

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARININ SPORA
BAĞLILIKLARININ GELECEK KAYGISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ceren BOLAT

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Nurullah ÇELİK

Haziran 2023

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARININ SPORA
BAĞLILIKLARININ GELECEK KAYGISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ceren BOLAT

**Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
EĞİTİMİ**

Bu tez 23/06/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

JÜRİ	BAŞARI DURUMU
Jüri Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Murat SARIKABAK	BAŞARILI
Üye: Prof. Dr. Gülten HERGÜNER	BAŞARILI
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Nurullah ÇELİK	BAŞARILI

BEYAN

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Ceren BOLAT
23/06/2023

TEŞEKKÜR

Araştırmanın her aşamasında bana daha iyiyi yapmam için yol gösteren, eleştiri ve katkılarıyla düşünce düzeyimi geliştiren danışman hocam, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Nurullah ÇELİK'e, kendimi ve çalışmalarımı geliştirmem için tavsiye ve yönlendirmelerde bulunun hocalarım, Sayın Prof. Dr. Gülten HERGÜNER ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Murat SARIKABAK'a, tez çalışmamda istatistiksel işlemlerde desteğini esirgemeyen, üniversite ve yüksek lisans eğitimlerim boyunca varlığı ve desteğiyle her daim gelişimime katkıda bulunan, elini her daim omzumda hissettiğim Dr. Ahmet DÖNMEZ'e, sorularımı hiçbir zaman yanıtsız bırakmayıp yüksek lisans dönemimde yönlendirmeleriyle bana yardımcı olan sevgili arkadaşım Arş. Gör. Merve ÖZYILDIRIM'a tez çalışmam için verileri toplamamda yardımcı olan üniversitelerdeki hocalarıma, hayatımın her döneminde olduğu gibi yüksek lisans çalışma sürecimde de bana her konuda manevi desteğini esirgemeyen ve bugünlere gelmemde emeği büyük olan sevgili aileme, özellikle akademik alanda ilerlemem için beni teşvik eden ablam Dr. Melis BOLAT'a teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
KISALTMALAR	iv
TABLolar LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii

BÖLÜM 1.

GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problem Cümlesi	2
1.2. Alt Problemler	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.6. Tanımlar	4

BÖLÜM 2.

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ...	5
2.1. Spor	5
2.2. Spora Bağlılık.....	6
2.2.1. Bağlılık kavramı	6
2.2.2. Spora bağlılık.....	7
2.2.3. Sporcu bağlılığı.....	8
2.3. Gelecek Kaygısı	11
2.3.1. Kaygı.....	11
2.3.2. Kaygının türleri.....	15
2.3.2.1. Durumluk kaygı	16
2.3.2.2. Sürekli kaygı.....	17
2.3.3. Kaygının nedenleri.....	19
2.3.3.1. Kaygıyı etkileyen etmenler	25
2.3.4. Kaygının etkileri	26
2.3.5. Gelecek kaygısı.....	28
2.4. İlgili Araştırmalar	29

BÖLÜM 3.	
YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırma Modeli	31
3.2. Araştırma Grubu.....	31
3.3. Veri Toplama Araçları.....	32
3.3.1. Kişisel bilgi formu	32
3.3.2. Spora bağlılık ölçeği	32
3.3.3. Gelecek kaygısı ölçeği	32
3.4. Verilerin Toplanması.....	33
3.5. Verilerin Analizi.....	33
 BÖLÜM 4.	
BULGULAR	34
 BÖLÜM 5.	
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	39
5.1. Tartışma.....	39
5.2. Sonuç	50
5.3. Öneriler.....	50
 KAYNAKLAR	52
EKLER.....	66

KISALTMALAR

SUBÜ : Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarına ilişkin sonuçlar.....	31
Tablo 4.1: Katılımcıların spora bağlılıklarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları...34	
Tablo 4.2: Katılımcıların spora bağlılıklarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları.....	34
Tablo 4.3: Katılımcıların spora bağlılıklarının düzenli spor yapma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.....	35
Tablo 4.4: Katılımcıların spora bağlılıkları ile spor yılları arasındaki ilişki sonuçları...35	
Tablo 4.5: Katılımcıların gelecek kaygılarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları...36	
Tablo 4.6: Katılımcıların gelecek kaygılarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları.....	36
Tablo 4.7: Katılımcıların gelecek kaygılarının düzenli spor yapma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.....	37
Tablo 4.8: Katılımcıların gelecek kaygıları ile spor yılları arasındaki ilişki sonuçları...37	
Tablo 4.9: Katılımcıların spora bağlılıkları ile gelecek kaygıları arasındaki ilişki sonuçları.....	37
Tablo 4.10: Gelecek kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.....	38

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARININ SPORA BAĞLILIKLARININ GELECEK KAYGISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağlılıklarının gelecek kaygısı üzerindeki etkisini araştırmaktır. İlişkisel tarama modeliyle yürütülen araştırmaya 82'si kadın 125'i erkek olmak üzere toplamda 207 gönüllü öğrenci katılmıştır. Araştırmada ölçme araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Spora Bağlılık Ölçeği”, “Gelecek Kaygısı Ölçeği” ölçekleri kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS programıyla bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) analizi, Pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılarak çözümlenmiştir. Araştırma sonucunda spora bağlılık ile cinsiyet, sınıf düzeyi, düzenli spor yapma ve spor yılı arasında; gelecek kaygısı ile cinsiyet ve spor yılı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların odaklanma ile gelecek korkusu, gelecekte umutsuzluk ile gelecek kaygısı arasında negatif yönde düşük düzeyde; dinç olma ile gelecek korkusu arasında negatif yönde düşük, gelecekte umutsuzluk ile gelecek kaygısı arasında negatif yönde orta düzeyde; spora bağlılık ile gelecek korkusu arasında negatif yönde düşük yönde, gelecekte umutsuzluk ile gelecek kaygısı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Gelecek kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına göre ise spora bağlılığın gelecek kaygısı üzerinde anlamlı şekilde yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan hareketle çeşitli değişkenlerin spora bağlılığı ve gelecek kaygısını etkilediği ve spora bağlılığın artmasıyla birlikte gelecek kaygısının azaldığı ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Spor, bağlılık, kaygı, beden eğitimi ve spor öğretmeni adayı.

THE EFFECT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHER'S COMMITMENT TO SPORTS ON THE FUTURE ANXIETY

ABSTRACT

This study aims to investigate the effect of physical education and sports teacher candidates' commitment to sports on their future anxiety. A total of 207 volunteer students, 82 of whom were female and 125 male, participated in the study. Data were collected by questionnaire method. In the research, "Personal Information Form", "Scale Attachment Scale", and "Future Anxiety Scale" were used as measurement tools. The collected data were analyzed with the SPSS program. Independent groups t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation, and regression analyzes were used in the analysis of the data. As a result of the research Significant relationships were found between the relationship between sports commitment and gender, class and between the level, regular sports, and sports year; Significant relationships were found between future anxiety and gender and sports year. According to the results of Pearson correlation analysis, there was a low negative correlation between focus and fear of the future, hopelessness and future anxiety of the participants; between being vigorous and fear of the future negatively low, between hopelessness and future anxiety at a moderate level; There were low negative correlations between sports commitment and fear of the future and moderately significant negative correlations between hopelessness and future anxiety. According to the results of the regression analysis regarding the prediction of future anxiety, it was determined that commitment to sports has significant predictive power on future anxiety. Based on these results, it has been seen that various variables affect sports commitment and future anxiety, and future anxiety decreases with increasing commitment to sports.

Keywords: Sport, commitment, anxiety, physical education and sports teacher candidate.

.

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Yaşam koşullarının zorlaşması sebebiyle günümüzde insanların fiziksel rahatsızlıklar kadar psikolojik rahatsızlıklarla da karşılaştığı görülmektedir. Psikolojik rahatsızlıkların başında da kaygılı olma durumu gelmektedir. Günlük yaşantı içerisinde kaygılı olma durumu insanların geleceğe olan tutumlarını etkilemektedir. Bu da gelecek kaygısı, gelecek korkusu gibi durumları oluşturmaktadır. İnsanların psikolojik anlamda iyi hissetmek adına pek çok aktiviteye başvurduğu ve bu aktivitelerinde içerisinde spor aktivitelerinin geldiği düşünülmektedir. Hareketsizlik birçok hastalığın kaynağıdır ve bu hastalıkları önlemek adına psikolojik ve fiziksel sağlık için egzersiz yapmak önemlidir. Bu yüzden düzenli spor yapılmalıdır (Özyıldırım, 2021). Günlük yaşamın getirdiği, iş temposunun, aile içi sorumlulukların ve bireysel olarak gelişimin oluşturduğu stres, spora bağlılıkla azaltılabilir.

Spor yapmak bireye fiziksel görünüm, sağlıklı olma ve bunlarla beraber gelen iyi olma hissini kazandırmaktadır. Düzenli spor yapma ve spora bağlılık seviyeleri arttıkça bireylerde oluşan kaygı hissi, depresyon ve stres durumlarında azalmanın olduğu da literatürdeki çalışmaların birçoğunda belirtilmiştir. Spor yapan bireyler daha çok sosyalleşme fırsatı bulurlar. Spor yaparken düşünme, karar verme, plan yapma, irade ve pratik zeka kullanımları artar. Bunlar da psikolojik açıdan karşılaşılan sorunlarla başa çıkmada bireylere kolaylık sağlayacaktır. Psikolojik gelişim ve sosyal gelişimin yakın bir ilişkisi vardır. Birey sporla beraber toplumu, kuralları, meslekleri, ahlaklı olmayı, iyiyi ve kötüyü, doğru ve yanlış olanı öğrenmenin yanında kişilik olarak da pozitif şekilde gelişmiş olur (Alpman, 2001).

Üniversite öğrencilerinin de öğrenim görürken ileriki yıllarını göz önüne alarak kaygılı oldukları düşünülmektedir. Üniversiteden sonra seçecekleri meslek ve bu yolda ilerlemek adına atacakları adımlar, öğrencilerde kaygı oluşmasına sebebiyet verecektir. Türkiye’de son zamanlarda üniversite eğitimlerinde birçok sorunla karşılaşılmaktadır.

Bu sorunların da öğrencilerin kaygı, depresyon ve stresli olma durumlarından kaynaklandığı belirtilmiştir (Çelik, 2017).

Üniversitede öğrenim gören öğretmen adaylarının spora bağlılıklarının, kaygılı olma durumlarını etkilediği, literatürdeki bazı çalışmalarda da belirtilmiştir. Gelecek kaygılarıyla ilgili yapılan çalışmalarda çeşitli değişkenlere göre spora olan bağlılık ve yine çeşitli değişkenlere göre gelecek kaygısı farklılık göstermektedir. Cinsiyet, düzenli spor yapma durumu, eğitim, sınıf düzeyi, spor yaşı, spora olan bağlılık gibi değişkenlerin gelecek kaygısıyla ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Verilen bilgilerden yola çıkılarak bu araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağlılıklarının gelecek kaygısı üzerindeki etkisini araştırmaktır.

1.1. Araştırmanın Problem Cümlesi

Bu araştırmada problem cümlesi, “Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağlılıklarının gelecek kaygısı üzerinde etkisi var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Araştırmada problem cümlesinin yanı sıra aşağıda oluşturulan alt problemlere de yanıt aranmıştır.

1.2. Alt Problemler

Araştırmanın problem cümlesi kapsamında aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır:

1. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağlılıkları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağlılıkları sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağlılıkları düzenli spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağlılıkları ile spor yılları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
5. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının gelecek kaygıları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının gelecek kaygıları sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

7. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının gelecek kaygıları düzenli spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının gelecek kaygıları ile spor yılları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenliği adaylarının spora bağlılıklarının gelecek kaygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Spor, insanın fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimini sağlayan etkinliklerdir. Toplumsal, bireysel ve ekonomik anlamda da büyük önem taşır. Sporda bağlılık, sporcunun kendine olan güveni, çabası ve hareketleriyle birlikte yaptığı sporun içinde olma ve zihinsel olarak da bu durumu yaşamasıdır. Spor bireyin hayatına olumlu katkılar sağlarken, kaygının bireyin gündelik ve gelecek hayatına olumsuz etkileri vardır. Bu araştırmanın, spora bağlılığın çeşitli değişkenlere göre nasıl dağılım gösterdiğini ve gelecek kaygısı üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkilerinin tespit edilip adayları yönlendirmesi, spor ve spora bağlılık konusunda teşvik sağlanması açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Gelecek hakkında olumsuz düşüncelerin önlenmesi veya en aza indirgenmesi açısından bulgular önem taşımaktadır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının araştırmaya gönüllü katıldıkları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, Sakarya Uygulamalı Bilimler, Sabahattin Zaim Üniversitesi, Gedik Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile,
- Araştırma, kullanılan istatistiksel analizler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Spora Bağlılık: Spora bağlılık, sporcuların yaptıkları spor ortamında çabalama, enerjik olma, inanç ve mutluluk duyma gibi etmenlerin devamlı ve tutarlı olacak şekilde sürekliliğin sağlamasıdır (Lonsdale, Hodge ve Jackson, 2007).

Gelecek Kaygısı: Gelecek kaygısı, ileri bir gelecekte olumsuz değişikliklerle ilgili endişe, korku ve belirsizlik durumu olarak tanımlanabilmektedir (Almomani ve Naeem, 2013).



BÖLÜM 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Spor

Spor, insanın ruh ve beden sağlığını geliştirmek, kişilik oluşumunu sağlamak, karakter özelliklerini geliştirmek, bilgi, beceri ve yetenek kazandırmak, çevre ile uyumu kolay hale getirmek, kişi, toplum ve uluslararası beraberlik ve barışı oluşturmak, kişinin mücadele edebilirliğini arttırmanın yanı sıra belli kurallara uygun olarak rekabet ölçüleri dahilinde mücadele edebilme, heyecan duyma, yarışma ve yarışırken galip gelme hedefiyle yapılan faaliyetlerdir (Yetim, 2000).

Spor, bireyin sosyal, kültürel, ekonomik faaliyetleri sonucunda doğal ortamı üzerinde inşa ettiği çevresini oluştururken elde ettiği yetenekleri geliştiren, belirli kurallara dayanarak araçlı veya araçsız, bireysel veya toplu şekilde boş zaman faaliyeti kapsamına dahil veya profesyonelce meslek haline getirerek yaptığı, sosyalleştiren, toplumla bütünleştiren, ruhsal ve fiziksel gelişimi sağlayan rekabetçi, dayanışmaya dayalı ve kültürel bir gerçektir (Erkal, 1982).

Spor yalnızca fiziksel bir uğraş olarak değil, aynı zamanda kişinin toplumla bütünleşerek uyumlu bir şekilde yaşaması için bir fırsat olarak görülmelidir. Bu yüzden egzersiz etkileri, duyguların ortaya çıkması ve kontrol edilebilmesi için uygun imkanlar yaratır. Sporla ilgilenen bireyler, kendilerini hareketlerle anlatmaya fırsat bulurlar. Spor, bireyin duygularını ifade etmesini ve olumsuz duygularını kontrol etmesini sağlar. Bu sebeple adaptasyon sürecini olumlu etkiler. Bunun yanında sporun sinir sistemi üzerinde de olumlu bir etkisi vardır ve sistemin birbiriyle tutarlı çalışmasına, fazla heyecan, saldırganlık ve gerginliğin aza indirgenmesine yardım eder. Başka bir taraftan da spordaki kazanımlar öz güvenin artmasını sağlar (Feist, 1990).

Spor, bireysel de toplu da uygulanabilecek, kendine özgü kurallara sahip, fiziksel ve zihinsel yetenekleri geliştirmeyi destekleyen, genel olarak rekabete dayalı eğitim veren ve eğlenceli bir etkinliktir (Morpa Spor Ansiklopedisi, 1997). Spor, fiziksel ve ruhsal

sağlığı iyileştirmeye çalışmaktır. Belirlenmiş kurallara karşı mücadele etmektir. Heyecan, rekabet, üstünlük, performans geliştirme, kişilikte en üst seviyeye varmaktır (Aracı, 1999).

Spor etkinliklerine katılmak kişilerin ortak etkinliklere katılımlarını sağlar. Bu sebeple insanlarda rekabet, disiplin ve savaşma isteği oluşturur. Sporla başarıya ulaşabilir, kaybetmeyi öğrenebilir, kendilerini ifade edebilir ve diğer insanların inanç ve fikirlerine saygı duymayı öğrenerek birbirleriyle olumlu ilişkiler kurmayı öğrenebilirler (Şahan, 2008).

2.2. Spora Bağlılık

2.2.1. Bağlılık kavramı

Mercan (2006), bağlılığın yüksek dereceli bir duygu olarak tanımını yapmıştır. Bağlılığı bir birey, bir düşünce, bir kurum ya da bireyin kendinden daha büyük olduğunu düşündüğü bir şeye karşı yakınlığı ve yapmak zorunda olduğu bir yükümlülük olarak nitelendirmektedir.

Literatürde “Bağlılık” ve “Tükenmişlik” olarak ifade edilen kavramlara baktığımızda ikisinin de birbirine ters olduğu söylenmektedir (Lonsdale ve diğ., 2007). Bu düşünceye bakılarak bağlılık kavramından “tükenmişliğin olumlu karşılığı” olarak söz edilmiştir (Schaufeli ve Bakker, 2004).

Bağlılık, belirlenen aktivitelerin merkez noktasıdır ve spora düzenli katılım olduğunda olumlu etkiler yaratır. Bireyin görevini sahiplenerek, işini kendinden gurur duyarak yerine getirmesi anlamını taşımaktadır (Kayhan, Bardakçı ve Caz, 2020).

Bir diğer tanım ile bağlılık duygusal, zihinsel veya fizyolojik tepkilerin gerçekleşmesine sebep olan şeye alışkanlık duyma, bir faaliyeti bırakma veya uygulama esnasında kişinin kendi dürtülerini kontrol edememesi şeklinde belirtilmektedir (Byun ve diğ., 2009).

Bağlılık; sadakat, canlılık, pozitif bir içselleştirme ve adanmış olma şeklinde tanımlanır (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova ve Bakker, 2002).

İnsan bağ ve bağlanma kavramlarını hemen hemen doğar doğmaz öğrenir. Bağlılık henüz anne karnında başlar ve yaşam süresince çeşitli ihtiyaçlarla birlikte bağlanma devam eder. Bağlılığa ait üç özellik vardır: Birincisi konu olan şey ya da duruma karşı duyulan istek; ikincisi bağlı olunan şey karşısında zaman zaman kontrolünü yitirmek, üçüncüsü de bağımlı olunan şey ile ilişkili olarak ısrarcı olmaktır (Shaffer, Fisher, Lucas, Dulcan ve Schwab-Stone, 2000).

Guillén ve Martínez-Alvarado (2014), bağlılıkla beraber olan bu üç kavramı açıklarken, bu kavramları ve simgeledikleri değerleri aşağıda verildiği şekilde incelemiştir;

- Zindelik, üst düzeyde performans gösterebilme, meydana gelen zorluklara karşın yapabileceğinin en iyisini göstermeye çalışmayı içerir.
- Adanmışlık, yapılan işe dahil olunması, coşku ve ilham hisleri, bir tür meydan okuma ve bununla beraber yapılan spordan dolayı gurur duyulması ve yapılan sporun anlamlandırılmasıdır.
- İçselleştirme, yoğunlaşmayı, yapılan sporun benimsenmesini ve yine yapılan spora kendini vermeyi anlatmaktadır.

