göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Lise öğrencilerinin spor yapmayan, amatör olarak serbest zaman diliminde spor yapanlar ve lisanslı olarak müsabakaya yönelik spor yapanlar olarak gruplanmıştır. Ancak bu gruplarda yer alan öğrencilerin umutsuzluk ölçek sonuçlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Literatüre bakıldığında; araştırma sonuçlarıyla örtüşen çalışmaların (Bayoğlu-Karagün, 2017: aksine gerek gençlerle gerek yetişkinlerle yapılan çalışmalarda spor yapmanın umutsuzluk duygusunu azaltmada etkili olduğu sonucuna da ulaşılmıştır (Biol vd., 2016: 77; Tülüktaş vd. 2019: 593). Ayrıca araştırma bulgularında; spor yapanların lisanslarının olup olmaması ve lisanslı çalışma yılına göre de bir farklılaşma göstermediği belirlenmiştir. Yapılan çalışmalarda spor yapmanın umutsuzluk duygusunu gidermede destekleyici olduğu (Baltaş-Baltaş, 2008: 194-202; Biol vd., 2016: 77; Kalyon, 1994: 14; Müftüoğlu, 2005: 88-101; Tülüktaş vd. 2019: 593) bilgileriyle araştırma

sonuçları tartışıldığında, örneklemin 11. ve 12. sınıflarda okuyan öğrencilerden oluşması ve bu dönemde kariyer planlamalarının daha ön plana geçmesi nedeniyle olabileceği düşünülmüştür. Nitekim öğrencilerin okuduğu bölüm açısından umutsuzluk düzeyleri incelendiğinde sayısal bölümde okuyanların daha fazla umutsuzluk yaşadıkları bunun nedeni olarak da, akademik kaygıların ön planda olabileceği ve bunun da umutsuzluğu tetikleyebileceği düşünülmüştür. Yine 11. sınıflardaki öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri 12. sınıflarda okuyan öğrencilerin umutsuzluk düzeyinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu sonuçta da 12. sınıfta sınav ile ilgili düşüncelerin ön plana geçmiş olması ve 11. sınıfta gelecekle ilgili planlamaların daha belirsiz olmasından kaynaklı olarak 11. sınıflarda umutsuzluk puanlarının 12. sınıflara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu düşünülmüştür. Literatüre bakıldığında sınıf düzeyine göre farklılık olduğu bildirilmiş ancak bu araştırma bulgularından farklı olarak 12. sınıflar çalışmaya dahil edilmemiş ve 9. sınıflarda en yüksek, 11. sınıfta en düşük olduğu görülmüştür (Yenilmez, 2010: 313). Bu farklılığın farklı sınıf düzeylerini ölçmesinden kaynaklı olabileceği düşünülmüştür.

Alan yazın incelendiğinde; sınıf düzeyi değişkeninin umutsuzluk düzeyi ile ilişkisine yönelik farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür (Oğuztürk vd. 2010; Şahin, 2009; Tümkaya vd. 2011; Yenilmez, 2010). Bu araştırma bulgularıyla benzerlik gösteren, sınıf düzeyi değişkenine göre umutsuzluk puanlarında anlamlı farklılık bulan çalışma olduğu da belirlenmiştir (Yenilmez, 2010: 312). Bu araştırma sonuçlarının aksine lise seviyesinde sınıf düzeyi ile umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı bir fark bulmayan çalışmalara da rastlanmıştır (Oğuztürk vd. 2010: 179; Şahin, 2009: 277; Tümkaya vd. 2011: 85).

Bu araştırma sonuçlarından biri de sayısal bölümde okuyan öğrencilerde umutsuzluk anlamlı derecede en yüksek bulunmasıdır. Literatür incelendiğinde her ne kadar lise öğrencilerinin okuduğu bölüm türüne göre umutsuzluk düzeylerini değerlendiren bir çalışmaya rastlanmamış olursa da, üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada fakülteler arası bölüm karşılaştırılmasında umutsuzluğun fen veya sayısal puanla tercih edilen bölümlerde anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Çelikel-Erkorkmaz, 2008: 25; Oğuztürk vd., 2010: 179; Şahin,2009: 278; Şanlı Kula-Saraç, 2017:8). Bu bulgular da araştırma sonuçlarıyla örtüştüğü söylenebilir.

Çalışmamızın bir diğer bulgusuna göre umutsuzluk düzeyi yaşa göre farklılaşmaktadır. Buna göre 16 yaşındaki öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri 18 yaşındaki öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Araştırmalar incelendiğinde bu araştırmanın aksine 16 yaş grubunda umutsuzluğu düşük bulan (Tümkaya, 2005:451), yaş arttıkça umutsuzluğun arttığını bulan çalışmalar olduğu görülmüştür (Çoban -Karaman, 2013: 84; Yıldırım-Keskinkılıç Kara, 2017: 579).

