

**T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ**

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ELİT GÜREŞÇİLERİN
YAŞAM AMAÇLARI VE GELECEK KAYGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AHMET BİLİCİ

DOÇ.DR.ABDURRAHMAN KEPOĞLU

**HAZİRAN 2019
MUĞLA**

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ELİT GÜREŞÇİLERİN
YAŞAM AMAÇLARI VE GELECEK KAYGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİ

AHMET BİLİCİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsünde
“Yüksek Lisans”
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih :
Tezin Sözlü Savunma Tarihi :

Tez Danışmanı : Doç.Dr.Abdurrahman KEPOĞLU
Jüri Üyesi : Prof.Dr.Hüseyin KIRIMOĞLU
Jüri Üyesi : Dr.Öğretim Üyesi Ercan ZORBA

Enstitü Müdürü : Prof.Dr. Feral ÖZTÜRK

HAZİRAN 2019
MUĞLA

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 23/05/2019 tarih ve 160/02 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24/6 maddesine göre, D.F.S. Anabilim Dalı Yüksek lisans öğrencisi Ahmet Bilici, Elit Güreşçilerin Yaşam Amaçları ve Gelişimi adlı tezini incelemiş ve aday 21/06/2019 tarihinde saat 12.00 da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 30 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul edildiğine ay birliği ile karar verildi.

Tez Danışmanı

Doç.Dr. Abdurrahman KEPOĞLU

Prof.Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU

Üye

Dr. Öğretim Üyesi Ercan ZORBA

Üye

YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Elit Güreşçilerin Yaşam Amaçları ve Gelecek Kaygısı Arasındaki İlişki**” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

24/05/2019

Ahmet BİLİCİ



YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

YAZARIN MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.

Soyadı : BİLİCİ
Adı : Ahmet

Kayıt No:

TEZİN ADI

Türkçe : Elit Güreşçilerin Yaşam Amaçları ve Gelecek Kaygısı Arasındaki İlişki
Y. Dil :

TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans
Yeterlilik

Doktora

Sanatta

O

O

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Fakülte : Spor Bilimleri Fakültesi

Enstitü : Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Diğer Kuruluşlar :

Tarih : 21/06/2019

TEZ YAYINLANMIŞSA

Yayınlayan :

Basım Yeri :

Basım Tarihi :

ISBN :

TEZ YÖNETİCİSİNİN

Soyadı, Adı : KEPOĞLU, Abdurrahman

Ünvanı : Doç.Dr.

TEZİN YAZILDIĞI DİL : Türkçe

TEZİN SAYFA SAYISI: 83

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

- 1.
- 2.
- 3.

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELEER:

1. Güreş
2. Yaşam Amacı
3. Gelecek Kaygısı
4. Spor

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELEER:

- 1.Wrestling
2. Life Purpose
3. Future Anxiety
4. Sports

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum | ☐ |
| 2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir | ☐ |
| 3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir | ☒ |

Yazarın İmzası :



Tarih : 24/06/2019

ÖZET

Bu çalışmada, elit güreşçilerin yaşam amaçlarıyla gelecek kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada ilişkisel tarama modellerinden karşılaştırma türü tarama modeli kullanılmıştır.

2018 yılı ulusal güreş müsabakalarında güreşen toplam 1599 sporcu evren olarak kabul edilmiş, bu evreni temsil etmesi için 305 güreşçi örnekleme alınmıştır. Araştırmacı tarafından beck umutsuzluk ölçeği ve yaşam amaçları ölçeği örnekleme uygulanmış ve spss paket programıyla analizler yapılmıştır. Uygulanan analizler sonucunda gelecek kaygısı ile yaşam amaçları arasındaki ilişki içsel amaçlarda negatif yönde anlamlı bulunurken dışsal amaçlarda istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Elit güreşçilerin cinsiyetlerine göre motivasyon kaybında kadınların umut alt boyutunda erkeklerin, güreş stillerine göre grekoromen sitil güreşçilerinin ve yaş kategorisinde büyükler kategorisindeki güreşçilerin daha fazla gelecek kaygısı yaşadıkları görülmüştür. Elit güreşçilerin anne babalarının tutarsız ve ilgisiz davranması gelecek kaygısını artırdığı bulunmuştur.

Elit güreşçilerin cinsiyetlerine göre kızların erkeklere göre, serbest sitil güreşçilerinin grekoromen sitil güreşçilerine göre daha yüksek oranda içsel ve dışsal yaşam amacı taşıdığı görülmüştür. Yaş kategorileri yaşam amaçlarını etkilememiştir. Elit güreşçilerin anne baba tutumlarının yaşam amaçlarını etkilediği anne babası otoriter olanların içsel ve dışsal yaşam amaçları algısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler : Güreş, Yaşam Amacı, Gelecek Kaygısı, Spor

ABSTRACT

In this study, the correlation between future anxiety and main interest or purpose of their life of the elite wrestlers has been scrutinized and elaborated broadly and kindly be informed that one of the relational scanning model, named as comparative scanning model, was utilized.