2.2.2. Spora bağlılık

Spora bağlılık, sporcuların yaptıkları spor ortamında çabalama, enerjik olma, inanç ve mutluluk duyma gibi etmenlerin devamlı ve tutarlı olacak şekilde sürekliliğinin sağlanmasıdır (Lonsdale ve diğ., 2007).

Spora bağlılık coşku, güven, dinçlik, adanmışlık gibi niteliklerle tanımlanır (Álvarez, Balaguer, Castillo ve Duda, 2009; Hodge, Lonsdale ve Jackson, 2009; Lonsdale ve diğ., 2007; Kelecek, Kaya ve Aşçı, 2017). Scanlan, Carpenter, Simons, Schmidt ve Keeler (1993) spora bağlılığı yapısal olarak açıklamak için yaptıkları çalışmada, bütün spor branşlarında spordan alınan haz, katılma olanakları, katılma imkanları, sosyal engellemeler ve sosyal desteğin sporcunun bağlılığına etki ettiğini öne sürmektedir. Spora katılımda toplumun takdir etmesi, dostluk, sosyalleşme, sporda başarılı olma, ünlenme gibi toplumsal gereksinimler önemli role sahiptir (Koç, 1994). Spora katılım güdüsü ile ilgili yetenek geliştirme ve öğrenme, eğlenme, zindelik, arkadaşlık kurma ve başarının spora katılımı etkileyen en önemli sebepler olduğu ifade edilmektedir (Gill, Gross ve Huddleston, 1985).

Spora katılan bireylerin sosyal gelişimlerinin yanı sıra zihinsel ve fizyolojik olarak da gelişim gösterdikleri söylenebilir. Bireyin psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarının spora bağlılık düzeylerini arttırdığı söylenebilir. İnsan ihtiyaçlarının çoğunluğu fizyolojik ve psikolojik kapsamlıdır. Psikolojik ihtiyaçların karşılanması genelde fizyolojik ihtiyaçlara bağlıdır (Cüceloğlu, 1992).

Schaufeli ve diğerlerinin (2002)' de söylediği gibi bağlılık; zindelik, içselleştirme ve adanmışlık ile beraber görülen olumlu bir durum olarak sıfatlandırılmaktadır.

Spor yapmaya olan bağlılık, farklı etkenlerin tesirinde gelişim göstermektedir. Bireysel, psikolojik, sosyal faktörler ve programla alakalı etkenler spora bağlılığı etkileyen kategorileri oluşturmaktadır (Koruç ve Arslan, 2009).

Literatüre bakacak olursak spora bağlılık ile sporda tükenmişlik arasında ters yönlü bir ilişkinin varlığından bahsedebiliriz (Schaufeli, Bakker ve Salanova, 2006). Bu doğrultuda spor bağlılığının artması için tükenmişliğin azalması söz konusudur. Sporda tükenmişlik sporcuların kendi spor branşlarına uzun bir süre dayanamaması veya yapılan sporun çekici gelen taraflarının artık çekici gelmemesi anlamına gelmektedir. Tükenmişlik sporcuların motivasyonlarını düşüren ve bununla beraber spor performanslarına olumsuz etkide bulunan bir olgudur. Tükenmişliği engellemek adına, engelleyici uygulamalarla sporcuları kendi branşlarına bağlı tutmak ve yapılan sporu daha eğlenceli yapmak gerekmektedir. Bu sayede spora bağlılık artacak ve gerekli spor verimi sağlanabilecektir (Çeliker, 2021).

2.2.3. Sporcu bağlılığı

Spor tanımından yola çıkarak sporcu için özetle bir tanım yapacak olursak; sporun ideal yönünü taşıyan, sporu hareketlendiren, sporu oluşturan bir kişi olduğunu söyleyebiliriz. Sporcuların genel tanımı fiziksel gelişim ve fiziksel kullanımı içermektedir. Spor beden, zeka, zihin, irade, duygu ve öz kontrol sistemlerinin beraber hareket etmesini gerektirdiği için, sporcuları yalnızca yaptıkları fiziksel aktivitelerle tanımlamak eksik kalacaktır. Bir diğer önemli konu da spor ve estetiğin iç içe geçmesidir. Sporun izleyenlere ve oynayanlara eğlence katması, sporcuların spora güzellik getirmesidir (Erdemli, 2008).

Sporcu tükenmişliği, antrenman ve yarışma ile ilişkili olan strese verilen uyumsuz tepki olarak tanımlanabilir (Smith, 1986). Tükenmişlik; duygusal ve fiziksel anlamda tükenme, başarıma hissiyatının azalması ve sporda duyarsız hale gelme ile nitelenen çok yönlü psikolojik bir sendromdur (Raedeke, 1997; Smith, 2001). Yapılan araştırmalar sporcularda tükenmişliğin, mükemmel olma isteği (Appleton, Hall ve Hill, 2009), kaygı (Cremades ve Wiggins, 2008; Cremades, Wated ve Wiggins, 2011), takım içerisinde terslikler (Smith, Gustafsson ve Hassmen, 2010) ve benzeri birçok kavram ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmacılar tükenmişliği önlemek için önemli etkenlerden birinin de bağlılık kavramı olduğunu söylemişlerdir. Bu nedenle bireylerin mesleklerine karşı geliştirdikleri olumlu bir bağlanma davranışı, tükenme kavramının tam tersi olarak nitelendirilmektedir (Maslach ve Leiter, 1997; Schaufeli ve diğ., 2002; Raedeke ve Smith, 2004; Lonsdale, Hodge ve Raedeke, 2007).

Bağlılık kavramı, kendine pozitif psikolojide (Seligman ve Csikzhentmihalyi, 2000) yer bulduğu gibi, spor psikolojisinde yer almaya ve araştırılmaya başlanmıştır (Gould, 2002). Sporcu bağlılığı kavramı, sporu bir bütün olarak ele almaktadır (Hodge, Lonsdale ve Jackson, 2009). Sporcu bağlılığı, spor ortamındaki devamlı, tutarlı ve olumlu bilişsel-duygusal deneyim olarak tanımlanmakta ve genel yapısında inanma, çaba, enerji ve zevk gibi kavramları barındırmaktadır (Lonsdale, Hodge & Jackson, 2007; Lonsdale, Hodge ve Raedeke, 2007). Sporcu bağlılığı kavramının, güdülenme, temel psikolojik ihtiyaçlar, tükenmişlik, güdusel iklim ve yüksek performans duygusu gibi hem bireyi spor ortamına yönlendiren, spora devamlılığını veya bırakmasını sağlayan hem de sportif performansa etkisi olan farklı kavramlar ile ilişkisi incelenmiştir (Curran, Hill, Hall ve Jowett, 2015; DeFreese ve Smith, 2013; Hodge, Lonsdale ve Jackson, 2009; Kristensen, 2013; Lonsdale, Hodge ve Rose, 2009). Yapılan araştırmalardan yola çıkılarak, sporcu bağlılığının içsel güdülenme, ustalık iklimi ve yeterlik gibi olumlu yapılar ile pozitif ilişkili; tükenmişlik ve güdülenmeme gibi olumsuz hallerle tam aksi yönde bir ilişki içerdiği görülebilir (Kelecek ve Göktürk 2017).

Sporcuların genel olarak spor branşlarıyla hem akıl, düşünme hem de duygusal olarak bir bağ oluşturulması olarak tanımlanan spora bağlılık sporcuların günlük hayatlarında

ve meslek hayatlarında mühim bir yer alır (Martínez-Alvarado, Guillén-García ve Feltz, 2016).

Sporcu bağlılığı spor olan bir ortamda devamlı tekrar sağlayan adanmışlık, içselleştirme ve zindelik kavramlarıyla yakınsal olarak alakalıdır ve bu kavramlarla tanımlanmıştır (Schaufeli, ve diğ., 2002). Adanmışlık; yapılan sporun temelinde olması, kişinin coşku ve heyecanla kendini işine adanması ve sporun kendisine anlam yüklediğini düşünmesidir. Zindelik ise en iyi performans sergileyebilme, sorunlarla karşılaşılrsa bile yapılacak şeyi en iyi şekilde gerçekleştirmek amacıyla çabalamak demektir (Gullien ve Alvarado, 2012). Kelecek ve Kuruç (2018), spor yapanların kalıcı, pozitif, bilişsel-duygusal deneyimiyle birlikte öz güvenli, özverili ve zinde olmasını sporcu bağlılığı olarak anlatmıştır.

Wann (1997), sporda başarılı olmak için fizyolojik ve yapısal etkenlerin çok önemli olduğunu bununla beraber sporcuların spora devam etmelerinde önemli olan bir diğer etkenin spora bağlılık olduğunu ifade etmektedir.

Günümüzde sporcu yetiştirmek ve sporcuların spora devamlılıklarını sağlamak çok önemlidir. Yeteneklerin üstüne koyabilme araştırmaları, fizyolojik ve yapısal etkenlerin fazlasıyla mühim olduğunu, sporcuların sporda başarılı olabilmek adına sporu bırakmamaları ve spora bağlılıklarını ilerletmeleri de çok önemlidir. Çünkü antrenörlerin uyguladıkları uzun vadeli ve yeterli antrenman programında sporcuların sürekliliğinin sağlanabilmesi adına bir takım psikolojik ve motive edici çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu yüzden sporcu motivesi doğru tespit edilmelidir. Motivasyon, bir kişiyi belli eylemleri uygulamaya yönelten iç ve dış uyarandır. Dış uyarıcı, bireyin görev tamamlandığında elde edeceği dışsal yararlar ve ödüller, iç uyarıcı ise bireyin göreve karşı içsel ilgi ve zevkidir (Wann, 1997).

Casper ve Andrew (2008), sporcu bağlılığının spor bağlılığını etkilediği belirlenen etmenleri şu şekilde tanımlamıştır:

- Spor keyfi, zevk ve eğlence gibi genel duyguları yansıtan ve spor deneyimine olumlu eğilimi olan duygusal bir tepkidir.
- Katılım seçenekleri, mevcut çabasal etkinliklere katılmanın devamlılığı için en çok seçilenlerin etkileyciliğidir.

- Kişisel yatırımlar, katılımın devam ettirilmemesi durumunda kayıp zaman, çaba ve enerji gibi bireysel kaynaklardır.
- Sosyal kısıtlamalar, etkinliğin içerisinde bulunma yükümlülüğünü yönlendiren bu anlamdaki beklenti veya ölçülerdir.
- Katılım olanakları, karşılıklı sosyal etkilenme, arkadaşlık, beceride uzmanlaşma ve fiziksel koşullandırma benzeri sürekliliği kapsayan katılım tutumlarının oluşması istenen faydalardır.

2.3. Gelecek Kaygısı

2.3.1. Kaygı

Her bireyin günlük yaşantısında ve davranışlarında görülebilen kaygı, kavramsal ve kuramsal olarak incelenerek; çeşitleri, sebepleri, belirtileri ve neticeleri açısından alt başlıklar halinde incelenmiştir (Yıldız, 2019).

Kaygı kelimesi etimolojik köken olarak incelendiğinde, 1520’li yıllarda kullanılan Latince kökenli “anxietatem” kelimesine dayandığı ve “tehlike, talihsizlik veya hatanın neden olduğu endişe, bazı belirsizliklere karşı zihnin huzursuzluğu” anlamlarında kullanıldığı görülmektedir (Etymology Dictionary, 2023). Türk Dil Kurumu (2023) tarafından kaygı kelimesi; “1. Üzüntü, endişe duyulan düşünce, gam, tasa, 2. Genellikle kötü bir şey olacak düşüncesiyle ortaya çıkan ve nedeni bilinmeyen gerginlik duygusu olarak tanımlanmaktadır.”

Literatürde kaygının tanımını ilk yapan Freud, egonun bir işlevi olarak kaygıyı tanımlamıştır. Amerika Psikoloji Derneği (2020), kaygıyı sonradan ortaya çıkabilecek bir korkunun önceden düşünülmesi sebebiyle kasların gerginleşmesi ve uzaklaşma eylemi olarak tanımlamıştır. Kaygı kelimesinin kökeni incelendiğinde, endişe, korku, merak anlamlarına gelen eski Yunanca "anxietas" kelimesinden geldiğini görebiliriz (Köknel, 1989).

Duygu içerikli bir durum olan kaygı ya da başka bir adıyla anksiyete bozukluğu, psikopatolojide çoğu ruh sağlığı sorununun temel nedeni olarak nitelendirilmektedir. Buna rağmen kaygı; sadece ruh sağlığı bozuk olan bireylerde değil, bunun yanında sağlıklı bireylerde de bazen görülebilen ve bireyin hayatta kalması için gerekli, mühim

ve olağan bir duygu durumudur. Fakat kaygılar, bireylerin kontrolü dışında geliştiğinde devamlı ve yoğun şekilde hissedilmesi ve bununla beraber yaşamını negatif yönde etkilemesiyle, kaygı psikolojik bir problem ya da bozukluk şeklinde isimlendirilmektedir (Çoban ve Karaman, 2013).

Bandura (1991), özyeterlik teorisi içinde kaygıya bilişsel bir yaklaşım sunmaktadır ve kaygıyı, zarar oluşturabilecek olaylara karşı önceden tahmin edilen bir endişe durumu olarak tanımlamaktadır.

Kaygı kavramı, adı konulamayan bir kaynaktan beklenen korku, gerginlik, tedirginlik veya huzursuzluk olarak tanımlanmaktadır (Townsend ve Gebhardt, 1988). Liebert ve Morris (1967) ise kaygıyı, kişinin var olan beceri ve yeteneklerini kullanarak bir konuda başarılı olmayı istediği, performansına yönelik hissettiği olumsuz duygu durum olarak tanımlamıştır (Kara, Akın ve Alp, 2020).

Bireyler iç ve dış dünyanın sebep olduğu herhangi bir durum için kaygılanabilirler. Kişi kaygı duyulan durum kontrol dışı geliştiği için korku ve endişeye düşmektedir. Kişiler bir de iş hayatında kaygı duyarlar. Çalışan bireyler genel olarak var olan işlerini kaybetmeleri ve işsiz kalmaları durumunda kaygı duymaktadırlar. Bu durum gelecekte ne olacağı bilinmediğinden ve kontrol edilemeyeceği bilindiğinden dolayı bireyler gelecek kaygısına kapılırlar (Zengin ve Boran, 2019).

Negatif yönlerine karşın kaygı organizmayı uyarır, korur ve motive olmasını sağlar. Bireyin yaralanma, acı, ceza alma, ayrılık, hayal kırıklığı gibi durumların karşısında kendisini hazırlaması kaygının uyarıcı özelliğine, önlem alıp ve yaşanan olumsuzlukları daha rahat atlatması koruyucu özelliğine ve başarılı olamama korkusu ile daha fazla çalışmaya teşvik etmesi de motive etme özelliklerine birer örnektir. Olumlu kaygı bireyi toplumda mühim olan yerlere ulaşmaya teşvik etmekte ve öğrenme konusunda istekli hale getirmektedir. Bireyler olumlu kaygıyı iyi yönetemediklerinde ise ne kadar çaba gösterse de başarısız olacağını düşünür ve kaygının tesiri altına girer ve yapabileceğinden daha az başarılı olur (Akgün, 2013).

Abacı (2005), kaygının psikolojik alanda en önemli konulardan biri olduğunu söylemektedir. Kaygı kelimesi endişe, korku ve merak anlamlarını da taşımaktadır (Ben, 2017). Kişinin bir durum karşısında belirli olmayan bir korku yaşaması kaygı olarak nitelendirilmektedir (Morgan, 1991).

Cannon ve Cannon (1932), kaygıyı bireylerin duygusal dengesini koruyamaması veya dengesini korumasına engel olacak olumsuz durumlara karşı koymaya çalışması olarak tanımlamıştır. İnsanlarda var olan başka duyguların tanımlanmasına benzer şekilde, kaygının da tanımı yapılırken net söylemlerde bulunmak olanaksızdır. Kaygıya; sıkıntı, umutsuzluk, üzüntü, başaramama duygusu, korku, sonucu öngörememe, çaresizlik ve yargılanma gibi hislerden yalnızca birinin dahil olacağı gibi birden fazlası da dahil olabilir (Cüceloğlu, 1998).

Kaygı, bireylerin günlük yaşamlarında yoğun olarak hissettikleri, huzursuzluk ve endişe yaratan; yetişkinlerde ve çocuklarda değişik şekillerde görülen sinir hali, gergin olma gibi duygusal durumdur. Bazen insanı yaratıcı ve yapıcı davranmaya yöneltirken, bazen de insanın bu davranışları sergilemesine engel olarak, huzursuz olmasına neden olur (Aydın, 2010).

Cüceloğlu (1998), kaygıyı şöyle tanımlamıştır; bireyin bir uyarana karşılıklı olma durumunda, bireyde duygusal ve zihinsel değişimlerin meydana gelmesiyle kendini gösteren uyarılmışlıktır.

Kaygı (anksiyete), korku ile benzerlik gösterir. Genel olarak, gelecekte negatif bir olay gerçekleşecekmiş gibi hissedilir ve böyle ifade edilir. Bazıları nasıl davranış sergileyeceğini ve ne yapacağını bilemediğini söyler, bazıları doğru bir biçimde düşünemediği için, kararsızlığından dert yanar. Bazı insanlarda ise başına olumsuz bir durum geleceği endişesi ya da hasta olma kaygısı vardır (Köknel, 1993).

Kaygı, belirsiz durumlardaki kaynağa karşı hissedilen korkudur. Bireyin sahip olduğu en başta gelen duyguları öfke, korku, üzüntü ve sevinç olarak belirtilebilir. Psikologlar genel olarak korkuyu nedeni bilinen durumlar için, kaygıyı ise nedeni bilinmeyen durumlar için kullanmaktadırlar. Kaygı, temel duygulara örnek olan korku için bir sebep veya nesne olarak nitelendirilmektedir (Morgan, 2005).

Korku ve endişe gibi kavramlarla benzerlik gösteren kaygı, çeşitli etmenler, olay veya durumlara karşın bireyin tehdit olarak görmesine dayalı olan duygusal bir durumdur. Kaygı; iç sıkılması, bunalma gibi çeşitli terimlerle anlatılmaya çalışılan, kişinin hayatını tehdit altına alan veya algılanan, rahatsızlık verici endişe ve korku duygusu olarak da nitelendirilmektedir (Işık ve Taner, 2006). Buna göre kaygı ve korku tepkileri arasında bulunan benzerlik ve farklılıklara dikkat etmek oldukça önemlidir. Kaygı genel olarak

gelecekte meydana gelebileceklerle ilişkin tedirgin olma iken korku şimdiki zamanda gerçekleşen bir tehlike durumuna karşı bir tepkidir (Erkal, 1982).

Kaygı ve korku arasındaki farka şöyle örnek verebiliriz; Bir öğretmenin görevinin en başındayken ilköğretim 3. sınıfta anlatacaklarını öğrencilerden daha iyi bilmesine rağmen panikleme, doğru yapamayacağından endişe duyması kaygıdır; bunun karşılığında asistanlık sınavında kişinin aynı duyguyu yaşıyor olması korkudur (Abacı, 2005).