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri kız öğrencilerden daha fazla olsa da anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Erkeklerde umutsuzluk puanlarının yüksek olmasının nedeni olarak Türk kültüründe öğrenilen toplumsal cinsiyet rollerin etkisi olabileceği düşünülmüştür. Toplumsal cinsiyet rol öğrenmelerle erkeklerin bir an önce iş sahibi olmak istemeleri sonucunda kadınlardan daha çok geleceğe ilişkin olumsuz beklentilere sahip olabilecekleri düşünülmüştür. Yapılan araştırmalarda bu bulgulara benzer sonuçlar ortaya konulmasının yanı sıra (Bayoğlu-Karagün, 2017:113,114; Özsoy, 2019: 31; Tümkaya vd. 2011: 85) erkeklerin umutsuzluk düzeylerini daha yüksek olduğunu belirleyen çalışmaların (Çelikel-Erkorkmaz, 2008: 24; Çoban-Karaman, 2013: 86; Oğuztürk vd. 2010: 180; Şahin,2009: 277; Yıldırım-Keskinkılıç Kara, 2017:578) aksine üniversite düzeyinde kadın öğrencilerin daha yüksek umutsuzluk puanlarına sahip olduğu saptanmıştır (Üngüren- Ehtiyar, 2009: 2110).

Lise öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerine okudukları okul türüne göre sonuçlar incelendiğinde; Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin umutsuzluk puanları anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlara göre Spor lisesine giden öğrencilerin Anadolu lisesine giden öğrencilerden daha umutlu olduklarını ifade edebiliriz. Literatüre bakıldığında lise türü açısından umutsuzluk düzeyini değerlendiren çalışmalar olmasa da; üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda spor bilimleriyle ilgili alanda okuyanlar da umutsuzluğun diğer alanlarda okuyanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür (Çelikel-Erkorkmaz, 2008:25; Şanlı Kula-Saraç, 2017:8). Benlik farkındalığının düşük olmasının umutsuzluğu artırdığı (Duberstein vd. 2003: 380-391), yine sporun da benlik saygısını artırdığı (Bayoğlu-Karagün, 2017: 115) bilgileri göz önüne alındığında her ne kadar bu araştırmada benlik saygısı değerlendirilmemiş olsa da literatürdeki bu bilgilerden yola çıkıldığında spor lisesinde okuyanların spor yapmasından kaynaklı umutsuzluk düzeyi düşük çıkmış

olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca, Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin zaten sayıca az olması ve araştırmaya katılan kişi gönüllü sayısının azlığı araştırmanın sınırlılığı olarak görülmektedir. Anadolu Lisesi öğrencilerinde umutsuzluk düzeyinin Spor Bölümünde okuyanlara oranla yüksek olması ve spor yapma durumuna göre umutsuzluk belirtilerinin farklılık göstermediği de göz önüne alınarak yorumlandığında; Spor Lisesinin bir tür meslek lisesi olması, öğrencilerin istediği alanda okuyor olmaları, Anadolu Lisesi öğrencilerinin ise henüz bir tercihte bulunmamalarından kaynaklanmış olabileceği düşünülmüştür. Daha kesin sonuçlara ulaşmak açısından detaylı çalışmaların yapılması gerektiği de düşünülmüştür.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin anne ve baba eğitim düzeylerine göre umutsuzluk puanları anlamlı bulunmamıştır. Literatürde de bu bulguları destekleyen sonuçlar olduğu görülmüştür (Şahin, 2009: 281, 282). Yine anne ve babanın hayatta olup olmaması ile ayrı veya birlikte olması da umutsuzluk puanlarını değiştirmede belirlelenmiştir. Literatüre bakıldığında ise bu bulguların aksine anne ve babanın eğitim durumuna göre anlamlı farklılık bulan araştırmaların olduğu da görülmüştür (Çelikel-Erkorkmaz, 2008: 24; Özsoy, 2019: 33; Tümkeya, 2005:450)

Bu çalışmada sosyo-ekonomik gelir düzeyinin umutsuzluğu etkilemediği saptanmıştır. Literatür incelendiğinde sosyo-ekonomik gelir düzeyinin umutsuzluk düzeyini etkilemediğini bildiren çalışmaların (Bayoğlu-Karagün, 2017: 113,114; Özsoy, 2019:32; Tülüktaş vd. 2019: 593; Tümkeya vd. 2011: 85) aksine gelir durumunun umutsuzluğu etkilediğini bildiren çalışmalara da rastlanmıştır. Lise öğrencilerinde sosyo-ekonomik durumun umutsuzluğa anlamlı derecede etki ettiği, özellikle sosyo-ekonomik düzeyi daha düşük olan ergenlerin daha umutsuz oldukları ileri sürülmüştür (Çelikel-Erkorkmaz, 2008: 25; Çoban-Karaman, 2013: 86; Şahin,2009: 281; Şanlı Kula- Saraç, 2017: 10; Tümkeya, 2005:450; Üngüren-Ehtiyar, 2009:2112). Sonuçta; her ne kadar spor yapma durumları açısından umutsuzluk puanları anlamlı bulunmasa da literatürde yer alan bulgular ve sporun serotonin hormonunu salgılatarak mutluluk seviyesini arttırdığı göz önüne alınarak daha detaylı planlanmış çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmüştür. Özellikle lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre umutsuzluk duygusunu değerlendiren deneysel çalışmaların yapılması önemli görülmüştür.