The population was determined as 1599 in accordance with the number of the wrestlers taken place in the national wrestling contests held in 2018 that 305 out of the population number was selected for the sampling purposes. The beck hopelessness scale and life scale was practiced for the analysis performed out in SPSS by the researcher. According to the results of the analysis, it was observed that the correlation between future anxiety and main interest or purpose of their life of the elite wrestlers has been negatively meaningful for internal purposes, conversely; no meaningful outcome has been detected for external purposes.

It has been come to the light in line with the analysis results that the future anxiety has been aroused among females in elite wrestlers, the Greco-Roman wrestlers out of the others wrestlers' styles and the seniors wrestlers comparing to others. In addition to this, notoriously careless and not exemplary behaviours of the parents have also provoked a considerable amount of future anxiety.

Another consequence of the analysis indicates that females among the elite wrestlers comparing males and free styles wrestlers comparing Greco-Roman wrestlers have relatively higher internal and external purpose of their life among others. Surprisingly, purpose of the life has not been affected by the age categories. It has been also detected that the purpose of life of the elite wrestlers has been biased by the behaviours of their parents; particularly, the elite wrestlers being subject to the more domineering parents is tend to be more open-minded for the internal and external purpose of their lives.

Keywords: Wrestling, Purpose of The Life, Future Anxiety, Sports

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam sırasında bilgi ve tecrübesi ile beni yönlendiren danışmanım Sayın Doç. Dr. Abdurrahman KEPOĞLU'na, çalışmam boyunca benden yardımlarını esirgemeyen Prof. Dr. Hüseyin Kırımoğlu ve Yunus Yıldırım abime teşekkürlerimi sunarım.

Ahmet BİLİCİ

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLOLAR LİSTESİ.....	v
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Çalışmanın Amacı	1
1.2. Çalışmanın Önemi	1
1.3. Araştırmanın Hipotezi	2
1.4. Araştırmanın Problemi	2
1.5. Araştırmanın Alt Problemleri	2
1.6. Varsayım.....	3
1.7. Sınırlılıklar	3
1.8. Tanımlar.....	3

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Kavramı.....	5
2.2. Güreş Kavramı.....	5
2.3. Yaşam Amaçları Kavramı	6
2.3.1. Yaşam Amaçlarıyla İlgili Yapılan Çalışmalar	9
2.4. Umutsuzluk Ve Kaygı Kavramı	10
2.4.1. Kaygı (Anksiyete)	10
2.4.2. Umutsuzluk	12
2.4.1. Umutsuzluk Ve Kaygı İle İlgili Yapılan Çalışmalar	13

BÖLÜM III

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	20
3.2. Evren ve Örneklem	20
3.3. Veri Toplama Araçları	20
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	20
3.3.2. Beck Umutsuzluk Ölçeği	21
3.3.3. Yaşam Amaçları Ölçeği	22
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	23
3.4.1. Ölçme Aracının Uygulanma Süreci	23
3.4.2. Verilerin Çözümlemesi	23

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Grubun Demografik Yapısına İlişkin Değerler	24
4.2. Elit güreşçilerin Gelecek Kaygısı Düzeyleri	24
4.2.2. Elit güreşçilerin Cinsiyetlerine Göre Umutsuzluk Düzeyleri	25
4.2.3. Elit Güreşçilerin Güreş Stillere Göre Umutsuzluk Düzeyleri	28
4.2.4. Elit güreşçilerin yaş kategorilerine Göre Umutsuzluk Ölçeği Düzeyleri	30
4.2.5. Elit Güreşçilerin Anne Baba Tutumuna Göre Gelecek Kaygısı Düzeyleri	36
4.3. Elit Güreşçilerin Yaşam Amaçları Düzeyleri	44
4.3.2. Elit Güreşçilerin Cinsiyetlerine Göre İçsel Yaşam Amaçları Düzeyleri	44
4.3.3. Elit Güreşçilerin Güreş Stili Göre İçsel Yaşam Amaçları Düzeyleri	45

4.3.4. Elit Güreşçilerin Yaş Kategorilerine Göre İçsel Yaşam Amaçları Düzeyleri	47
4.3.5. Elit Güreşçilerin Anne Baba Tutumlarına Göre İçsel Yaşam Amaçları Düzeyleri	48
4.4. Korelasyon Analizi Sonuçları.....	53