Korku ve kaygı arasında üç farklılık vardır. Birincisi kaynaktır. Korkunun kaynağı bellidir, kaygının ise belirsizdir. İkincisi şiddettir. Korku kaygıya göre daha şiddetlidir. Üçüncü farklılık süredir. Kaygı, korkuya göre daha uzun sürer. Farklılıkları bu şekilde belirtilen kaygının meydana gelmesinde dört etken vardır. Birincisi, alışılmış ortamın ortadan kalkmasıdır, ikincisi olumsuz sonuçların ortaya çıkaracağı sonuçlardır. Üçüncüsü bireyin inandığı bir düşünceye ters olarak yaptığı davranışın ortaya çıkardığı çelişkidir. Dördüncü etken ise, gelecekte yaşanacakların belirsizliğidir (Cüceloğlu, 1992).

Goldstein, kaygıların ortak elemanının, bireyin becerisiyle ondan beklenenler arasındaki uyumsuzluk durumu olduğunu ve bunun insanın kendini gerçekleştirme imkân dışı hale getirdiğini belirtmiştir (Akt: Geçtan, 2013).

Psikolojik olarak nedeni olmadan duyulan endişeyi anlatan kaygı kavramına felsefi literatürde de tanımlar yapılır. Kaygı, içinde var olunan dünyanın anlamsızlığının, eksik kalmışlığın, düzen ve amaçtan eksikliğin farkına varıldığında hissedilen duygudur (Cevizci, 2005).

Literatür incelendiğinde, çoğu araştırmada öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine karşı davranış ve mesleki yeterliliklerinin, iletişimsel becerilerinin, yaşam doyumları, motivasyon ve benzeri çeşitli etmenlerden etkilendiği belirtilmiştir (Ayık ve Ataş, 2014; Receptoğlu, 2013; Tunçeli, 2013). Öğretmenlik mesleğiyle ilgili tutumu etkileyen bu unsurlardan biri de kaygıdır.

2.3.2. Kaygının türleri

Sigmund Freud, kaygıyı geniş bir biçimde araştırıp değerlendiren kişilerin başında gelir. Üç çeşit kaygıdan (anksiyeteden) bahsetmektedir; gerçeklik anksiyetesi, nevrotik anksiyete ve ahlaki anksiyete (Türkçapar ve Sargın, 2012).

Nevrotik anksiyete, olayların veya durumların ortaya çıkacağını önceden tahmin etme sonucunda gerçekleşmektedir. Nevrotik anksiyetede yalnızca zihinde olan, herhangi bir yerde veya çevrede var olmayan gerçeklere, düşüncelere ve fikirlere tepki gösterilir. Nevrotik anksiyetenin gerçek dışı ve mantığa aykırı özellikleri, kişinin uyum göstermesine engel taşır ve normal olmayan davranışların kaynağı olur (Kula ve Saraç, 2016; Türkçapar ve Sargın, 2012). Neredeyse her türden kaygı bir gelecek unsuruna sahiptir ancak gelecek kaygısı bunların içinde en fazla zamansal mesafe ile simgelenen geleceği anlatmakla birlikte genç yaşlarda baskı, stres ve umutsuzluğa sebep olmaktadır. Geleceğe yönelik kötümser olma, düşük öz yeterlilik, bireyin sorumlulukları, bireye yönelik beklentilerin yüksekliği ve var olan mesleki durumlar gelecek kaygısının ortaya çıkmasına uygun ortam yaratır (Kula ve Saraç, 2016; Türkçapar ve Sargın, 2012).

Kaygı konusunu ele alan kuramcılar; “durumluk kaygı” ve “sürekli kaygı” olarak iki boyutu olduğunu belirtmektedirler. Kaygının sınıflandırılmasında, kişinin kaygı durumunun ya da seviyesinin devamlılığı veya çeşitli nedenlere bağlı olarak belli bir dönemde görülmesinin dikkate alındığını söyleyebiliriz (Yılmaz, Dursun, Güngör Güzeler ve Pektaş, 2014).

Kaygının bireylerde farklı biçimlerde olduğu görülmektedir. Kişiler bazen günlük hayatta karşılarına çıkan onlarla ilgili anlık gerçekleşen ya da süregelen olayların etkisinde oldukları sürece kaygılı olabilecekleri gibi, bazen de hayatları süresince içlerinde hissettikleri sürekli var olan kaygı durumu içerisinde olabilirler. Durumluk kaygı, var olan koşullara bağlı olarak yaşanır ve kişiyi kaygılı hale getiren olayın bitmesiyle beraber ortadan kalkar. Bireyle beraber mevcut bir özellik gibi görülen sürekli kaygı ise çeşitli durum ve olaylarda olmasından kaynaklı kendini daha çok hissettir ve bireyin hayatının tümünde var olur (Baltaş ve Baltaş, 2017).

2.3.2.1. Durumluk kaygı

Durumluk kaygı, kişinin stresli olduğu durumlarda yaşadığı uyarılma ve böylece gerginlik ve huzursuzluk halinin göstergesidir (Cüceloğlu, 1998). Durumluk kaygı, özel bazı durumların kişiler tarafından tehlikeli bir olay gibi algılanmasıyla beraber duygusal açıdan bir reaksiyon sonucunda görülür. Bir diğer tanımı ise bireyin yaşadığı stresli halden kaynaklanan öznel korkudur (Canbaz, 2001).

Duruma ve olaylara bağlı olarak çeşitlilik gösteren durumluk kaygı türü sürekli olarak görülmemektedir. Kişinin karşı karşıya geldiği ve bir tehdit gibi gördüğü durumlarda, durumluk kaygı yüksek düzeydedir, bununla beraber bu durumu tehdit olarak algılamadığı durumlarda da düşük düzeydedir. Hayatının bazı belli döneminde çoğu insan yaşamış ve huzursuz, rahatsız ve tedirgin eden duyguların ortaya çıkmasında tesiri olan bu durum otonom sinir sistemi ile ilgili belirtileri de meydana getirmektedir. Tehlikeli sonuçlar oluşturmeyen durumluk kaygı, genellikle geçici bir durumdur (Palti 2012).

Yapısından ötürü kaygı ikiye ayrılır. Durumluk kaygı, bireyin içerisinde olduğu durumu tehlike oluşturuşu şekilde algılamasından, yorumlamasından kaynaklanmaktadır ve tehlike oluşturan faktörler ortadan kalktığında bu tür kaygı seviyesi düşer. Bunun tersine, sürekli kaygı tehlike oluşturan iç ve dış faktörler ortadan kaldırılşu bile devam eder (Köknel 1993).

Kaygı kuramcılarından Spielberger, Gorsuch ve Lushene (1970), tarafından bireyin kendine has durumları bir tehdit olarak görmesi ya da yorumlamasıyla birlikte ortaya çıkan; şiddeti ve süresi, kişi tarafından belirlenen tehlike düzeyi ve kişinin bu tehlikeyi görme şeklinin kalıcı olması ile ilişkili, sürekli değil de geçici yani anlık tepkiler olarak tanımlar.

Stresin seviyesi ve durumluk kaygı aynı yönde ilişki içerisindeydir. Bireyin, stres oluşturan durum ya da etkeni tehdit olarak algılamasıyla durumluk kaygı seviyesi yüksek iken, tehdit olarak görmediğı durumlarda durumluk kaygı seviyesi düşük olmaktadır (Akarçeşme, 2004).

Araştırmacılar durumluk kaygının stres kaynaklı bir kaygı olduğunu belirtirler. Kişinin kendisinin ve çıkarlarının tehlikeye girdiğı ve doğal olmayan koşullarda meydana gelen

kaygının durumluk kaygı olduğunu söylemektedirler. Örnek verecek olursak; bir sınavdan önce hissedilen kaygı durumu, bireyin sınava gireceği için duyduğu strese bağlı olarak hissettiği geçici olduğu için durumluk kaygıdır. Stres kaynaklı fizyolojik otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılmayla beraber rastlanan terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişikliklerin, kişinin gerilme, huzursuz olma hislerini ve bununla beraber durumluk kaygı olduğunu belirten durumlar ya da durumluk kaygının gerçekleştiğini göstermektedir (Üngüren ve Ehtiyar, 2008).

Durumluk kaygı geçici bir özelliğe sahiptir ve geçici duygusal reaksiyonlar oluşturulur. Birey, içinde bulunduğu durum sonucunda kendine özel bir korku duyar. Durumluk kaygı kişinin hayatında geçici olarak meydana gelen ve kişinin çıkarlarına ters gelen durumlarla ilgilidir. Örnek olarak da, bir sporcunun spor karşılaşmasından önce hissettiği kaygıdır (Yılmaz ve diğ., 2014).

2.3.2.2. Sürekli kaygı

Sürekli kaygı, kaygı düzeyi çok hissedilen kişilerde görülür ve bireyin kaygı durumuna karşı bağıllığı olarak da tanımlanır. Bu kaygı dışarıdan gelen tehditlerden bağımsız içsel olan bir kaygı çeşididir. Sürekli kaygı bireyde var olma biçimi ve farklı niteliklerinden ötürü kronik kaygı olarak da tanımlanabilir. Durumların bireye tehlike gibi görünmesi ve bireyin bunu tehdit olarak algılaması ile meydana gelen huzursuz ve mutsuz eden bir duygudur. Kişi, devamlı bir biçimde tehdit olarak görülen olumlu olmayan durumlara sürekli kaygı ile karşılık vermektedir (Aydın, 2013).

Sürekli kaygı aşağıdaki gibi tanımlanabilir;

- Durumluk kaygıya karşılık sabit ve süreklilik durumundadır.
- Sürekli kaygının zamanı ve şiddeti kişiye göre değişiklik gösterebilir.
- Kişinin sürekli kaygı düzeyinde, bireyin kişiliği etki eder.
- Kişilerin durumları tehdit gibi görmesi ve algılama biçimine göre sürekli kaygı oranları değişkenlik gösterir (Aydın, 2013).

Çoğunlukla kuşkucu ya da kuruntulu olarak anlatılabilecek bireyler hayatın içinde doğal olarak var olan uyarıcıları tehdit unsuru gibi algılamaya yatkındırlar. Diğer bir deyişle bu şekilde bir tutum içinde olunması, bireylerle durumun birleşmemesinden kaynaklıdır. Bahsedilen bu kaygı türü sürekli kaygı olarak nitelendirilmektedir. Diğer

bir yandan, iş başvurusunda bulunmuş bir adayın mülakata girmeden önce ya da sınava giren çocuğunu beklerken ebebeynlerinin kaygı veya gerginlik duyması ise durumluk kaygı şeklinde tanımlanmaktadır (Kolayış, Sarı ve Köle, 2015).

Durumluk kaygı ile tepkimeye girme eğiliminde olan ve daha stresli olan kişilerin sürekli kaygı seviyeleri daha yüksektir (Öner ve Compte, 1983).

Reiss ve McNally (1985), sürekli kaygının genellikle gelecekte oluşacak kaygıyı öngördüğünü belirtmişlerdir.

Öner ve Le Compte (1983), durumluk kaygı için kişinin devamlı gerçekleşmeyen kaygıları tanımını yapmaktadır. Sürekli kaygıyı da devamlı bir şekilde huzursuz olanların, iç kaynaklı olarak dışarıdan gelen tehditlerden bağımsız, kişisel değer ve hayatlarının tehdit edildiğini düşünmesi, var olan durumu stres ve huzursuz edici olarak algılaması sonucunda hissettiği kaygı diye tanımlamaktadır.

Sürekli kaygı, kişinin kaygılı yaşamaya olan meyili olarak tanımlanabilir. Objektif karşılaştırıldığında yanlı olmayan durumların birey tarafından tehdit altında olduğunun düşünülmesi neticesinde oluşan hoşnut olmama ve mutsuz olma durumuna sürekli kaygı denir (Öner ve Le Compte, 1983).

Sürekli kaygısı olan kişilerin karşı karşıya kaldıkları olumlu olmayan durumlar vardır. Bunlar algı ve dikkatte bozukluk, sosyalleşmeden kaçınma, akademik anlamda başarılı olamama ve içsel kapanıklıktır (Yılmaz ve diğ., 2014).

Sürekli kaygı; bireyin stresli bir hayat sürmesine bağlı meydana gelmekle beraber, genellikle yalnızca bireyin dış çevreden alabileceği tehlikelere bağlı olmayıp, içsel sebeplerden de kaynaklanmaktadır. Genellikle herhangi bir tehdit unsuru olmamakla beraber birey, öz değerlerinin tehdiye uğradığını düşünmekte ve kaygı duymaktadır. Kaygı durumunun, stres faktörlerinin ya da tehdit olarak görülen unsurların azalması veya ortadan kalkmasına karşın, bireyin iç dünyasında tehditlerin varlığı veya sürekli olduğunu düşünmesi ve kaygılanması, “sürekli kaygı” durumunu göstermektedir (Cüceloğlu, 1998).

Spielberger ve diğerleri (1970) sürekli kaygıyı şöyle nitelendirmiştir:

- i. Durağan ve devamlı olarak görülmektedir.
- ii. Kaygının şiddeti ve zamanı, kişiliğe göre değişiklik göstermektedir.

- iii. Bireyin kişiliğinin kaygıya meyilli oluşu, sürekli kaygı seviyesini etkiler.
- iv. Kişilerin sürekli kaygı seviyelerinin farklı oluşu, tehdit gibi görülen durumun algılanıp, anlaşılma ve yorumlanmasında da değişiklik gösterir.

Bütün bireyler açısından kaygının sebepleri farklılaşmakla beraber, bireylerin veya toplumların çoğu için kaygının sebeplerini genelleme yaparak aşağıdaki gibi sıralayabiliriz (Cüceloğlu, 1998):

- i. Destek ya da yardımın bırakılarak, alışılmışın dışında durumların oluşması.
- ii. Herhangi bir olaya karşı hazırlıklı olmama durumu ve bu sebeple sonuçların olumsuz olacağını düşünmek.
- iii. İnançlar ve düşüncelerle uygulanan davranışlar arasında tutarsızlık olmasına bağlı bireyin kendi içinde tutarsızlık yaşaması.
- iv. Geleceğin belirsiz olması nedeniyle olacakların bilinmemesi.

2.3.3. Kaygının nedenleri

Gelecek kaygısının ana nedeni, genellikle aile yapılarının parçalanmasıdır. Bu süreçte yaşanan güvensizlik duygusu, gelecekle ilgili bilgi eksikliği ile beraber geleceği tahmin edememeye sebep olmaktadır (Molin, 1990). Geleceği öngörememe durumu ise, bireylerde gelecek kaygısına sebep olmaktadır. Böylece, gelecek kaygısının kökeni, korkuyla tepki vermeye yönelik bireylerde ve hayat boyu kazanılan kişisel tecrübelerde izlenmelidir (Zaleski, 1996).

Literatürden anlaşıldığı üzere yaş, cinsiyet, ebebeyn davranışları, ebebeyn eğitim durumları, sosyo-ekonomik düzey, ebebeyn mesleği, kardeş sayısı, çocuğun başarı durumu gibi etmenler kaygıyı etkilemektedir (Yenilmez ve Özbey, 2006).

Hassan (1999), bireylerde gelecek kaygısı oluşmasının nedenlerini ve ana faktörleri aşağıdaki gibi sıralamaktadır:

- Birey daha çok yük ve zorluğa maruz kaldığında daha çok karamsar olma yöneliminde olacak ve bu da gelecek kaygısına sebebiyet verecektir.
- Özellikle televizyon gibi kitle iletişim araçları, farklı kültürlerden öğrencilerin mezuniyet sonrası hayatlarını gösterdiğinde, başkalarının başarılarına karşı bir şaşkınlık durumuna yol açabilmektedir.

Gençlerin gelecek kaygısı duymalarına neden olan diğer durumlar ise şöyle kısaca verilebilir (Annabulsi, 1999):

- İnsanların manevi ve etik değerlerinin üzerindeki maddi yönün ezici olması,
- İş ve eğitimde sık sık farklılık olması,
- Çok sayıda ihtiyaç ve gereksinimin olması,
- Toplumlara, özellikle gençlere yansıyan siyasi ve ekonomik koşullar sebebiyle bunları kaybetme korkusu vb.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), İstatistiklerle Gençlik 2020 raporu incelendiğinde Türkiye nüfusunun %15.4'ünü genç nüfusun oluşturduğunu, bu oranının Avrupa Birliği'ne üye ülkelerin 27 ülkeden daha fazla olduğu görülmektedir. Gençlerde işsizlik oranı incelendiğinde, 2019 yılında %25.4 iken 2020 yılında %25.3 olduğunu ve bu oranların da küçümsenmeyecek kadar yüksek olduğu görülmektedir (TÜİK, 2020). Türkiye genelinde verilerde de görüldüğü üzere, genç nüfusun işsizliği yüksektir ve bu durum üniversite okuyan gençlerde umutsuzluk ve kaygının artmasına yol açmaktadır (Dursun ve Karagün, 2012). Eğitim hayatlarının son yıllarını yaşadığını gören, stresle başa çıkmakta zorluk çeken, kaygı düzeyleri yüksek olan öğrenciler gelecek kaygısını daha fazla yaşamaktadırlar (Matarneh ve Altrawneh, 2014).

Gelecek kaygısının nedenleri aşağıdaki gibidir (Kartopu, 2013):

- Rol belirsizliği ve iş yükü,
- Görevin içeriği,
- Grup içi düşmanlık ve yabancılaşma,
- Olumsuz çalışma koşulları,
- Değişimin getirdiği sorunlar, geri bildirim eksikliği ve performans değerlendirme hataları,
- Örgütsel çatışma,
- İş yeri standartları ve denetim.

Birey yaklaşmakta olduğunu düşündüğü bir tehlikeden ötürü tedirginlik ya da endişe duymaya başladığı zaman, asıl hissi kaygıdır. İş bulma beklentisine karşın kişi umudunu yitirecek ve depresyona girecektir. Böylece gelecekteki durumundan dolayı tedirginlik duyacaktır (Önacak, 2008).

Nasıl yaşandığına bakılmaksızın kaygı ve yanında getirdiği çözümsüz olma durumu, kişinin kendi sorumluluklarını gerçekleştirebilmek için becerilerini geliştirememesinin simgesidir. Bu şekilde sorumluluklarını yerini getirme becerisinden yoksun olan birey, hayatında fazlaca yetersiz olduğunu düşünmektedir. Diğer bir dille çocukluk döneminden bu yana bireyde var olan hafif seviyede ve devamlı görülen kaygı, bireyin günlük yaşamında görülen değişik durumlardan dolayı ortaya çıkan zorluklara dayalı yoğun bir biçimde yaşanabilir (Geçtan, 1996).

Olaylar karşısında hissedilen kaygının derecesi kişiler arasında farklılık gösterebilmektedir. Bu nedenle kaygıyı daha iyi tanımlayabilmek adına kaygının oluşmasında tesiri olan sebepleri bilmek gerekir (Çağlayan, 2019).

Yapılan çoğu açıklamada, bireylerin iş yapma seçiminde yapılacak işin güvenli olması ve bu iş için kendi yeterliliklerini görmeleri etkilidir. Aksi halde o işten uzaklaşma eğiliminde bulundukları, beklentilerinin gerçekleşmeyeceğine inandıklarında da faaliyete geçmekte isteksiz ve gönülsüz oldukları, sonuç olarak kendilerine olan inançlarının seçimlerine etki ettiği görülmüştür (Kurbanoğlu, 2004).

Kaygı duygusunu ortaya çıkaran bazı taraflar, aşağıdaki genellemelerle belirtilir:

1. Desteğin çekilmesi: Alışkanlık halini almış çevredeki desteğin beklenmedik şekilde çekilmesi durumunda, kişi panikler ve kaygı durumunda yükseliş görülür.
2. Olumsuz bir sonucu beklemek: Kişi olumsuz durumlarla karşı karşıya geleceğinin farkına vardığında kaygı seviyesinde artış meydana gelir.
3. İç çelişki: Kişinin özümsemişi ve değer verdiği düşünce doğrultusunda uygulamaya geçirdiği eylem arasında bir zıtlık oluştuğunda içsel kaygı oluşur.
4. Vuzuhsuzluk (Belirsizlik): Gelecekte olacıklardan, sorunlardan kişilerin düşündüğü en önemli belirsizlik, kaygı nedenlerindendir (Cüceloğlu, 1998).