KAYNAKÇA

- Abela, J.R.Z.ve Payne, A.V.L. (2003). A Test of The İntegration of The Hopelessness And Self-Esteem Theories of Depression İn Schoolchildren. *Cognitive Therapy and Research*, 27: 519- 535.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (24.bas.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bayoğlu, S. ve 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., Lester, D. ve Trexler, M. (1974). *The Hopelessness Scale: Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (42): 861-874.
- Biol, 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.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). "Örnekleme yöntemleri", <http://w3.balikesir.edu.tr/~msackes/wp/wp-content/uploads/2012/03/BAY-Final-Konulari.pdf> (10. 04. 2020).
- Cheavens, J.S., Feldman, D. B., Woodward, J. T. ve Snyder, C. R. (2006). *Hope in Cognitive Psychotherapies: On Working With Client Strengths: Journal of Cognitive Psychotherapy. An International Quarterly*, 20 (2): 135-145.
- Çelikel, F. ve Erkorkmaz, U. (2008). *Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Etmenler*. *Noropsikiatri Arsivi*, 45(4): 122-129.
- Çiçek, G., Atan, T., Kamuk, Y. U., İmamoglu, O., Yamaner, F. ve Aslan, V. (2015). *Effects of Exercise on Levels of Depression. The Anthropologist*, 20(3): 670-674.

- Çivitci, A. ve Topbaşoğlu, T. (2015). Akılcı Duygusal Eğitimin Ortaokul Öğrencilerinin Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 16 (1): 13-29.
- Çoban, A. E. ve Karaman N. G. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk, Kaygı ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2):78-88.
- Demirel, O. N., Yılmaz, Y. ve Üngüren, E. (2015). Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Beck Umutsuzluk Ölçeğiyle Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma. *ASOS Journal*, 3: 280-290.
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3): 134-138.
- Duberstein, P., R., Laurent, J., Conner, K. R., Conwell, Y. ve Cox, C. (2003). Personality Correlates of Hopelessness in Depressed Inpatients 50 Years Of Age And Older. *Journal of Personality Assesment*, 77(2): 380 -391.
- Durak, A. ve Palabıykoğlu, R. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2): 311-319.
- Kalyon, T. A. (1994). Spor Hekimliği. Ankara: GATA Basımevi.
- Karagün, E. (2016). Gençlik dönemi ruh sağlığı açısından beden eğitimi ve spor dersi: (A. Güngör Baran, M. Çakır (Ed.) İnter disiplinler yaklaşımıyla gençliğin umudu toplumun beklentisi: içinde 391-412, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Kırımoglu, H., Filazoglu Çokluk, G. ve Yıldırım, 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.
- Müftüoğlu, O. (2005). Yaşasın Hayat. (35.Bas.), İstanbul: Doğan Kitap.
- O'Connor, R. C., Connery, H., ve Cheyne, W. M. (2000). Hopelessness: The Role Of Depression, Future Directed Thinking And Cognitive Vulnerability. *Psychology, Health & Medicine*, 5(2): 155-161.
- Oğuztürk, Ö., Akça, F. ve Şahin, G. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyi İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Üzerinden İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14: 173-184.
- Özsoy, G. (2019). 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygıları ile Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Tokat.
- Seber, G. (1991). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği Üzerine Bir Çalışma. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlilik. *Kriz Dergisi*, 1(3): 139-142.
- Süner, Ş. (2019). Öğretmen Adaylarının Atanamama Kaygılarının Umutsuzluk Düzeyleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, C. (2009). Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27: 271-286.
- Şanlı Kula, K. ve Saraç, T. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi: Ahi Evran Üniversitesi Örneği. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1): 1-16.
- Tülüktaş, N., Karagün, E. ve Kavi, O. (2019). Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Durumlarına Göre Emekli Bireylerin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *IBAD*, (5): 587-597.
- Tümkaya, S. (2005). Ailesi Yanında ve Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4): 445-457.

Tümkiye, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20(2): 77-94.

Üngüren, E. ve Ehtiyar, R. (2009). Türk ve Alman Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Umutsuzluk Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Turizm Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma. Journal Of Yaşar University, 4(14): 2093-2127.

Vernon, A. (2004). Rational Emotive Education. Romanian Journal Of Cognitive And Behavioral Psychotherapies, 4(1): 23-37.

Yamak, B. (2015). Adölesanların Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Vücut İmajı, Benlik Tasarımı ve Stres Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Yenilmez, K., (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Matematik Dersine Yönelik Umutsuzluk Düzeyleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 38: 307-317.

Yıldırım, B. ve Keskinliç Kara, S. B. (2017). Öğretmenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi: Ulakbilge, 5(11): 571-587.