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma	55
5.2. Öneriler	59
6. KAYNAKÇA	61
EKLER.....	69
ÖZGEÇMİŞ.....	72

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Yaşam Amaçları Ölçeği Alt Faktörleri	22
Tablo 2.Cinsiyete Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri	24
Tablo 3.Umutsuzluk Ölçeğinin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Değerleri	25
Tablo 4.Gelecek Kaygısının Düzeylerinin Cinsiyet Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi.....	26
Tablo 5.Motivasyon Kaybı Düzeylerinin Cinsiyet Göre t Testi Değerlendirilmesi ...	26
Tablo 6.Umut Düzeylerinin Cinsiyet Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi.....	27
Tablo 7. Toplam puan Kaygısının Düzeylerinin Cinsiyet Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi.....	27
Tablo 8.Gelecek Kaygısının Düzeylerinin güreş stili Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi.....	28
Tablo 9.Motivasyon Kaybı Düzeylerinin güreş stili Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi.....	29
Tablo 10.Umut Düzeylerinin güreş stili Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi..	29
Tablo 11. Tüm Ölçek Düzeylerinin güreş stili Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi.....	30
Tablo 12.Gelecek Kaygısının Düzeylerinin yaş kategorilerine Faktörüne Göre Anova Değerlendirilmesi.....	31
Tablo 13.Yaş kategorilerine Göre Gelecekle İlgili Duygular Beklentiler Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları.....	31
Tablo 14. Umutsuzluk Ölçeği Motivasyon Kaybı Alt Boyutunun Elit güreşçilerin yaş kategorilerine Göre Anova Değerlendirilmesi	32
Tablo 15.Yaş Kategorilerine Göre Motivasyon Kaybı Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları	33
Tablo 16.Yaş Kategorilerine Göre Umutsuzluk Ölçeği Alt Boyutu Düzeyleri	33

Tablo 17. yaş kategorilerine Umut Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları	34
Tablo 18. Umutsuzluk Ölçeği Tüm Ölçeğin Elit Güreşçilerin Yaş Kategorilerine Göre Anova Değerlendirilmesi	35
Tablo 19. Yaş Kategorilerine Tüm Ölçek Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları	35
Tablo 20. Umutsuzluk Ölçeği Gelecekle İlgili Duygular Beklentiler Alt Boyutunun Elit Güreşçilerin Anne Baba Tutumuna Göre Anova Değerlendirilmesi	36
Tablo 21. Anne Baba Tutumuna Göre Gelecekle İlgili Duygular Beklentiler Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları	37
Tablo 22. Umutsuzluk Ölçeği Motivasyon Kaybı Alt Boyutunun Elit Güreşçilerin Anne Baba Tutumlarına Göre Anova Değerlendirilmesi.....	38
Tablo 23. Anne Baba Tutumuna Göre Motivasyon Kaybı Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları	39
Tablo 24. Umutsuzluk Ölçeği Umut Alt Boyutunun Elit Güreşçilerin Anne Baba Tutumlarına Göre Anova Değerlendirilmesi	40
Tablo 25. Anne Baba Tutumuna Göre Umut Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları	41
Tablo 26. Umutsuzluk Ölçeği Tüm Ölçek Puanlarının Elit Güreşçilerin Anne Baba Tutumlarına Göre Anova Değerlendirilmesi	42
Tablo 27. Anne Baba Tutumuna Göre Tüm Ölçek Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları	43
Tablo 28. Yaşam Amaçları Ölçeğinin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Değerleri	44
Tablo 29. İçsel Yaşam Amaçları Düzeylerinin Cinsiyet Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi.....	44
Tablo 30. Dışsal Yaşam Amaçları Düzeylerinin Cinsiyet Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi.....	45

Tablo 31. İçsel Yaşam Amaçları Düzeylerinin Güreş Stili Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi.....	46
Tablo 32. Dışsal Yaşam Amaçları Düzeylerinin Güreş Stili Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi.....	46
Tablo 33. İçsel Yaşam Amaçları Düzeylerinin Yaş Kategorilerine Faktörüne Göre Anova Değerlendirilmesi	47
Tablo 34. Dışsal Yaşam Amaçları Düzeylerinin Yaş Kategorileri Faktörüne Göre Anova Değerlendirilmesi	48
Tablo 35. İçsel Yaşam Amaçları Düzeylerinin Anne Baba Tutumlarına Göre Anova Değerlendirilmesi.....	49
Tablo 36. Anne Baba Tutumuna Göre Tüm Ölçek Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları	50
Tablo 37. Dışsal Yaşam Amaçları Düzeylerinin Anne Baba Tutumlarına Göre Anova Değerlendirilmesi.....	51
Tablo 38. Anne Baba Tutumuna Göre Tüm Ölçek Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları	52
Tablo 39. Umutsuzluk Ölçeği ve İçsel Yaşam Amaçları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 40. Umutsuzluk Ölçeği ve Dışsal Yaşam Amaçları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	54