Papas (1997), kaygının sebeplerini net bir şekilde dile getirmenin zorluğundan bahsetmiştir. Psikolojik, biyolojik ve çevresel faktörlerin kaygıya etki ettiğini söylemiştir. İnsan vücudundaki kimyasal bileşenlerin değişimi biyolojik faktörlerdir. Psikolojik faktörler, ömür boyunca öğrendiğimiz tutumlarımız ve davranışlarımız ile alakalıdır. Dış etkenler ise, yaşam süresince ortaya çıkan zorlukları ifade etmektedir.

Huzurlu ve sağlıklı bir aile içerisinde, demokratik olarak kendisini anlatma fırsatı var olan bir ailede büyüyen biri ile aile bireylerinin sürekli tartışma halinde olduğu, sağlıklı olmayan huzur eksikliği olan bir aile içerisinde büyüyen birinin davranış biçimleri birbirinden oldukça farklıdır (Ümmet, 2007). Yapılan birkaç çalışmada kaygı seviyesine tesir eden olası bazı faktörlere baktığımızda; anne baba eğitim düzeyi, cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik durum, ebeveynlerin mesleği, bireyin başarı durumu gibi faktörlerin bireyin duyacağı kaygı seviyesini etkileyebileceğini belirtilmiştir (Sürücü, 2012).

Özellikle hayatlarının en önemli noktalarının birinde var olan lise ve üniversite dönemi için gelecekteki seçimlere ait problemler, bireyde kaygı yaratıcı faktörlerden biri olarak görülmektedir (Varol, 1990).

Başaran (1991)'a göre kaygının ana nedeni, bireyin kendine olan güven ve ben duygusunun sağlıklı olmayışıdır. Sargın (1990)'a göre ise kaygı, kişinin çocukluk dönemi ile alakalı bir duygu durumudur ve çocukluk döneminde yaşananlar, ileriki dönemlerde kaygı oluşabilmesine yol açabilmektedir. Sargın (1990), çocukluk ve ergenlik döneminde bireye yapılan olumsuz davranışların bireyde ilerleyen dönemlerde kaygının oluşmasını oldukça yoğun olarak etkileyecektir demiştir.

Kaygının sebeplerinin; “kalıtsal”, “savunma mekanizmaları”, “bireylerin karşı karşıya geldikleri olaylara yükledikleri anlamlar” ve “teknoloji ve öğrenme” olarak dört temel grupta birleştiği araştırmalar da vardır (Palti, 2012). Fakat bu çalışmalarda yapılan kaygı sebeplerine ilişkin gruplandırmanın, konuyla alakalı diğer çalışmalarda öne sürülen sebeplerin gruplandırılmasından farklı olmadığı görülmüştür. Kaygıya neden olan etmenler arasında sunulan teknoloji ve öğrenme faktörü ise, çoğu araştırma ve çalışmada bahsedilmeyen yeni bir kaygı sebebi olarak belirtilebilir (Akt. Yıldız, 2019).

Her bireyde başka olmak üzere kaygının belirtileri; “fizyolojik”, “psikolojik”, “zihinsel” ve “davranışsal” olarak dört şekilde görülebilir. Kiminde belirtiler birlikte olabileceği gibi kiminde de bir veya iki belirti olarak görülmesi olasıdır (Sargın, 1990; Başaran, 1991; Cüceloğlu, 1998; Kaya ve Varol, 2004; Işık ve Taner, 2006; Taşgın, Tekin ve Altınok, 2007; Turan Başoğlu, 2007; Kapkıran, 2008).

Kaygının fizyolojik belirtileri, genelde bireyde fiziksel rahatsızlıklar ya da problemler olarak ortaya çıkan belirtilerdir. Devamlı ya da aşırı kaygı halinde bireyde görülen fizyolojik belirtiler; “kalp çarpıntısı, nefes alma güçlüğü, baş dönmesi, uyuşma, ellerin

terlemesi, sık idrar ve dışkılama, kusma ve öğürme, yorgunluk ve bitkinlik” olarak meydana gelmektedir (Palti, 2012). Aynı zamanda kaygının fizyolojik belirtileri arasında; “adale spazmı, iştah kaybı, uyku düzeninin bozulması, baş ağrısı, bağırsak hareketlerinde değişiklik, kilo kaybı, ağız kuruluğu, el ve ayak parmaklarının soğukluğu, cilt ve deri sorunları, vb.” gibi problemler de ortaya çıkabilmektedir (Turan ve Başoğlu, 2007). Kaygının fizyolojik belirtileri incelendiğinde; çoğu belirtinin bir hastalık olarak nitelendirilmesinin olasılığını söylemek mümkündür. Fakat türlü hastalıkların belirtisi ve/veya hastalığın semptomlarında var olan bu belirtilerin, fizyolojik bakımdan sağlıklı kişilerde de görülmesi, kaygının önemli bir problem olduğunu göstermektedir. Bireyin kaygılı olmasında görülen psikolojik belirtiler ise; “huzursuzluk, umutsuzluk, tedirginlik, öfke, kızgınlık, endişe, korku, mutsuzluk, çaresizlik hissi, durgunluk, isteksizlik, ilgisizlik ve hiçbir sebebi olmadan ağlama isteği, yalnız hissetmek, kendine güveni olmama, değişken ruh hali, karar vermekte zorlanmak, gerginlik” olarak belirtilmiştir (Cüceloğlu, 1998; Kapkıran, 2008). Umutsuzluk, kaygının psikolojik belirti olarak görülmektedir. Bu da kaygı ve umut arasındaki zıt ilişkiyi açıklamaktadır. Böylece bireylerin kaygı seviyeleri arttıkça, gelecekle alakalı umut seviyeleri azalmakta ve umutsuzluklarının artması öngörülebilir (Yıldız, 2019).

Kaygı, bireylerin zihinsel faaliyetlerin de bozukluk ya da değişkenliğe tesiri olan bir etmendir. Kaygıya dair zihinsel belirtiler arasında; “aşırı uyanıklık hali, olumsuz yorumları içeren inanç ve düşünceler, unutkanlık, düşünceleri organize etmede güçlü çekme, konsantrasyon bozuklukları ve dağınıklık” gibi belirtiler vardır (Kapkıran, 2008). Davranış olarak belirtileri ise (Karakaya ve Öztop, 2013);

- 1- Fazla enerjili olup sakin oturamama, dinleyememe ve odak problemi.
- 2- Yapılacak şeyi yarım bırakma isteği.
- 3- Yapılacak şeyden ya da eylemden kaçma.
- 4- Pasif-agresif savunma gibi bireyin performans ve uyumuna engel olan davranışların gelişmesi.

Kaygının sebepleri olarak destek alınan yerlerden mahrum olma, negatif bir netice beklemek, prestij kaybı, başarısız olma düşüncesi, kibir, iç çelişkiler ve belirsizlikler örnek gösterilebilir (Esmali, 2020).

Kaygı sebeplerinden biri, korku veren bir uyarıcı ile ilgili “bilinçaltı anı” dır. Korkunun öğrenildiği durumlar çoğu zaman kolaylıkla unutulabilir. Korku veren durum ile ilk olarak küçük yaşlarda, olaylarla ilgili hafızanın pek iyi olmadığı dönemlerde karşı karşıya gelmişizdir. Bu durum sonraki dönemlerde ortaya çıkmış olsa da üzerinde düşünmekten kaçındığımız için korkutucu yaşantıyı geri çevirmiş olabiliriz. Ve bunların hepsi huzursuzluk duyup kaygılı olmamıza sebep olur (Şeyhoğlu, 2005).

Bireyin nerede, hangi çeşit bir kaygı yaşayacağı kültürden kültüre göre değişiklik göstermektedir. Durum bu şekilde olsa da kaygının meydana gelişine sebep olan durumların ortak yönlerine bakıldığında dört temel başlık söylenebilir (Cüceloğlu, 1998):

1. Destek Kaybı: Bireyin uzun süre yaşadığı ortamdan, ailesinden uzak ya da uzak olmak zorunda kalması durumunda kendisini de içsel olarak uzakta bulması sonucu oluşacaktır. Bu tarz bir durumda yeni çevresi ile bu zamana kadar içerisinde olduğu ortam ve alıştığı durumlar sonucunda gelen destekler bir anda gitmiş olur. Bireyin içinde yaşamaya alıştığı ortamdan uzak durarak farklı bir ortama uyum sağlama sürecinde de kaygı meydana gelebilmektedir.
2. Olumsuz Olanı Bekleme Süreci: Sonucu istenmeyen bir biçimde olacak bir olayın gerçekleşeceği zamana kadar beklemek kişinin kaygı oluşturmaya neden olabilmektedir. Örneğin kişinin bir toplantıya veya önemli görüşmeye hazırlanmadan gidecek olması, sonucun olumsuz sonlanacağını habercisidir. Bu yüzden böyle bir olayda birey kaygı duyabilmektedir.
3. İç Çelişki: Bireyin sahip olduğu inançları ile davranışları arasında bir paralellik görülmediği durumda kaygı ortaya çıkabilmektedir. Birey bu çelişkinin yok olması için bazı çözüm yolları aramaya başlasa da bir çözüm bulana dek kaygı bir şekilde var olmayı sürdürecektir.
4. Belirsizlik: Başka bir kaygı sebebi ise bireyin geleceği ile ilgili bilgiye sahip olmamasıdır. Bireyin gelecekte olumsuz özellikte sayılabilecek herhangi bir olayın başına geleceğini bilmesini; genellikle geleceğe yönelik hiçbir şey bilmemesine yani belirsizliğe tercih edilebilmektedir. Geleceğe dönük bu belirsizlik durumunun ortadan kaldırılmasına yönelik gösterilecek çaba, tarih süresince gerçekleşen keşiflerin en değerli motivasyonlarından biri olmuştur. Bilim dünyasındaki ve teknolojiadaki büyük

ilerlemeler ile sosyal kurumların ve kültürün ortaya çıkmasının insanlığın geleceğe dair belirsizlikleri yok etme uğraşlarının sonucu diyebiliriz.

Çoğu insan kaygılı olduğunun farkında değildir. Belirtiler hızla görülür. Fakat belirtilerin altında yatan başka güçlü etkiler vardır. Önemli olan ise bireyin eylemlerindeki kaygının etkinliğidir (Geçtan, 1993).

2.3.3.1. Kaygıyı etkileyen etmenler

İnsan sosyal bir canlıdır ve bu sebepten sosyal çevresinin insan üzerindeki etkisi büyüktür. En başta aile faktörü vardır ve aile içerisindeki kardeş sayısı ve davranışları, anne-baba davranışları, kişiden beklentiler gibi sebepler kaygı oluşumuna etki eder (Varol 1990). Bununla beraber genetik özellikler, hastalıklar, bilinçaltı, aile içerisinde yaşanan korku gibi duygular da kaygının oluşmasını etkiler (Aydın ve Tiryaki, 2017).

Alisinanoğlu ve Ulutaş'ın (2014) “Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler” başlıklı çalışmalarında kaygıyı etkileyen etmenler şu şekildedir:

1.Yaş: Kaygıya etkisi olan faktörlerden biridir. Çocuk gelişiminde her yaşta ayrı gelişim dönemleri vardır ve kaygı her dönemde farklılık gösterir. Önce anneden kopma, kız çocuklarının küçük yaşta babaya bağıllığı, okul döneminde arkadaşlıklar, derslerdeki başarı durumları, yaş büyüdükçe beğenilme ve karşı cinse ilgi duyma ve bedensel değişiklikler kaygıları belirler. En çok ergenlik döneminde görülür ve araştırmalara göre büyük çocuklar küçüklere göre daha kaygılıdır (Dong, 1994; Özusta, 1993; Ronan, Kendall ve Rowe, 1994).

2. Cinsiyet: Kaygıya etkisi olan önemli faktörlerden biridir. Araştırmalar sonucu erkeklerin kaygı düzeylerinin kızlara nazaran düşük seviyede olduğu görülmektedir (Dong, 1994; Girgin, 1990; Özusta, 1993; Ronan, 1994; Varol, 1990). Bunun sebebi de kızların erkeklerden daha duygu yüklü yapılara sahip olması olabilir.

3. Anne-baba tutumları: Kaygı, çocukluk döneminden başlar. Çocuğun davranışlarına ve yaşamına karşı aile içi tutum, anne-baba yaklaşımları, yine dış çevreden gelen yaklaşımlara karşı ailenin tutumu, fazla korumacı ya da tam zıttı olabilecek davranışlar, anne-babanın kendi içindeki davranışları da dahil olmak üzere çocukta kaygı oluşumuna sebep olur. (Gelder, Gath ve Mayou, 1994; Gençtan, 1995; Yalçın ve Açıkgoz, 2014).

4. Anne-baba eğitim durumu: Eğitim kişilere toplumda istendik davranışlar edindirme amaçlıdır. Bu nedenle eğitimdeki bütün kademeler bireyi amaca biraz daha yakınlaştırır. En yüksek kademede bir bireyin çevreyle daha uyumlu olduğu düşüncesi vardır. Dolayısıyla eğitim durumu anne-babanın çocuklarına karşı davranışlarının belirlenmesinde de etkili olabilecektir. Literatüre göre ilkokul ve yüksekokul mezunu ebeveynin çocuklarına karşı tutumlarında farklılık görülmektedir (Saraç, 2015).

5. Sosyoekonomik durum: Sosyoekonomik durumun yeterli olmaması, ailenin temel ihtiyaçları ya da dışarıdan görülen olanakları karşılayamamasına bu da çocuğun yaşam kaygısı ve kendine yakıştıramama gibi kaygılarının oluşumuna neden olabilmektedir (Saraç, 2015).

6. Anne-baba mesleği: İnsanlar günlerinin uzun bir kısmında çalışırlar. Bu yüzden kişiliklerine ya da davranışlarına etki gösterebilir. Çalışılan işin yoğunluğu, ortamı kişiye etki edeceği gibi eve geldiğinde çocuğuna da yansıtacağı için çocuğun kaygılarına da etki edebilir (Saraç, 2015).

7. Kardeş sayısı: Kardeş sayısı ailenin yaklaşımlarına ve ekonomik duruma bağlı bir şekilde kaygıyı etkileyebilir. Yeni doğacak olan kardeş, ayırım yapılıp yapılmaması, eşitsizlik, kıskançlık, kardeşlerle paylaşım yapmak zorunda olmak, ekonomik duruma göre ihtiyaç ve isteklerin karşılanıp karşılanmaması gibi durumlar kaygı oluşturabilir (Saraç, 2015).

8. Çocuğun başarı durumu: Çocuklar başarılı olmaları konusunda aileleri tarafından desteklenir ya da zorlama yapılır. Yapılan zorlamalar, şart koşmalar ve kullanılan cümleler çocuğun başarılı olma durumuna ve hassaslaşmasına böylece kaygı oluşumuna sebep olabilir (Dilbaz ve Seber, 1993).

2.3.4. Kaygının etkileri

Gelecekle ilgili düşünceler içerisinde olumlu olmayan fikirler ve korkular olabilir ve bunlar psikolojik ya da fiziksel sağlığımızı da olumsuz olarak etkileyebilir. Olumlu olsun ya da olmasın gelecekle ilgili düşünceler şu an var olan durum için hayatla ilgili keyif almayı veya endişe duymayı, mutluluğu etkilediği görülmüştür (Holman, Paul, Bethel, Matthews ve Neil, 2008).

Otonom belirtiler kaygının yanında gelir ve bu esnada meydana gelen semptomlar kişiler arasında çeşitlilik gösterir (Karamustafaoğlu ve Yumrukçal, 2011).

Kaygının fiziksel, duygusal ve zihinsel etkileri vardır. Kaygılı olduğunda vücutta bazı değişiklikler görülür. Kaygı sonunda oluşan fiziksel etkiler şu şekilde sıralanabilir:

- Kaygı oluştuktan sonra kişi tehlikeli gördüğü duruma karşı koymaya çalışacaktır. Beynin tepki gösterebilmesi için kaslara daha çok oksijen ve kan göndermesi gerekmektedir. Bu sebeple de kişinin kalp atışlarında hızlanma olur ve nefes alış veriş hızlanır.
- Terleme, kişiye yapılacak fiziksel saldırı halinde bireyin yakalanmasını güçleştirir, çünkü vücudun sakinleşmesini ve kayganlaşmasını sağlar.
- Görülebilecek etkiler arasında bulantı da vardır. Tehlike ile karşı karşıya gelindiğinde metabolizma bütün enerjisini, yaşam faaliyetleri yerine, tehlikeden kaçma odaklı kullanır.
- Birey enerjisini kaçma ya da savaşıma olarak kullandığında vücuttaki diğer fonksiyonlarda bozukluk ve sersemleme olarak görülebilir.
- Tehlike beraberinde vücutta kasılma ve hızlı nefes alışverişini getirir ve göğüs bölgesinde acı hissedilebilir.
- Çok fazla oksijen kullanılması sonucu uyuşma ve karıncalanma, boğazda kuruluk ve boğulma hissi meydana gelebilir.
- Tehlike var olduğunda bireyin her şeyi daha açık bir şekilde görmesi gerekir. Bu yüzden de ortam daha parlak ve olağandışı görülebilir.
- Kişideki tepki verme zorunluluğu dolayısıyla ayaklara oksijen daha fazla olur; ayaklar ağırlaşır (Akt. Esmali, 2020).

Gergin, üzgün, yetersiz ve çaresiz hissetme, korku ve heyecan etkileri de vardır (Akt. Esmali, 2020).

Zihinsel etkilerde ise tekrar eden düşünceler, zihnin boşalması, hatırlayamamak, odaklanamamak, iyimser olmayan fikirler ve başarılı olamama korkusu gibi olumlu olmayan düşünceler oluşabilir (İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Birimi, 2011).

Kaygının oluşturduğu durumlarla başa çıkabilmek için kişilerin sergilediği davranışlar:

1. İçe-Dönüm: Bireyin içe kapanması
2. Dışa vurma: Gerginlik ve öfke patlamaları yaşayarak dışarı yansıtma
3. Bedene yansıtma: Bedende ağrıların sürekli dile getirilmesi
4. Kaçınma: kaygıyı arttıracak olaylardan olabildiğince kaçma ve bu şekilde kontrolü sağlamaya çalışma
5. Problem çözme: Birey kaygıyla başa çıkabilmek adına çözüm aramaya başlar. Sorunun ortadan kalkmasını ister (Öztürk, 2008).

2.3.5. Gelecek kaygısı

Gelecek kaygısı, 1970 yılında Alvin Toffler'in "future shock" terimini ortaya atması ile aynı dönemde ortaya çıkan bir kaygı türüdür (Mouloud ve Abd El-kadder, 2018). 1970'li yılların başında, Toffler tarafından çıkarılan "Future Shock" adlı kitap, zaman kullanımı ve algısındaki radikal değişimi gelecek araştırmalarının odak noktası haline getirmiştir (Pantzar, 2010).

Saud (2005) tarafından yapılan çalışmada gelecek kaygısı, kökleri şimdiki zamana dayanan ve geleceğe yönelik genel kaygının bir parçası olarak tanımlanmaktadır. Gelecek kaygısı, ileri bir gelecekte olumsuz değişikliklerle ilgili endişe, korku ve belirsizlik durumu olarak da tanımlanabilmektedir (Almomani ve Naeem, 2013). Gelecek kaygısı, kaynağın genellikle belirtilmediği bir stres, bir ıstırap durumu ve beklenen kötülüktür (Good, 1973).

Gelecek kaygısı bütün canlılar içinde sadece insanda vardır. Başka canlılardan farklı olarak insanlar metakognisyon denilen yüksek zihin ötesi gen sayesinde geleceğin farkında ve gelecek planlarını bu gen yoluyla yapar. Bu gen yoluyla geleceğini yönlendiremeyeceği zaman ise gelecek kaygısı duymaya başlar (Tarhan, 2012).

İlk olarak Flavell (1979), metakognisyon (üstbilgi) tanımını; kişinin kendi bilişsel süreçlerinin farkına varması, değerlendirmesi, düzenlemesi ve kontrol etmesini sağlayan yüksek düzeyde bir bilişsel sistem olarak yapmıştır.

Düşünmek, sorgulamak, merak etmek, yeni arayışlar, yenilikçi oluş, değişim ihtiyacı, var olanın dışında bir şeyler yapma isteği, metakognisyon geni sayesinde gerçekleşmektedir. Evrende insandan başka canlılar, yaradılışlarında beyinlerine nasıl

kodlama yapıldıysa öylece hayatlarını devam ettirirler. Böylece gelecek kaygısı da bu canlılarda yoktur (Mert, 2017).

2.4. İlgili Araştırmalar

Kula ve Saraç (2016), çalışmalarında üniversite öğrencilerinin bazı sosyodemografik özelliklere göre kaygı düzeylerini incelemiş, durumluk ve sürekli kaygıyı ölçen 20 soruluk bir ölçek kullanmışlardır. Araştırmaya göre kaygı düzeyinde anlamlı farklılık görülen özellikler sınıf, cinsiyet, fakülte, anne-baba tutumu, gelir düzeyi, barınılan yer olarak tespit edilmiştir.

Esmaceli'nin (2020) tez çalışmasında spor yaptıkları esnada yaralanan sporcuların ve sağlıklı sporcuların kaygı düzeyleri arasındaki farklılık, spor yaparken yaralanan öğrenciler için motivasyon kaybı ve umutsuzluk, beklenti ve gelecekle ilgili değerlendirme konularında daha çok kaygılı oldukları tespit etmiştir.

Bilici 'nin (2019) çalışmasında umut ve motivasyon kaybı alt boyutlarındaki sonuçlar kadın ve erkeklerde farklılık görülmüş, umut alt boyutunda erkeklerin kaygılı olma durumları daha yüksekken motivasyon alt boyutunda kadınların kaygılı olma durumları daha yüksek çıkmıştır. Yine her iki alt boyutta da kaygılı olma durumu yaş gruplarına göre değişiklik göstermiştir. Yaşam amaçları kadınlarda daha yüksek, erkeklerde daha düşük sonuç vermiş ve yaşam amaçlarıyla gelecek kaygısı karşılaştırıldığında kaygı ne kadar yüksekse gelecek amacı o kadar düşük çıkmıştır.

Çağlayan'ın (2019) çalışmasına baktığımızda erkeklerin kadınlara göre daha umutsuz, motivasyon kaybının daha yüksek olduğu; yaş ve motivasyon kaybının birlikte arttığı ve yatılı sporcuların motivasyon kaybının gündüz öğrencilerine nazaran daha çok motivasyon kaybı olduğu görülmüştür.

Yıldız (2018) tez çalışmasında öğrencilerin kaygı, umutsuzluk, yaşam doyumu ve gelecek beklentileri ile anlamlı bir ilişki tespit etmiş, yaşam doyumu, kaygı ve umutsuzlukların gelecek beklentileriyle etkileşim halinde olduğunu, yaşam doyumunun en yüksek etkiyi gösterdiğini ve ardından kaygı ve umutsuzluğun takip ettiğini belirtmiştir. Öğrencilerin; cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, okuduğu üniversite türü, sınıf, bölüm gibi değişkenlere göre de kaygı, umutsuzluk ve olumlu gelecek beklentisi arasında etkileşim olduğu sonucuna varmıştır.

İşlek (2019), yaptığı tez çalışmasında üniversitesi öğrencilerinin gelecekleri için kaygılı ve umutsuz olduğu ve bu durumun birinci sınıftan başladığı, spor yöneticiliğinde okuyanların işsizlik, sürekli ve kaygı ve depresyon durumlarının yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir.

Siyahtaş, Tükenmez, Avcı, Yalçınkaya ve Çavuşoğlu (2020), çalışmalarında spora bağlılık düzeyinin erkeklerde kadınlara göre daha az olduğu, yaş büyüdükçe spora bağlılığın azaldığı ve takım sporcularına göre bireysel spor yapanların spora bağlılıklarının daha fazla olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Literatüre göre spor performansı ve kaygılı olma, özgüvensizlik kavramları birbiriyle ilişkili bulunmuş çalışmalar vardır ancak spora bağlılık ile alakalı aynı bilgi yoktur (Sırgancı, Ilgar & Cihan, 2019).

Albay, Çebi ve Gül (2022), yaptıkları çalışma sonucunda erkeklerin daha çok alternatif spor aktivitesi olduğu ve bu sebeple spora katılım ve spora bağlılıklarının kadınlara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Kadınları spora yönlendirmek için önerilerde bulunmuşlardır.

Uzgur, Pekel ve Aydos (2021), rekreasyonel koşucuların spora bağlılık düzeylerini incelemiş ve rekreasyonel aktivitelerin yaşam kalitesini arttırdığı, yaşam kalitesi arttıkça spora bağlılık düzeyinin de paralel olarak arttığını vurgulamıştır.

Kelecek ve Göktürk (2017), kadın futbolcuların spora bağlılıklarıyla tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sporcuların kendi branşlarına bağlı olma durumlarının tükenmişliği önlediği sonucuna varmıştır.

Yapılan çalışmaları yorumladığımızda spora bağlılığı ve gelecek kaygısını cinsiyet, ekonomik durum, aile, sosyal çevre gibi çeşitli demografik özelliklerin etkilediği ve spora bağlılığın gelecek kaygısını azalttığı yönde bilgilere ulaşılmıştır.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analiz edilmesi süreçleri hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak planlanıp uygulamaya konulmuştur. İlişkisel tarama modeli “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri” şeklinde ifade edilmiştir (Karasar, 2023).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmaya 2022-2023 eğitim-öğretim döneminde Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi (SUBÜ), Marmara Üniversitesi, Sabahattin Zaim Üniversitesi ve İstanbul Gedik Üniversitesi’nin Spor Bilimleri Fakültelerinin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinde eğitim-öğrenim hayatına devam eden ve uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 207 öğretmen adayı katılmıştır.

Tablo 3.1: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarına ilişkin sonuçlar.

Cinsiyet	n	%	Yaş $\bar{X} \pm Ss.$
Kadın	82	39,61	20,76 $\pm$ 2,60
Erkek	125	60,38	
Toplam	207	100,00	

Tablo 3.1’deki tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre; araştırmaya 82 kadın, 125 erkek olmak üzere toplamda 207 öğretmen adayı katılmıştır. Öğretmen adaylarının yaş ortalamalarının ise 20,76 $\pm$ 2,60 olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada ölçme araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Spora Bağlılık Ölçeği” ve “Gelecek Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, araştırmaya katılan öğretmen adaylarının yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor yılı, düzenli spor yapma ve öğrenim görülen üniversite gibi kişisel bilgilerini öğrenmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Spora bağlılık ölçeği

Araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağlılık durumlarını belirlemek amacıyla Guillen ve Martinez-Alvarado (2014) tarafından geliştirilen Kayhan ve diğerleri (2020) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Spora Bağlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 2 alt boyut (faktör) ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 7’li likert (1= Hiçbir Zaman,...,7= Her Zaman) şeklinde derecelendirmeye sahiptir. Öleekten alınacak puan ortalamasının yüksek olması spora bağılılığın yüksek olduğunu, puan ortalamasının düşük olması ise spora bağılılığın düşük olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırma sonucunda spora bağılılık ölçeğinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ,909 olarak belirlenmiştir.

3.3.3. Gelecek kaygısı ölçeği

Araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının gelecek kaygılarını belirlemek amacıyla Geylani ve Çiriş-Yıldız (2020) tarafından üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısını ölçmek için geliştirilen “Gelecek Kaygısı Ölçeği” uygulanmıştır. Ölçek 2 alt boyut (gelecek korkusu, gelecekte umutsuzluk) ve 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 5’li likert (1= Hiçbir Zaman,...,5= Her Zaman) şeklinde derecelendirmeye sahiptir. Öleekten alınacak puan ortalamasının yüksek olması gelecek kaygısının yüksek olduğunu, puan ortalamasının düşük olması ise gelecek kaygısının düşük olduğunu

göstermektedir. Mevcut araştırma sonucunda gelecek kaygısı ölçeğinin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ,927 olarak belirlenmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler toplanmadan önce Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik kurulundan (E-26428519-044-70933) yazılı izin alınmıştır. Alınan iznin ardından demografik bilgi formu ve ölçek soruları hazır hale getirilmiştir. Örneklemeye dahil edilen üniversitelerde ilgili anabilim dalı başkanı ve ilgili derslerin öğretim üyesinden izin alınarak öğretmen adaylarına araştırmacın amacı ve önemi hakkında yönergeler sunulmuştur. Yapılan açıklamaların ardından araştırmaya gönüllü katılım göstermek isteyen öğretmen adaylarından veriler, 2022-2023 eğitim öğretim döneminde araştırmacı tarafından toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Toplanan verilere uygulanacak istatistiksel analizlere karar vermek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve yapılan işlemin sonucunda verilerin -2,...,+2 aralığında dağıldığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2019). Verilerin analizinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) analizi, Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır.

BÖLÜM 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizlerin bulgularına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Katılımcıların spora bağlılıklarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Odaklanma	Kadın	82	14,84	4,42	-3,280	,001
	Erkek	125	16,75	3,55		
Dinç Olma	Kadın	82	39,71	9,01	-2,734	,007
	Erkek	125	42,79	5,94		
Spora Bağlılık	Kadın	82	54,55	12,71	-3,116	,002
	Erkek	125	59,54	8,64		

Tablo 4.1’ deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçlarına göre; katılımcıların odaklanma, dinç olma ve spora bağlılık ölçek toplam puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 4.2: Katılımcıların spora bağlılıklarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları.

	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
Odaklanma	1. sınıf	46	17,02	3,09	3,065	,029	1>3
	2. sınıf	60	16,45	3,40			
	3. sınıf	45	14,67	4,90			
	4. sınıf	56	15,73	4,29			
Dinç Olma	1. sınıf	46	43,61	4,19	3,246	,023	1>3
	2. sınıf	60	41,67	7,36			
	3. sınıf	45	38,89	9,01			
	4. sınıf	56	41,95	7,80			
Spora Bağlılık	1. sınıf	46	60,63	6,36	3,545	,016	1>3
	2. sınıf	60	58,12	9,82			
	3. sınıf	45	53,56	13,38			
	4. sınıf	56	57,68	11,31			

Tablo 4.2’ deki “*tek yönlü varyans (ANOVA) analizi*” sonuçlarına göre; katılımcıların odaklanma, dinç olma ve spora bağlılık ölçek toplam puanlarında sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre; söz konusu farklılıklarda 1. sınıfların puan ortalamalarının 3. sınıfların puan ortalamalarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3: Katılımcıların spora bağlılıklarının düzenli spor yapma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.

	Düzenli spor yapma	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Odaklanma	Evet	156	17,00	3,31	6,015	,000
	Hayır	51	12,92	4,46		
Dinç Olma	Evet	156	42,99	6,14	4,160	,000
	Hayır	51	37,22	9,28		
Spora Bağlılık	Evet	156	59,99	8,59	5,072	,000
	Hayır	51	50,14	12,98		

Tablo 4.3’ deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçlarına göre; katılımcıların odaklanma, dinç olma ve spora bağlılık ölçek toplam puanlarında düzenli spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 4.4. Katılımcıların spora bağlılıkları ile spor yılları arasındaki ilişki sonuçları.

		Odaklanma	Dinç Olma	Spora Bağlılık
Spor	r	,190**	,112	,149*
Yılı	p	,007	,113	,034

Tablo 4.4’ deki “*Pearson korelasyon analizi*” sonuçlarına göre; katılımcıların odaklanma ve spora bağlılık ölçek toplam puanları ile spor yılları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 4.5: Katılımcıların gelecek kaygılarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Gelecek Korkusu	Kadın	82	40,30	10,71	3,946	,000
	Erkek	125	34,11	11,26		
Gelecekte Umutsuzluk	Kadın	82	13,83	4,39	1,101	,272
	Erkek	125	13,10	4,87		
Gelecek Kaygısı	Kadın	82	54,13	13,17	3,450	,001
	Erkek	125	47,21	14,72		

Tablo 4.5’deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçlarına göre; katılımcıların odaklanma, gelecek korkusu ve gelecek kaygısı ölçek toplam puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < .05$).

Tablo 4.6: Katılımcıların gelecek kaygılarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları.

	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
Gelecek Korkusu	1. sınıf	46	33,72	11,50	2,372	,072	
	2. sınıf	60	37,12	10,93			
	3. sınıf	45	39,82	12,91			
	4. sınıf	56	35,70	10,14			
Gelecekte Umutsuzluk	1. sınıf	46	12,65	4,97	2,060	,107	
	2. sınıf	60	14,40	4,69			
	3. sınıf	45	13,82	4,41			
	4. sınıf	56	12,55	4,54			
Gelecek Kaygısı	1. sınıf	46	46,37	15,11	2,451	,065	
	2. sınıf	60	51,52	13,87			
	3. sınıf	45	53,64	15,70			
	4. sınıf	56	48,25	13,01			

Tablo 4.6’deki “*tek yönlü varyans (ANOVA) analizi*” sonuçlarına göre; katılımcıların gelecek korkusu, gelecekte umutsuzluk ve gelecek kaygısı ölçek toplam puanlarında sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Tablo 4.7: Katılımcıların gelecek kaygılarının düzenli spor yapma durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.

	Düzenli spor yapma	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Gelecek Korkusu	Evet	156	36,30	11,40	-,580	,562
	Hayır	51	37,37	11,58		
Gelecekte Umutsuzluk	Evet	156	13,10	4,44	-1,563	,119
	Hayır	51	14,27	5,34		
Gelecek Kaygısı	Evet	156	49,40	14,25	-,962	,337
	Hayır	51	51,65	15,24		

Tablo 4.7’deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçlarına göre; katılımcıların gelecek korkusu, gelecekte umutsuzluk ve gelecek kaygısı ölçek toplam puanlarında düzenli spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.8. Katılımcıların gelecek kaygıları ile spor yılları arasındaki ilişki sonuçları.

		Gelecek Korkusu	Gelecekte Umutsuzluk	Gelecek Kaygısı
Spor Yılı	r	-,176*	-,087	-,167*
	p	,012	,218	,017

Tablo 4.8’deki “*Pearson korelasyon analizi*” sonuçlarına göre; katılımcıların gelecek korkusu ve gelecek kaygısı ölçek toplam puanları ile spor yılları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 4.9. Katılımcıların spora bağlılıkları ile gelecek kaygıları arasındaki ilişki sonuçları.

		Gelecek Korkusu	Gelecekte Umutsuzluk	Gelecek Kaygısı
Odaklanma	r	-,207**	-,227**	-,237**
	p	,003	,001	,001
Dinç Olma	r	-,262**	-,343**	-,317**
	p	,000	,000	,000
Spora Bağlılık	r	-,260**	-,324**	-,310**
	p	,000	,000	,000

Tablo 4.9’deki “*Pearson korelasyon analizi*” sonuçlarına göre; katılımcıların odaklanma ile gelecek korkusu, gelecekte umutsuzluk ile gelecek kaygısı arasında

negatif yönde düşük düzeyde; dinç olma ile gelecek korkusu arasında negatif yönde düşük, gelecekte umutsuzluk ile gelecek kaygısı arasında negatif yönde orta düzeyde; spora bağlılık ile gelecek korkusu arasında negatif yönde düşük, gelecekte umutsuzluk ile gelecek kaygısı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 4.10: Gelecek kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	74,092	5,266	---	14,069	,000
Spora Bağlılık	-,419	,090	-,310	-4,662	,000
R= ,31 $R^2_{adj}= ,09$					
$F_{(1,205)} = 21,734$ $p= ,000$					
Bağımlı değişken=Gelecek Kaygısı				Yöntem: Enter	

Tablo 4.10’da gelecek kaygısının yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise spora bağlılığın ($\beta= -,310$; $t= -4,662$; $p=,000$) gelecek kaygısı üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Gelecek kaygısına ait toplam varyansın %9’unun spora bağlılıkla açıklandığı ifade edilebilir.

BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında elde edilen bulguların istatistiksel analiz sonuçları literatür ışığında tartışılmış ve bu bulgulara ait yorum, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

– Spora Bağlılık ile İlgili Tartışma

Araştırmaya göre katılımcıların odaklanma, dinç olma ve spora bağlılık ölçeklerinin toplam puanlarında cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Erkek katılımcıların puan ortalamalarının kadın katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bunun sebebinin toplum içerisinde erkeklere biçilen roller gereği spor ortamlarında daha fazla vakit geçirip bu kültüre daha yakın olmaları, kadınların toplumsal bakış açıları ve yetiştirilmelerindeki farklılıklardan, erkeklerin kadınlara göre boş zamanlarını daha avantajlı değerlendirebildiklerinden ötürü olduğu düşünülmektedir. Hergüner (1993) ve Tatar, Tozoğlu ve Pehlivan (2009) kadınların spora katılımlarını aile yapısı, evde yaptıkları işler, eşlerinin izin verip vermemesi durumları ve yine eşlerinin eğitim düzeylerinin, maddi durumlarının ve sosyal çevre uyumluluğunun etkilediğini belirtmiştir. Literatüre bakıldığında Albay ve diğ., (2022), Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde lisans öğrenimi gören 40 kadın ve 40 erkekten oluşan çalışma grubuyla yaptıkları araştırma sonucunda cinsiyet değişkeninin anlamlı farklılıklar oluşturduğunu ve erkek katılımcıların spora bağlılıklarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Erkeklerin bütün alt boyutlarda ve bağlılık toplam puanında kadınlara nazaran daha yüksek ortalamalarının olduğu tespit edilmiştir. Birçok branş ve spor aktivitelerinde katılım sağlayan erkeklerin kadınlara göre daha yüksek sayıda olması bunu etkileyen nedenlerden sayılabilir. Yerlikaya'nın (2019) bisikletçilerin sporcu bağlılığıyla ilgili çalışmasına katılan 406 bisikletçinin cinsiyete göre; %90,4'lük kısmını erkeklerin, %9,6'lık kısmını kadınların

oluşturduğu görülmektedir. Kadınların erkek sporculara göre dinçlik alt boyutunda daha düşük sporcu bağlılığına sahip olmaları bulguları desteklemektedir. Bu sonuçlara göre, bisikletin yüksek dayanıklılık ve sportif beceri gerektiren bir spor dalı olduğunu göz önünde bulundurarak sporcuların psikolojik olarak yoğun tempoda zor ve uzun süreçlerden geçtiğini söyleyebiliriz. Kadınlar açısından baktığımızda, bisiklet sporunda başarılı olup bu başarıyı devam ettirebilmek adına kadın sporcular belirtilen zorlu süreçler sırasında günlük yaşantının da onlara verdiği toplumsal ve ailesel sorumluluklarıyla da ilgilenmektedir. Bu sebeple dinçlik alt boyutunda kadın sporcular daha az puan almış olabilir. Buna karşın Siyahtaş ve diğ., (2020), 78 erkek 26 kadın olmak üzere toplam 104 sporcunun katıldığı çalışmalarında erkeklerde spora bağlılığın kadınlara göre daha düşük olduğu bulgusu ortaya çıkmıştır. Bu da mevcut çalışmanın aksine bir sonuç ortaya koymuştur. Bu durum yapılan çalışmalarda diğer değişken ve alt boyutlara göre de farklılık göstermiş olabilir. Benzer şekilde Aykora ve Dinçer'in (2022) toplamda 6 üniversiteden 125 kadın ve 202 erkek öğrencinin katılımıyla yaptıkları çalışmalarında da cinsiyet değişikliğine bakıldığında kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden spora bağlılık düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında katılımcıların odaklanma, dinç olma ve spora bağlılık ölçek toplam puanlarında sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre 1. sınıftaki öğrencilerin puan ortalamalarının 3. sınıftaki öğrencilere göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebi öğrencilerin üniversiteye ilk başladıklarında spor konusunda daha motive olup sınıf ilerledikçe gelecekteki meslek seçimi ve kendi dallarında uzmanlıklara ilgili kaygılarının oluşması ve kaygılarının başarı durumlarını etkilemesi olabilir. Sınıf düzeyi değişkeniyle ilgili literatürü incelediğimizde çalışmalarında birçoğunda farklılık görülmemiştir. Farklılık tespit edilen incelemeler genellikle eğitim düzeyleri üzerinden yapılmış ve üniversite öncesi ile üniversite öğrencilerinin, lisans ve yüksek lisans öğrencilerinin spora bağlılıkları karşılaştırılmış ya da yaş değişkeni olarak değerlendirilmiştir. Örneğin; Peke (2020), lisans ve yüksek lisans öğrencileri arasında oryantiring sporcularının spora bağlılık ve zinde olma ortalamalarını araştırmış ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık görülmediği buna karşın adanma ve içselleştirme ortalamalarında eğitim düzeyiyle anlamlı bir farkın varlığını belirtmiştir. Yüksek lisans mezunu olan sporcular sporda zihinsel dayanıklılık, güven ve devamlılık düzeylerinde lisans mezunu olan

sporculara göre daha yüksek sonuçlar elde etmiştir. Özgün, Türkmen ve Ayhan'ın (2021) çalışmasına göre de eğitim durumu değişkeni puanları ve alt boyutlarına bakıldığında anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu sonuca bakıldığında eğitim düzeyinin spora bağlılığa bir etkisi olmadığı görülmektedir.

Araştırma sonucunda katılımcıların odaklanma, dinç olma ve spora bağlılık ölçek toplam puanlarıyla düzenli spor yapmada anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Düzenli spor yapan katılımcıların odaklanma, dinç olma ve spora bağlılıklarının düzenli spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedenini şu şekilde açıklayabiliriz; düzenli spor yapmak bireylerin fiziksel gelişimini sağlamanın yanında psikolojik olarak birçok olumlu etki yaratmaktadır. Bireyin hangi sporu yaptığı fark etmeksizin yaptığı sporun düzenli olması fiziksel olarak da zihinsel olarak da daha olumlu sonuçlar doğmasına sebebiyet verecektir. Bireyin düzenli spor yapıyor olması uyku ve beslenme düzenine de etki edecek ve psikolojik alanda insanları en çok etkileyen bu faktörlerin düzenli olması onları stresten uzaklaştırıyor olacaktır. Literatüre baktığımızda düzenli spor yapan bireylerde spora bağlılığın arttığı sonucunu destekleyen çalışmalardan biri Kalkavan, Terzi ve Kayhan (2021) çalışmasıdır. Sporcuların haftalık antrenman sayısına göre bir inceleme yapılmış ve daha fazla antrenman yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaptıkları testlere göre haftada 3 kez antrenman yapan sporcuların ortalamalarının haftada 4, 5 ve üzeri antrenman yapan diğer grupların ortalamalarından daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre de daha sık antrenman yapan katılımcıların spora bağlılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Costa, Cuzzocrea, Hausenblas, Larcan ve Oliva (2012) çalışmalarında, egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında yapılan egzersizin sıklığı ve süresinin etkili olduğunu belirtmiştir. Kayhan (2020), daha çok antrenman yapan sporcuların spora bağlanma düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer çalışma örneği olarak Kahya (2020), lisanslı sporcu ve lisanssız spor yapan gençler arasında sporda bağlılık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulmuştur. Lisanslı sporcuların lisanssız spor yapanlara göre spora bağlılıklarının ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun sebebi de lisanslı sporcuların daha düzenli antrenman yapıyor olmasından kaynaklı olabilir.

Araştırma sonucuna göre katılımcıların odaklanma ve spora bağlılık ölçek toplam puanları ile spor yılları arasında pozitif doğrultuda anlamlı ilişkiler görülmüştür. Katılımcıların spor yapma yılları arttıkça odaklanma, dinç olma ve spora bağlılık düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Bu durum uzun yıllar spor yapıldıkça olumlu sonuçlar alındığını göstermektedir. Spor yapma yılı arttıkça spor bilinci, sporun kattığı fiziksel ve zihinsel yararlar yaşayarak görüldüğü için bu sonuçların elde edildiği düşünülmektedir. Can ve Kızılet (2021), çalışmalarında düzenli bir şekilde antrenman yapan bireylerin spora bağlılıklarına ilişkin pozitif sonuçlar elde etmiştir. Buna göre, düzenli antrenman yapmakta olan bireylerin spora bağlılıklarının arttığını söyleyebiliriz. Spora bağlılık ölçeğinin spor yaptıkları yıl açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı, 6-10 yıldır spor yapan bireylerin, 0-5 yıldır spor yapan bireylere göre spora bağlılık oranlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. 6-10 yıldır spor yapan bireyler fiziksel olarak belirli bir seviyeye geldikleri için ve çabaları sonucu oluşturdukları bu görünümün değişmemesi için spora bağlılıklarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Uluç ve Akçakoyun (2021), Bocce sporcularıyla spora bağlılık düzeyi hakkında yaptığı araştırmada cinsiyet ve yaşın spora bağlılığa bir etkisi bulunmazken, spor yaşına göre spora bağlılık düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşmıştır. 11 yıl ve üzeri yıldır Bocce sporu yapanların, 6-10 yıl spor yaşı olan Bocce sporu yapanlara ve 5 yıl ve altı spor yaşına sahip Bocce sporu yapanlara göre, zinde olma, adanma, içselleştirme ve spora bağlılık düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Yapılan bu araştırmaya göre Bocce sporu yapan kişilerin spor yılı yükseldikçe spora bağlılık düzeylerinin de yükseldiğini görebiliyoruz. Bu sonuçlar da çalışmadaki spor yılı değişkeninin etkisini destekler niteliktedir. Benzer bir çalışma da Ekicioğlu'nun (2023) yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin yaşam kalite ve spora bağlılık düzeyini incelediği çalışmadır. Yaşam kalite ölçeğinin spor geçmişi ile olan farklılık düzeyine bakıldığında ölçeğin alt boyutlarından mental sağlık ve fiziksel sağlık ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ölçeğin diğer alt boyutu olan genel sağlık ile spor geçmişi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada 6 yıl ve üzeri süre boyunca yüzme sporu ile ilgilenen katılımcıların 1 yıl ve daha az süre spor ile ilgilenen bireylere olan yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Bunun sebebi de olumlu his ve fiziksel değişimlerin belli bir zaman geçtikten sonra ortaya çıkması olduğu söylenmiştir. Genel sağlık ve yaşam kalitesi artışının spora bağlılıkla

ilişkilendirildiğini söyleyebiliriz. Altun (2022), akım sporcularının iletişim becerileri ve spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi (Kocaeli ili örneği) çalışmasında sporcu bağlılık ölçek düzeyleri açısından aktif spor yılı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. 11-15 yıldır spor yapanların sporcu bağlılık düzeyler 1-5 yıl ve 6-10 yıldır spor yapanların düzeylerine anlamlı göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu sonucun çıkmasında 11-15 yıldır spor yapanların 1-5 yıl ve 6-10 yıl spor yapanlara göre maddi ve manevi anlamda doyum kazandıkları, branşları tarafından benimsendikleri belirtilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre spora bağlılığı etkileyen değişkenleri destekler nitelikte Uzgun ve diğerleri (2021), rekreasyonel koşucuların spora bağlılık düzeylerini incelemiş ve cinsiyet, eğitim düzeyi, haftada koşulan gün sayısı, koşu geçmişi, haftalık koşu mesafesi, algılanan yaşam kalitesi ve algılanan genel sağlık durumu değişkenlerine göre istatistiksel anlamda ilişkiler bulmuştur. Bu da çalışmamda spora bağlılığı etkileyen değişkenlerle benzerlik göstermektedir.

– Gelecek Kaygısı ile İlgili Tartışma

Araştırma sonucunda katılımcıların odaklanma, gelecek korkusu ve gelecek kaygısı ölçek toplam puanlarına bakıldığında cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha kaygılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebinin kadınların spora bağlılıkta daha düşük sonuçlar elde etmesiyle benzer olarak, kadınların erkeklere göre toplumsal ve ailesel olarak daha çok sorumluluklarının olduğu ve daha çok hayat beklentisi olduğu düşünülmektedir. Kadınların hormonlarının erkeklerden daha farklı olması, kadınların daha duygusal ve anaç rolde olmaları da bu sonuçlara etki göstermiş olabilir. Literatüre baktığımızda araştırma bulgularımızla benzerlik gösteren, Akgün, Gönen ve Aydın (2007), Dicle Üniversitesi İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği öğrencileri arasında 46 kız ve 119 erkek katılımcıyla bir çalışma yapmıştır. Cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmuş ve her iki branşta var olan kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar değerlendirildiğinde erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre kaygılarının daha düşük olmasının sebebinin toplumsal değer yargıları olduğunu, ülkemiz koşullarında erkekler toplumun değerleri göre kızlara göre daha özgür bir yaşam sürdürdüklerini ve kızlar üzerinde ailenin ve

yaşadıkları çevrenin daha etkili olduğunu dile getirmişlerdir. Bununla birlikte bu durumun bölgeler arasındaki kalkınmışlık düzeyi, sosyal yapı gibi etkenlerle değişiklik gösterdiği ve kırsal kesimlerde kız çocuklarını okula göndermek istemeyen ailelerin de olduğu bilinmektedir. Bütün bu etkenler kız öğrencilerin psikolojilerini etkilemekte ve kaygı düzeylerinin artmasına sebep olmaktadır. Kaya ve Varol (2004), İlahiyat Fakültesi öğrencileri arasında yaptıkları araştırmaya 234 kız, 284 erkek öğrenci katılmıştır. Bulgulara göre durumluk kaygı puan ortalamalarının kız öğrencilerde 45.23, erkek öğrencilerde 43.76 olduğu görülmektedir. Sürekli kaygı puan ortalamalarına bakıldığında 45.66 kız öğrencilerin, 43.06 da erkek öğrencilerin oranı olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyetleri ile kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında sürekli kaygı düzeyinde önemli bir fark olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin, erkek öğrencilerin kaygı düzeylerine göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Kız öğrencilerde erkeklere göre kaygıya daha çok rastlandığı, kız öğrencilerin stres ve kaygı karşısında daha çok çökkünlük, erkek öğrencilerin ise saldırganlık davranışı görülmektedir. Aydın ve Egemberdiyeva (2018), toplumsal cinsiyet rollerine göre kadınların erkeklerden daha fazla sorumluluğa sahip olduklarını ifade etmektedir. Bu da kadınların erkeklere göre daha farklı düzeylerde strese sahip olmalarını açıklamaktadır (Aydın, Öncü, Akbulut ve Küçükılıç, 2019). Saraç (2015), 770 kız 390 erkek katılımcıyla yaptığı Ahi Evran Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygıları ve umutsuzluklarının incelendiği tez çalışmasında kız ve erkek öğrencilerin sürekli kaygı puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit etmiştir. Kız öğrencilerin gelecek kaygısının erkek öğrencilerin yaşadığı gelecek kaygısından anlamlı biçimde yüksek olduğunu, ancak erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha umutsuz olduğunu belirtmiştir. Saraç ve Kula (2016), üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma yapmış ve 770 kadın, 390 erkek katılımcının olduğu bu çalışmada kadın öğrencilerin sürekli kaygı puanları ortalamalarının, erkek öğrencilerin sürekli kaygı puanları ortalamalarından istatistiksel olarak daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Sonuç olarak cinsiyet değişkeninin öğrencilerin kaygı düzeyleri üzerinde etkili olduğunu ve kadınların erkeklere göre daha kaygılı olduğunu belirtmişlerdir. Çakmak ve Hevedanlı (2004), biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerini çeşitli değişkenler açısından araştırmıştır. Analiz sonuçları öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre kaygı düzeylerinin farklı olup olmadığını göstermektedir. Kadın ve erkek

öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kadın öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Kadınlar geleneksel toplumlar içerisinde toplumsal değerlere bağlı olarak daha çok baskı altına alındığından; çevreden çekinmeleri, kendilerine güvenmemeleri ve ebeveynlerin baskılarının söz konusu olduğundan ve gündelik hayatta erkek ve kadınların yaşantıları arasındaki farklardan ötürü bu sonuçların elde edildiğini dile getirmişlerdir. Erkekler toplumun değerleri doğrultusunda kadınlara göre daha rahat bir yaşam sürdürürken, kadınların baskı altına alındığını ve bu nedenle de yaşam doyumu noktasında da erkeklerin kadınlara göre daha fazla olabileceğini de eklemiştir. Literatürü incelediğimizde çalışmaların çoğu sonuçları destekler niteliktedir. Öte yandan Yaman, Sarper Kahveci, Dönmez, Hergüner, Yaman, Çakar ve Genç (2021) yaptıkları araştırmalarından kaygı puanları açısından cinsiyete göre anlamlı fark olmadığını rapor etmişlerdir. Yine aynı araştırmanın bir diğer sonucu ise anlamlı farklılık olmasa bile kadınların kaygı puanlarının erkeklerden yüksek olmasıdır.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların gelecek korkusu, gelecekte umutsuzluk ve gelecek kaygısı ölçek toplam puanlarında sınıf düzeylerine göre bir farklılık görülmemiştir. Bu da sınıf düzeylerinin kaygı üzerinde bir etkisi olmadığını göstermektedir. Öte yandan gelecek korkusu ve gelecek kaygısı ölçeklerine baktığımızda 3. Sınıf öğrencilerinin 1, 2 ve 4. Sınıf öğrencilerine göre önemli bir fark olmasa dahi; daha kaygılı oldukları görülmektedir. Bunun sebebinin 3. Sınıf düzeyinin geleceğe yönelik düşüncelerin oluşmasında önemli bir sene olduğu, öğrencilerin son senelerinde geldiklerinde ne yapacaklarına hangi meslekte ilerleyeceklerine 3. Sınıf itibarıyla karar verip kendilerine yön çizdikleri olduğu düşünülmektedir. Literatürü incelediğimizde araştırma sonuçlarına benzer olarak ve Kula ve Saraç (2016) ve Kaya ve Varol (2004) da çalışmalarında sınıf düzeylerine göre kaygı düzeyleri arasında bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Kula ve Saraç (2016), ek olarak çalışmada elde edilen bulgulara göre üniversite son sınıf öğrencilerinin orta düzeyde kaygıları olduğunu, kaygı düzeyinin üniversiteye giriş yılı ve not ortalamalarıyla bağlantılı olmadığını da belirtmiştir. Çakmak ve Hevedanlı (2005) ise aksine öğrencilerin sınıflara göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Bu farkın birinci sınıf ile iki, üç ve dördüncü sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyleri arasında olduğu

görülmektedir. Birinci sınıfların kaygı düzeyinin diğer sınıflara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Birinci sınıfların üniversiteye yeni başladıkları, ailelerinden uzaklaştıkları, yeni arkadaşlıklar kurdukları ve yeni bir düzen oturtmaya çalıştıkları için zorlanabilecekleri ve kaygılı olabileceklerinin buna sebep olduğu ifade edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların gelecek korkusu, gelecekte umutsuzluk ve gelecek kaygısı ölçek toplam puanlarında düzenli spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bu da düzenli spor yapmanın gelecek kaygısına bir etkisi olmadığını göstermektedir. Literatüre baktığımızda Mollaoğulları ve Uluç (2019), spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınavlardaki kaygı durumlarını incelemiş ve cinsiyet, öğrencilerin sınıf düzeyleri, yapılan spor türü, sahip olunan spor anlamındaki tecrübe ve haftalık spor yapma sıklığı değişkenlerinin spor yapma durumlarına göre sınav kaygısı üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığını bulmuştur. Çalışmaların aksine Karabıçak (2014), fiziksel aktivite düzeyine göre gruplanan katılımcıların, anksiyete puanları arasında gruplar arası istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulmuştur. Buna göre fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireylerin kaygı durumunun fiziksel aktivite düzeyi düşük olan bireylere göre daha düşük olduğunu belirtmiştir. Sebebinin stresle baş edebilme konusunda uyku düzeni ve hayat kalitesinin etkili olduğu ve fiziksel aktivitelere katılım ve fiziksel aktivite sıklığı yoğun olan kişilerin bu sonuçları olumlu yönde aldığı düşünülmektedir. Erdoğan'ın (2012) yaptığı çalışmada araştırmada örneklem grubundaki 232 kişi sosyal faaliyete katılırken 281 kişi herhangi bir faaliyete katılmadıklarını belirtmişlerdir. 281 kişilik grup içerisinde sosyal faaliyete katıldıklarını, fakat bu faaliyete ayda 1 ya da 15 günde bir katıldıklarını ya da haftada 1 saatten az zaman ayırdıklarını belirten öğrenciler bulunmaktadır. Araştırmada sosyal faaliyette bulunan 232 kişinin 124'ünün sporla ilgilendikleri, 56 kişinin sanatla uğraşırken, geri kalan 52 kişinin ise sanatla da sporla da uğraştıkları tespit edilmiştir. Sporla uğraşanlarla sporla uğraşmayanlar arasında sınav kaygısı ortalamalarına göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu doğrultuda sporla uğraşan başarılı öğrencilerin sınav kaygısı düşüktür sonucuna ulaşılmıştır. Genel sonuca bakıldığında ise serbest zaman etkinliklerine katılmayan öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine katılan öğrencilere göre sınav kaygısı ve sürekli kaygıları daha yüksek, durumluk kaygılarının ise daha düşük olduğu bulunmuştur. Benzer olarak Canan ve Ataoğlu (2010) da düzenli

spor yapma ile anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı arasında bir ilişki olduğu, düzenli olarak spor yapmanın kaygıyı azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Görüldüğü gibi bazı çalışmalarda düzenli spor yapmanın gelecek kaygısı üzerine etkisi tespit edilmiş, bazı çalışmalarda aksi sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırma sonucuna göre katılımcıların gelecek korkusu ve gelecek kaygısı ölçek toplam puanları ile spor yılları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Yani gelecek korkusu ve gelecek kaygısı ölçekleri ile spor yılları arasındaki ilişkiyi incelediğimizde spor yılı arttıkça gelecek kaygısı ve gelecek korkusunun düşük düzeyde de olsa azaldığı görülmüştür. Şeker (2014), güreşçilerin spor yaşı ile stres düzeyi arasında ve aynı zamanda depresyonla da arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Spor yaşı arttıkça stres düzeyi ve depresyonun azalacağı, kaygılı olma durumunu azaltacağı sonucuna ulaşılmıştır. Başaran, Taşgın, Sanioğlu ve Taşkın (2008)'da 14 yaş grubu sporcularda sürekli ve durumluk kaygı düzeylerini incelemiş ve çalışmamızı destekler şekilde sonuçlar elde etmiştir. Araştırma katılımcılarının spor yaşları ile durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Durumluk kaygı puanı açısından spor yaşlarına bakıldığında, spor yaşı küçük olan katılımcıların durumluk kaygı puanları, spor yaşı büyük olan katılımcıların durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sürekli kaygı puanı bakımından spor yaşları incelendiğinde, spor yaşı büyük olan sporcuların sürekli kaygı puanları spor yaşı küçük olan sporculardan anlamlı derecede düşüktür. Buna göre spor yaşı arttıkça sürekli ve durumluk kaygının azaldığını belirtmişlerdir. Çoğu çalışma sonuçlarımızı destekler nitelikte olsa da farklı sonuçlar elde edilen çalışmalar da literatürde mevcuttur. Emir (2022), yüksek lisans tezi için yaptığı testlere göre Covid-19 döneminde halk oyuncuların spor deneyimleri açısından gelecek kaygısı arasında istatistiksel anlamda bir farklılık bulunamamıştır.

– Spora Bağlılık ile Gelecek Kaygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların odaklanma ile gelecek korkusu, gelecekte umutsuzluk ile gelecek kaygısı arasında negatif yönde düşük düzeyde; dinç olma ile gelecek korkusu arasında negatif yönde; gelecekte umutsuzluk ile gelecek kaygısı arasında negatif yönde orta düzeyde; spora bağlılık ile gelecek korkusu arasında negatif

yönde, gelecekte umutsuzluk ile gelecek kaygısı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Gelecek kaygısının yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre analiz sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlara bakıldığında ise spora bağlılığın gelecek kaygısı üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Sonuçları değerlendirdiğimizde spora bağlılık arttıkça gelecek kaygısının azaldığını görmekteyiz. Bunun sebebinin spor yapmanın getirdiği psikolojik ve fizyolojik yararların spora bağlılığı yüksek olan bireylerde daha bilinçle fark edilmesi ve devam ettirilmesi olarak düşünülmektedir.

Spor yapmak, fiziksel ve sosyal açıdan faydalarının yanında psikolojik olarak da sağlıklı olunmasına katkıda bulunmaktadır (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012; Yazarer, Taşmektepligil, Ağaoğlu ve Ağaoğlu, 2004). Spor yaparken yaşanan tüm duygular sayesinde bireylerde kendine güven oluşur. Literatürdeki çalışmaları incelediğimizde spor yapmanın psikolojik olarak son derece olumlu etkilerinin olduğu, stres, kaygı, korku gibi olumsuz duyguları önleyip bireylere mutluluk verdiği sonuçlarını görebiliriz. Spor yapma süresi daha uzun olan bireylerin spora bağlılıklarının da daha yüksek düzeyde olduğunu göz önünde bulundurursak spora bağlılığın gelecek kaygısını azalttığı sonucuna da varabiliriz. Yapılan anketler sonucunda da spora bağlılık ile gelecek kaygısı arasındaki ilişki bu şekilde sonuçlanmıştır. Spora bağlılığın gelecek kaygısı üzerinde anlamlı ve yordayıcı bir güce sahip olduğu görülmüştür. Mutluluk kavramı bireyin iyi olma durumu, pozitif bakış açısı, iyimserlik ve yaşam memnuniyeti sağlayan bir duygu durumu olarak açıklayabiliriz (Güler ve Emeç, 2006). Spor yaptıktan sonra zindelik ve dinçlik hissedilir ve spor yaparken akut olarak endorfin ve dopamin gibi nöronlar arasında veya bir nöron ile başka tür bir hücre arasında iletişimi sağlayan hücrelerin arttığı görülmüştür (Tarhan, 2005). Spor yapan bireylerin, vücuttaki stres hormonlarının salınımı yavaşlamaktadır. Böylece; depresyon ve kaygı belirtilerinin de azaldığı, bireyin sakin, huzurlu ve mutlu hissetmesi sağlandığı söylenebilir. Spor yapmak beynin ilgili bölümünden serotonin hormonun da salgılanabilmesine ve serotonin hormonun salgılanabilmesi bireyde mutluluğa neden olmaktadır (Tokdemir, 2015). Bireylerde stres azaldıkça ve mutluluk arttıkça kaygı düzeylerinin düştüğünü söyleyebiliriz. Bireylerin kaygılı olmalarının azaltılabilmesi için spor yapmaları böylece psikolojik olarak huzurlu ve rahatlamış olmalarının önemli olduğu sonucuna varabiliriz.

Son yıllarda yapılan çalışmalara bakıldığında kaygı, tükenmişlik, korku gibi duyguların spora bağlılık ile ilişkili olduğu görülmektedir (Merdan ve Çağlar 2022). Acun (2022) da çalışması sonucunda muaythai ve taekwondo sporcularının stresi düşerken spora bağlılıklarının arttığı veya aksine stresleri yükseldiğinde bağlılıklarının azalacağını belirtmiştir. Kelecek ve Göktürk (2017), sporcuların branşlarına olan bağlılıklarının, tükenmişlik ile negatif ilişkisi olduğunu ve spor branşlarına bağlılığın tükenmişliği önleyici olduğunu tespit etmiştir. Başka bir dile, sporcuların yaptıkları branşa olan bağlılıkları arttıkça tükenmişlik düzeylerinin azaldığı belirtilmiştir. Bu analiz sonucunu, sporcu bağlılığının tükenmişlik kavramı karşısında bir önlem olarak görülebileceği şeklinde yorumlamışlardır. Pons, Viladrich, Ramis ve Polman (2018), müsabaka kaygısı ve spora bağlılık kavramları arasındaki ilişkide pozitif yönde sonuçlar elde etmiştir. Endişe ve spora bağlılığın pozitif bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Endişenin genç sporcular açısından “eldeki görevle ilgili sorumluluk duygusu” olarak görülebileceği belirtilmiştir. Başka bir çalışmada Hernandez, Nan, Fernandez-Ayala, Garcia-Unzueta, Hernandez-Hernandez ve Vitamin (2021) performans, başarısızlık korkusu, tükenmişlik ve spora bağlılık arasındaki ilişkiyi değerlendirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre spora bağlılıkla duygusal tükenme ve duyarsızlaşma ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yüksek spora bağlılık seviyesi olan sporcuların, daha düşük kişisel başarısızlık puanları olduğu tespit edilmiştir. Başarısızlık korkusunun, spora bağlılıkla negatif yönde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca duygusal tükenme ve duyarsızlaşma azaldığında spora bağlılığın arttığı görülmüştür. Görüldüğü gibi birçok çalışma sonuçları destekler niteliktedir.

Araştırmacılar beden eğitimi ve spor yüksekokullarından mezun olan öğrencilerin kamu veya özel sektörde iş bulma olasılıklarının düşük olduğunu söylemişlerdir (Yıldız ve Tüfekçioğlu, 2008). Ülkenin sportif anlamda geleceğini yönlendirmesi beklenen Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin gelecekte ne yapacaklarını ve geleceklerini hangi yöne doğru kuracaklarına karar vermeleri de bu açıdan önem taşımaktadır. Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim görmekte olan öğrencilerin gelecek kaygılarının giderilmesi, uygulanan atama ölçütlerinin değerlendirilip, geleceğe umutla bakmalarının sağlanması gerektiği düşünülmektedir (Demirel, Işık, Demirel, Üstün ve Gümüşgöl, 2016).

5.2. Sonuç

Araştırma sonuçlarını özetleyecek olursak spora bağlılığın gelecek kaygısını azalttığını söyleyebiliriz. Literatürdeki bazı çalışmalarla da sonuçlar desteklenmektedir. Spor yapmak bilimsel olarak da açıklandığı gibi bireyleri mutlu etmekte ve mutlu olan bireylerin hem spora devamlılıkları, spora bağlılıkları, sporu sevmeleri artmakta bununla beraber de gelecek kaygısı, gelecek korkusu gibi durumların azalması söz konusudur.

Bireylerin geleceğe karşı kaygı duyması, günlük hayatlarında da olumsuz sonuçlar doğurmakta ve günlük hayattaki davranışlarını da etkilemektedir. Psikolojik sağlık sorunları ve bu sorunların beraberinde gelen fiziksel etkileri, gündelik işlerdeki verimi de azaltabilir. Veriminin azaldığını hisseden bireylerde stres kontrolü ve kaygılı olma durumundan kaynaklı psikolojik bozukluklar oluşabilir. Bunun yanında geleceğe dair umutsuzluklar da oluşacaktır.

Uzmanların da fiziksel hastalıklara iyi gelmesinin yanında psikolojik olarak iyi hissetmek için fiziksel aktiviteler yapmayı önerdiklerini görebiliyoruz. Elbette yapılan sporun, aktivitelerin devamlılığını sağlamak açısından da dozunu ve kendimize uygunluğunu kontrol etmek gerekir. Düzenli ve devamlı olarak spor yapmak, psikolojik olarak da düzenli etki sağlayacaktır. Araştırma sonuçlarında ve literatürdeki çalışmalarda da gördüğümüz üzere düzenli spor yapan, spora bağlılıkları yüksek olan bireylerde kaygı düzeyi düşüktür. Günlük hayatta ve geleceğe duyulan kaygıları azaltmak adına spora bağlılığın önemini böylece açıklayabiliriz.

5.3. Öneriler

Üniversitelerde öğrencilerin kaygı durumları çeşitli anketlerle değerlendirilip gelecek kaygılarının giderilmesi adına, spor yapma ve spora bağlılıklarını sağlamak adına üniversitelerde motive edici spor aktiviteleri düzenlenebilir.

Spora bağlılığın gelecek kaygısına etkisi çalışmalarına katkıda bulunmak adına, çalışmalar çeşitlendirilebilir. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının yanı sıra beden eğitimi ve spor alanında okuyan diğer öğrenciler de çalışma grubuna dahil edilerek çalışma grubu genişletilebilir. Ayrıca beden eğitimi ve spor bölümlerinde okuyan

öğrencilerin dışında diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin spor yapma, spora bağlılık ve spor yapma yıllarıyla ilişkili olarak gelecek kaygısı incelenerek çalışma grubu genişletilebilir. Böylece beden eğitimi ve spor öğrencileriyle diğer bölümlerdeki öğrencilerin spora bağlılıklarının ve kaygı durumlarının da karşılaştırılması sağlanabilir.

Öğrenciler spor branşlarına (bireysel ve takım sporları) ayrılarak inceleme yapıp çalışmalara katkı sağlanabilir.

Yalnızca milli sporcuların spora bağlılık ve gelecek kaygıları incelenerek uzun yıllardır spor yapan bireylerin durumları incelenebilir.

Yaş grubu genişletilerek çocuk, genç ve yetişkin bireylerin spora bağlılıklarının gelecek kaygısına etkisi incelenebilir.

KAYNAKLAR

- Abacı, R. (2005). *Yaşamın kalitelendirilmesi*. İstanbul: Değişim Yayınları
- Acun, H. G. (2022). *Elit seviyede spor yapan taekwondo ve muaythai sporcularının örgütsel bağlılık ile örgütsel stres düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akgün, A., Gönen, S., & Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi (Elektronik)*, 6(20), 283-299.
- Akkuş, İ. (2022). *Sporcuların spora olan bağlılıkları ile sporcu kimliklerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Al Matarneh, A. J., & Altrawneh, A. (2014). Constructing a scale of future anxiety for the students at public jordanian universities. *International Journal of Academic Research*, 6(5).
- Albay, F., Çebi, A. İ., & Gül, V. (2022). Spora bağlılığın üniversite öğrencilerinde etkileri. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 91-98.
- Albert, B. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287.
- Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2000). Çocuklarda kaygı ve bunu etkileyen etmenler. çocuklarda kaygı ve bunu etkileyen faktörler. *Milli Eğitim Dergisi*, 145, 15-19.
- Almomani, M., & Naeem, M. (2013). Future anxiety college students in Al-Jalil region in light of some variable. *Jordan Journal of Education Sciences*, 9(2), 173-185.
- Alpman, C. (2001). *Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyu gelişimi*. Ankara: Can Reklam Evi, Basın Yayın Ofset Matbaacılık.
- Altun, B. (2022). *Takım sporcularının iletişim becerileri ve spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi (Kocaeli ili örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Ardahan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ardahan.
- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 138-148.
- American Psychological Association. (2020). Guidelines for the Practice of Telepsychology. Downloaded from <https://www.apa.org/practice/guidelines/telepsychology>

- Annabulsi, M. (1999). *Future and exam anxieties and their relationship with some psychological variable of a sample of 2nd secondary sage students* (Unpublished Master's Thesis). University of Almenia, Almenia.
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 457-465.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Aydın, A. (2010). *İlköğretim öğretmenlerinin mesleki bağlılıklarına etki eden faktörler* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, A., & Tiryaki, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir çalışma (KTÜ örneği). *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 17(4), 715-722.
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V., & Kılıç, S. K. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39-53.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydın, S. (2013). *Kırsal hekimlik gezici hizmet gözlemi esnasında dönem-6 öğrencilerinin kırsal hekimlik ile ilgili kaygı düzeylerinin ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Tıp fakültesi, Samsun.
- Aygün, M. (2014). *Öğrencilerin yaşam amaçlarıyla gelecek kaygısı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayık, A., & Ataş, Ö. (2014). The relationship between pre-service teachers' attitudes towards the teaching profession and their motivation to teach. *Journal of Educational Sciences Research*, 4(1), 25-43.
- Aykora, A. F., & Dinçer, U. (2022). Spor bilimlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ve akademik başarılarının incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Turmanış Dergisi*, 5(1), 1-8.
- Baltaş, A., & Baltas, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları* (24. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başaran, İ. E. (1992). *Eğitim psikolojisi modern eğitimin psikolojik temelleri* (2. Baskı). Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 533-542.
- Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M. E., & Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 13(2), 150-153.

- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bilici, A. (2019). *Elit güreşçilerin yaşam amaçları ve gelecek kaygısı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Büyüktopcu, U. K. (2017). *Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., & Blanton, M. (2009). Internet addiction: Metasynthesis of 1996–2006 quantitative research. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 203-207.
- Can, E., & Kızılet, A. (2021). Düzenli olarak antrenman yapan bireylerin spor salonlarına yönelik hizmet kalitesi algılarının spora bağlılığa etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 87-97.
- Canan, F., & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
- Canbaz, S. (2001). *Samsun Çıraklık Eğitim Merkezi'ne devam eden çırakların sosyodemografik çalışma yaşamı özelliklerinin ve durumluk kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi, Samsun.
- Cannon, R. L., & Cannon, J. (1932). Structural and stratigraphic development of South Permian basin, west Texas. *AAPG Bulletin*, 16(2), 189-204.
- Casper, J. M., & Andrew, D. P. (2008). Sport commitment differences among tennis players on the basis of participation outlet and skill level. *Journal of Sport Behavior*, 31(3).
- Cevizci, A. (2005). *Paradigma felsefe sözlüğü*. (Altıncı basım). İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H. A., Larcan, R., & Oliva, P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(4), 186-190.
- Cremades, J. G., & Wiggins, M. S. (2008). Direction and intensity of trait anxiety as predictors of burnout among collegiate athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 10(2).
- Cremades, J. G., Wated, G., & Wiggins, M. S. (2011). Multiplicative measurements of a trait anxiety scale as predictors of burnout. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 15(3), 220-233.
- Curran, T., Hill, A. P., Hall, H. K., & Jowett, G. E. (2015). Relationships between the coach-created motivational climate and athlete engagement in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(2), 193-198.

- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1998). *Yeniden insan insana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlayan, B. (2019). *Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerindeki sporcuların gelecek kaygıları ile bireysel kariyer planlamalarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Çakmak, Ö. (2005). Eğitim ve fen-edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Çakmak, Ö., & Hevedanlı, M. (2004). Biyoloji öğretmen adaylarının kaygılarını etkileyen etmenler. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6(9), 1-11.
- Çelik, N. (2017) *Üniversite öğrencilerinde egzersiz ve biofeedback uygulamalarının depresyon, kaygı ve stres üzerine etkisi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çeliker, İ. (2021). *Elit güreşçilerin spora bağlılık düzeyleri ile kulüp antrenörlerinin etik liderlik ve etik dışı davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.
- Çoban, A. E., & Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-88.
- Dağtekin, G., Dalkılıç, M., Çakıcı, F., Çakır, A., Ekin, A. E., Öztünç, D., & Işıklı, B. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde gelecek kaygısı, depresyon ve stres ilişkisinin değerlendirilmesi. *Türk Tıp Öğrencileri Araştırma Dergisi*, 2(3), 135-142.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2013). Teammate social support, burnout, and self determined motivation in collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 258-265.
- Demirel, M., Işık, U., Demirel, D. H., Üstün, Ü. D., & Gümüşgöl, O. (2016). Gelecek zaman algısı: Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine yönelik bir çalışma. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 10-20.
- Dilbaz, N., & Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3).
- Dong, Q., Yang, B., & Ollendick, T. H. (1994). Fears in Chinese children and adolescents and their relations to anxiety and depression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(2), 351-363.
- Dursun, S., & Karagün, E. (2012). Öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin incelenmesi: Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu son sınıf öğrencileri üzerine bir araştırma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (24), 93-112.
- Easterlin, R. A. (2001). Income and happiness: towards a unified theory. *The Economic Journal*, 111(473), 465-484.

- Ekicioğlu, M. S. (2023) *Yüzme sporuyla ilgilenen bireylerin yaşam kalite ve spora bağlılık düzeyinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sinop Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sinop.
- Emir, Ö. (2022). *Covid-19 döneminde halk oyuncuların gelecek kaygısı ile stresle başa çıkma düzeylerinin zihinsel dayanıklılıkları üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun.
- Erdemli, A. (2008). *Spor yapan insan*. İstanbul: E Yayınları.
- Erdoğan, M. (2012). *Boş zaman etkinliği yapan ve yapmayan üniversite sınavına hazırlanan 12. sınıf öğrencilerinin test başarı ve kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ergül, E. (2019) *Yükseköğretili gençliğin işsizlik kaygısı ve çalışma hayatı algısı: Avrasya Üniversitesi öğrencileri üzerine bir uygulama* (Yüksek Lisans Tezi). Avrasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Erkal, M. (1982) *Sosyolojik açıdan spor*. Ankara: Der Yayınları.
- Esmaili, L. (2020) *Spor müsabakalarında yaralanan üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı üzerinde bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Etymology Dictionary (2023). Anxiety, <https://www.etymonline.com/word/anxiety> E.T.: 16.03.2022.
- Feist, W. C. (1990). Outdoor wood weathering and protection. *Archaeological wood, Properties, Chemistry, and Preservation. Advanced in Chemistry Series*, 225, 263-298.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906.
- Geçtan, E. (1995). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. (11. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1993). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitap Evi.
- Geçtan, E. (1996) *İnsan olmak* (17. Baskı). İstanbul: Remzi Kitap Evi.
- Geçtan, E. (2021) *Varoluş ve psikiyatri*, (11.Baskı). İstanbul: Metis yayıncılık.
- Geldcr, M., Gath, D. & Mayou, R. (1994). *Concise Oxford textbook of psychiatry*. Oxford University Press.
- Geylani, M., & Yıldız, C. Ç. (2022). Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 10(1), 284-300.
- Gill, D.L., Gross, J.B. & Huddleston, S. (1985). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*. (14): 1–14.
- Girgin, G. (1990). *Farklı sosyo ekonomik kesimden 13–15 yaş grubu öğrencilerinde kaygı alanları ve kaygı düzeyinin başarıyla ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- González-Hernández, J., da Silva, C. M., Monteiro, D., Alesi, M., & Gómez-López, M. (2021). Effects of commitment on fear of failure and burnout in teen Spanish handball players. *Frontiers in Psychology*, 12, 640044.
- Good, C.V. (1973). *Dictionary of education*. (3rd Edition). NY: Mc Grow, Hill Book Company.
- Gould, D. (2002). Sport psychology in the new millennium: The psychology of athletic excellence and beyond. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 137-139.
- Guillén, F., & Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The sport engagement scale: an adaptation of the utrecht work engagement scale (UWES) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984.
- Gullien, F. & Alvarado, J.R.M. (2012). The sport engagement scale: an adaptation of the utrecht work engagement scale (uwes) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(2), 15-24.
- Güler, B. K., & Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 129-149.
- Hassan, M. (1999). Future anxiety by university graduate young people. *Journal of Almostagbalol Alarabi*, 249, 71-85.
- Hergüner, G. (1993). *Kadınların spor yapmalarını etkileyen sosyo-kültürel faktörler (Samsun ili örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hernández, J., Nan, D., Fernandez-Ayala, M., Garcia-Unzueta, M., Hernandez-Hernandez, M., & Vitamin, D. (2021). Hernández (2021). *Estudios de Administración*, 28(1), 102-129.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S. A. (2009). Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*, 23(2), 186-202.
- Holman, R. R., Paul, S. K., Bethel, M. A., Matthews, D. R., & Neil, H. A. W. (2008). 10-year follow-up of intensive glucose control in type 2 diabetes. *New England Journal of Medicine*, 359(15), 1577-1589.
- İlgar, E. A., & Cihan, B. B. (2019). Spor yöneticiliği programlarında öğrenim gören öğrencilerin sektörel beklenti, mesleki belirsizlik ve gelecek kaygılarının incelenmesi: fenomenolojik bir çözümleme. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 81-92.
- Işık, E. & Taner Işık, Y. (2006) Çocuk, ergen ve erişkinlerde anksiyete bozuklukları. İstanbul: Lundbeck İlaç Yayınevi.
- İşlek, Y. (2019) *Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin işsizlik ile ilgili kaygılarının depresyon ve kaygı düzeyleri ile ilişkisi açısından incelenmesi (Akdeniz bölgesi örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Kahya, Y. (2020). Lisanslı spor yapan gençler ile lisanssız spor yapan gençlerin fair play anlayışları. *Düşünce ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 52-66.

- Kalkavan, A., Terzi, E., & Kayhan, R. F. (2021). Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 25-35.
- Kangotan, S. (2020). *Dövüş sporcularının mükemmeliyetçilik ve spora bağıllık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kapıkıran, N. A. (2008). Başarı sorumluluğunun ve başarı kaygısının psikopatolojik belirtilerle ilişkisinin belirlenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(23), 140-149.
- Kara, N.O, Akın, G. & Alp, S. (2020) Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma, *SDÜ Sağlık Yönetimi Dergisi*, 2(2), 150-169.
- Kara, Y. L. (2018). *Üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygısı: Celal Bayar Üniversitesi çalışma ekonomisi ve endüstri ilişkileri bölümü öğrencileri üzerine nitel bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Karabıçak, G. (2014). *Ayaş ilçesindeki adolesanlarda fiziksel aktivite düzeyinin postür, ağrı ve anksiyete üzerine etkilerinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karakaya, E., & Öztop, D. B. (2013). Kaygı bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde bilişsel davranışçı terapi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 10-24.
- Karakulak, L. Ş. (2017). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeylerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karamustafalıoğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depression and anxiety disorders. *The Medical Bulletin of Sisli Etfal Hospital*, 45(2), 65-74.
- Karasar, N. (2023). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler ve teknikler*, (38. Basım). Nobel Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Kartopu, S. (2013). Kaygının kader algıları ile ilişkisi (Kahramanmaraş Örneği). *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(3), 238-260.
- Kaya, M. & Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Kayhan, R. F. (2020). Determining the Attachment Styles of Football Coaches to Their Athletes. *Journal of Educational Issues*, 6(2), 232-248.
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Spora bağıllık ölçeği'ni türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905-2922.
- Kelecek, S. Kaya, F.M. & Aşçı, F. H. (2018). Sporcu bağıllık ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 39 47.

- Keleşek, S., & Gökürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağılılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 2(2).
- Keleşek, S., & Kuruç, Z. (2018). Futbolcuların güdüsel yönelim ve spora bağılılık düzeylerinin sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 3(2).
- Kıcıır, B. (2010) *Üniversite son sınıf öğrencilerinde işsizlik kaygısı: psikolojik etmenler açısından bir inceleme* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Bilimleri, Ankara.
- Kocaman, S. & Kuybu Rol, E. (2020) Öğrencilerin mesleki algı ve beklentileri ile gelecek kaygılarının sektörde çalışma isteğı üzerine etkisi: Antalya yükseköğretim turizm öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8 (4), 3192-3217.
- Koç, Ş. (1994). *Spor psikolojisine giriş*. Saray Medikal Yayıncılık.
- Kolayış, H., Sarı İ. & Köle Ö. (2015) Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129-136.
- Koruç, Z. & Arsan, N. (2009). Egzersiz davranışını izleyen etmenler. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, 105-113.
- Köknel, Ö. (1989). *Kaygı bozuklukları genel ve klinik psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp Yayını, 44.
- Köknel, Ö. (1993). *Zorlanan insan*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kristensen, J. A. (2013). *Motivation and athlete engagement. a cross-sectional study in youth ice hockey players. Norwegian school of sport sciences, department of coaching and psychology* (Master's thesis).
- Kula, K. & Saraç, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı/The future anxiety of the university students. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33), 227-242.
- Kurbanoğlu, S. S. (2004). Öz-yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2), 137-152.
- Liebert, R. & L. Morris. (1967). Cognitive and Emotional Components of Test Anxiety. *Psychological Reports*, 20; 975-978
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: a self determination perspective. *Journal of Sport Sciences*, 27(8), 785-795.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S.A (2007). Athlete engagement: II. Developmental and initial validation of the athlete engagement questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471-492.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Raedeke, T. D. (2007). Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 451-470.

- Martínez-Alvarado, J. R., Guillén García, F., & Feltz, D. (2016). Athletes motivational needs regarding burnout and engagement. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 0065-71.
- Maslach C & Leiter MP. (1997). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. *San Francisco*.
- Mercan, M. (2006). *Öğretmenlerde örgütsel bağlılık örgütsel yabancılaşma ve örgütsel vatandaşlık* (Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Merdan, H. & Çağlar, E., (2022). Ergen sporcularda spora bağlılık ile ilişkili bireysel ve sosyal faktörler: sistematik derleme, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 33(3), 120-148.
- Mert, Z. (2017). *Kamu Personeli Seçme Sınavına hazırlanan öğretmenlerin gelecek kaygıları, intihar düşüncelerinin saptanması ve sosyodemografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Molin, R. (1990). Future anxiety: Clinical issues of children in the latter phases of foster care. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 7, 501-512.
- Mollaoğulları, H., & Uluç S. (2019). Spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 78-87.
- Morgan, C. T. (2005). *Öğrenmenin ilkeleri, psikolojiye giriş*. İffet Dinç (Çev.). (16. Baskı). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları. Yayın No: 05-06-Y-0057-10, Ankara: Meteksan A.Ş.
- Morpa Spor Ansiklopedisi. (1997). İstanbul: Morpa spor ansiklopedisi kültür yayınları (cilt 1).
- Mouloud, K. & Abd El-kadder, B. (2018). Future anxiety and its relationship to level of aspiration among physical education students, *Revue Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques*, 13: 328-338
- Öner, N., & LE Compte A. (1983) *Durumluk/Sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Önocak, D. (2008). *İşsizlik sürecinin bireyler üzerindeki psikolojik ve sosyo ekonomik etkileri (Sivas Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Özgün, A., Türkmen, M., & Ayhan, B. (2021) Sporcuların Covid-19'a yakalanma kaygısı ve spora bağlılık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 298-315.
- Öztürk, A. (2008). *Manisa Celal Bayar Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğretmenlik programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

- Özusta, Ş. (1993). *Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanterinin uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- Özyıldırım, M. (2021). *Çevrimiçi egzersizlerin yetişkin kadınların bilinçli farkındalık, mental iyi oluş ve beden imajı üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Palti, C. (2012). *Üniversiteye hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinde yükseköğretime geçiş sınavı öncesi ve sonrasında benlik saygısı, sınav kaygısı ve durumluk – sürekli kaygı düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pantzar, M. (2010). Future shock: discussing the changing temporal architecture of Daily life. *Journal of Futures Studies*, 14(4), 1-22.
- Papas, R. (1997). *Stres, depresyon ve anksiyete*. (Çev. Tanju Anapa). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Pons, J., Viladrich, C., Ramis, Y. & Polman, R. (2018). The mediating role of coping between competitive anxiety and sport commitment in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 21: 41 – 63.
- Raedeke, T. D. (1997). A sport commitment perspective. *Journal of sport & exercise psychology*, 19, 396-417.
- Recepoglu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel*, (1), 311-326.
- Reiss, S. (1985). The expectancy model of fear. *Theoretical issue in behavior therapy*, 107-121.
- Ronan, K. R., Kendall, P. C., & Rowe, M. (1994). Negative affectivity in children: development and validation of a self-statement questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 509-528.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Saraç, T. (2015). *Ahi Evran Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı ve umutsuzluklarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ahi Evran Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Kırşehir.
- Sargın, N. (1990). *Lise I. ve III. sınıf öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin belirlenip karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Saud, N. (2005). The relation between future anxiety and the features of pessimism and optimism. *Unpublished PhD Thesis. Damascus University. Syria*, 71.

- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1-15.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 25(3), 293-315.
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701-716.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association*, vol. 55, no. 1, p. 5.
- Shaffer, D., Fisher, P., Lucas, C. P., Dulcan, M. K., & Schwab-Stone, M. E. (2000). NIMH Diagnostic Interview Schedule for children version IV (NIMH DISC-IV): description, differences from previous versions, and reliability of some common diagnoses. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(1), 28-38.
- Siyataş, A., Tükenmez, A. G. A., Avcı, Ö. G. S., Yalçınkaya, Ö. G. B., & Çavuşoğlu, S. B. (2020). Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların spor bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal*, (issn: 2630-631x), 6(34), 1310-1317.
- Smith, A. L., Gustafsson, H., & Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 453-460.
- Smith, M. K. (2001). Peter Senge and the learning organization. *The encyclopedia of informal education*.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 36-50.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. (1970). The State-Trait Anxiety Inventory (Test Manual). Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Süçüllü, U. (2019). *Spora bağlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve geçerlilik güvenirlik çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Sürücü, F. (2012). *Matematik öğretmen adaylarının gelecek kaygıları* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2008(2), 248-266.

- Şeker, M. (2014). *Güreş eğitim merkezlerindeki güreşçilerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Şeyhoğlu, M. (2005). *Öğretmenlerin ve yöneticilerin bilgisayar kaygı düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk psikolojisi*. İstanbul: Timaş yayınları.
- Tarhan, S. (2012). *Umudun özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordanması* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Taşgın, Ö., Tekin, M., & Altınok, E. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin çeşitli değişkenler açısından kaygı düzeylerinin incelenmesi (Batman il örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4).
- Tatar, G., Tozoğlu, E., & Pehlivan, Z. (2009). 20-40 Yaş arası çalışan ve çalışmayan kadınların spor yapmalarını etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi (Sivas il merkezi örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3).
- Tayfun, A., Silik, C. E., Dülger, A. S., & Margazieva, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin özyeterlik algıları ile gelecek kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Türkiye-Kırgızistan Örneği. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 570-590.
- Tekeli, T. (2022). *Gelecek kaygısının üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve romantik ilişkilere etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tokdemir, C. (2015). Spor ve Mutluluk. *Erişim adresi: <http://www.psikolojiniz.org/spor-ve-mutluluk>*.
- Townsend, P., & Gebhardt, J. (1988). The policy is still quality. *Best's Review*.
- Tunçeli, H. İ. (2013). Öğretmen adaylarının iletişim becerileri ile öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Sakarya Üniversitesi örneği). *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 51-58.
- Turan Başoğlu, S. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- TÜİK (2020). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2020-37242> E.T. 10.10.2022
- Tümkaya, S., Aybek, B., & Çelik, M. (2007). KPSS'ye girecek öğretmen adaylarındaki umutsuzluk ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerini yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(2), 953-974.
- Türk Dil Kurumu [TDK] (2023). <https://sozluk.gov.tr/> E.T.: 10.03.2023.
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.

- Uluç, E. A., & Akçakoyun, F. (2021). Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılıkları üzerindeki rolü: Çanakkale ili örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 424-437.
- Uzgun, K. (2020). *Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılık düzeylerinin belirlenmesi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Uzgun, K., Pekel, H., & Aydos, L. (2021). Rekreatif koşucuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(1).
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Üngören, E., & Ehtiyar, R. (2009). Türk ve Alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma, *Yaşar Üniversitesi, e-dergisi*, 4(14), 2093-212.
- Varol, Ş. (1990). *Lise son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen bazı etmenler* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Wann, D. L. (1997). *Sport psychology*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Yalçın, S., & Açıkgöz, İ. (2014). Sağlık bilimleri fakültesi son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(26), 259-270.
- Yaman, M. S., Sarper-Kahveci, M., Dönmez, A., Hergüner, G., Yaman, Ç., Çakar, D. B., & Genç, H. İ. (2021). Determining the anxiety of athletes during Covid-19 pandemic. *Pakistan J. Medical Health Sci*, 15, 1425-1432.
- Yazarer, İ., Taşmektepligil, M. Y., Ağaoğlu, Y. S., & Ağaoğlu, S. A. (2004). Yaz spor okullarında basketbol çalışmalarına katılan grupların iki aylık gelişmelerinin fiziksel yönden değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 163-170.
- Yenilmez, K., & Özbey, N. (2006). Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 431-448.
- Yerli, S. (2019). *Pamukkale üniversitesi eğitim fakültesi güzel sanatlar eğitimi (resim iş eğitimi ve müzik eğitimi) bölümü öğrencilerinin profilleri ve geleceğe yönelik beklentilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Yerlikaya, G. (2019). *Bisikletçilerin sporcu bağlılıklarının incelenmesi* (Doktora Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.

- Yetişensoy, O. (2019). *Sosyal bilgiler öğretmeni adaylarının geleceğe yönelik işsizlik kaygısı düzeyleri ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Yıldız, A. (2019). *Bursada yaşayan voleybol antrenörlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yaş, belge türü çalıştırdığı takım düzeyi ve sporcu özgeçmişine göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yıldız, E. E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin geleceğe ilişkin umutlarının ve kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, S. M., & Tüfekçioğlu, E. (2008). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında eğitim destekleri, kariyer gelişim olanakları ve eğitim sonrasında istihdam durumunun incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 89-97.
- Yılmaz, F. K., & Karakuş, S. (2022). Covid-19 pandemi döneminde sağlık yönetimi öğrencilerinin iş bulma stres ve gelecek kaygısı. *Gevher Nesibe Journal of Medical and Health Sciences*, 7(19), 42-53.
- Yılmaz, İ. A., Dursun, S., Güngör Güzeler, E., & Pektaş, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyinin belirlenmesi: bir örnek çalışma. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*.
- Yılmaz, T., Fidan, F., & Karataş, V. (2004). İşsizliğin sosyo-psikolojik sonuçları: sosyo-demografik özelliklere göre bireylerin tutumları bir alan araştırması. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 48, 163-183.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165-174.
- Zengin, Y., & Boran, O. (2019). İş güvencesizliğinin gelecek kaygısı ve çalışan performansına etkisi: bir uygulama. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(10), 719-736.

EKLER

EK- A: Ölçme Araçları

Sevgili Öğrenciler; Bu araştırma beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları üzerinde gerçekleştirilmektedir. Sorulara vereceğiniz içten yanıtlar araştırmamızın objektif olmasını sağlayacaktır. İlgi, alakanız ve göstermiş olduğunuz sabır için teşekkür ediyoruz.

Ceren BOLAT
Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz	() Kadın () Erkek
2. Yaşınız	
3. Sınıfınız	() 1 () 2 () 3 () 4
4. Spor yılınız	
5. Düzenli olarak spor yapıyor musunuz?	() Evet () Hayır
6. Öğrenim gördüğünüz üniversite	

SPORA BAĞLILIK ÖLÇEĞİ	Hiçbir Zaman						Her Zaman
1. Uzun süre antrenman yapabilirim	1	2	3	4	5	6	7
2. Spor faaliyetimde devamlılık gösteririm	1	2	3	4	5	6	7
3. Yaptığım işle gurur duyuyorum	1	2	3	4	5	6	7
4. Sabahları kalktığımda antrenmana gitmek için sabırsızlanırım	1	2	3	4	5	6	7
5. Spor faaliyetimde enerjik ve güçlüyüm	1	2	3	4	5	6	7
6. Spor faaliyetim bana heyecan veriyor	1	2	3	4	5	6	7
7. Spor faaliyetimle meşgulken mutlu olurum	1	2	3	4	5	6	7
8. Spor faaliyetimi gerçekleştirirken kendimi yaratıcı hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
9. Spor faaliyetime odaklanırım	1	2	3	4	5	6	7
10. Antrenman yaparken ya da müsabakadayken zaman çok hızlı geçer	1	2	3	4	5	6	7

GELECEK KAYGISI ÖLÇEĞİ	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1. Yaşadığım sorunların uzun süre devam edecek olma ihtimalinden korkuyorum					
2. Gelecekte daha mutlu olacağımı düşünüyorum					
3. Gelecekte başarısız olmaktan korkuyorum					
4. Gelecekte arzu ettiğim şeylere kavuşabileceğimi umuyorum					
5. Hayatımda işlerin kötüye doğru gitmesinden korkuyorum					
6. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı					
7. Gelecekte zorlukların üstesinden gelememekten korkuyorum					
8. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum					
9. Her şey yolunda giderken bile, bir aksilik yaşama ihtimalinden korkuyorum					
10. Yapmayı çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var					
11. İşler iyi gittiğinde bile kötü bir şey olacak düşüncesine kapılıyorum					
12. Gelecekte hedeflerimi gerçekleştirebileceğime inanıyorum					
13. Geleceğin ne getireceğinden korkuyorum					
14. Aileme maddi olarak iyi koşullar sunamama kaygısı yaşıyorum					
15. Planlarımın yarım kalma düşüncesi beni mahvediyor					
16. Gelecek benim için bulanık ve belirsiz görünüyor					
17. Ekonomik ve politik değişikliklerin geleceğimi tehdit edeceğinden korkuyorum					
18. Gelecekte önemli karar alma düşüncesinden korkuyorum					
19. Yakında büyük bir felaket olmasından korkuyorum					