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yaşam Amaçları Alt Boyutları	6
---	---

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı elit güreşçilerin yaşam amaçlarıyla gelecek kaygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Bu çerçevede milli takım düzeyindeki güreşçiler örneklem olarak belirlenmiş ve bu güreşçilerin yaşam amaçları düzeyleri ile gelecek kaygısı düzeyleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Yaşam amaçları ile gelecek kaygısı aralarındaki ilişki bu örneklem grubunda değerlendirilecektir. Ayrıca araştırma ile güreşçilerin cinsiyetleri, başarıları ve ailenin tutumu gibi çeşitli demografik özelliklerine göre yaşam amaçları ve gelecek kaygısı arasındaki farklılıkları tespit edilerek diğer araştırmalara ışık tutması hedeflenecektir.

1.2. Çalışmanın Önemi

İnsanların yaşam amaçlarının olması yaşamlarını mutlu sürdürmeleri ve aynı zamanda hayatları boyunca başarılı olmaları için ön koşullardan biridir. Bununla birlikte bireylerin yaşam amaçlarının olması gelecek kaygısının oluşmamasını da sağlayacağı bilinmektedir. Bireylerin yaş cinsiyet veya başka bir demografik özellik gözetmeksizin birçok amacı ve hayattan beklentileri vardır. Bu amaçlar ilk çağlarda nesillerini devam ettirmek gibi ilkel amaç iken çağımız koşullarında ekonomi, eğitim, spor gibi çeşitli alanlara yayılarak kendini göstermektedir [1].

Güreş sporuyla uğraşan sporcular, bireysel, sosyal ve maddi bir takım problemlerle baş etmeyi gerektiren bir süreçten geçerler. Güreşçilerin bu süreçte karşılaştıkları en önemli sorunlardan birisi umutsuzluktur. Güreşçilerin spor hayatları boyunca karşılaştıkları maddi sıkıntılar, kariyerleri ve gelecekleri ile ilgili yaşayacaklarını düşündükleri sorunlar ve sosyal çevreleriyle ilişkileri gibi bir takım değişken sporcuların umutsuzluk düzeylerini etkileyebilmektedir. Bu araştırma sporcuların yaşam amaçlarını belirleyip belirleyemediği veya belirledilerse ne düzeyde belirlediğine dair birtakım ipuçları vererek gelecek kaygı düzeylerini belirlemeye katkı sağlama açısından önemlidir. Bu çerçevede kişilerin gelişiminin şekillendirdiği spor sürecinde yaşam amaçlarının kazandırılmasının çok fazla önem taşıdığı günümüzde; yapılan bu araştırma sporun yaşam amaçları oluşmasında

yapacağı katkılara ilişkin ipuçları da verecektir. Ayrıca araştırma ile cinsiyet, anne baba tutumu, güreş stili ve yaş kategorileri değişkenleri ile gelecek kaygısı ve yaşam amaçları arasındaki ilişki belirlenmiş ve araştırma sonuçlarına göre çözüm önerileri sunulmuş olması açısından alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Hipotezi

Elit güreşçilerin yaşam amaçları ve gelecek kaygısı arasındaki anlamlı düzeyde ilişki vardır.

1.4. Araştırmanın Problemi

Elit güreşçilerin yaşam amaçları ile gelecek kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.5. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Elit güreşçilerin gelecek kaygısı düzeyleri ne kadardır?
2. Elit güreşçilerin gelecek kaygısı düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
3. Elit güreşçilerin gelecek kaygısı düzeyleri güreş stillerine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
4. Elit güreşçilerin gelecek kaygısı düzeyleri yaş kategorilerine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
5. Elit güreşçilerin gelecek kaygısı düzeyleri ailelerinin tutumlarına göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
6. Elit güreşçilerin yaşam amaçları düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
7. Elit güreşçilerin yaşam amaçları düzeyleri güreş stillerine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
8. Elit güreşçilerin yaşam amaçları düzeyleri yaş kategorilerine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
9. Elit güreşçilerin yaşam amaçları düzeyleri ailelerinin tutumlarına göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?

10. Elit güreşçilerin yaşam amaçları ile gelecek kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.6. Varsayım

1. Bu araştırma için seçilen yöntem, araştırmanın amacına, konusuna ve problemine uygundur.

2. Araştırmaya katılanlar, veri toplama aracını içtenlikle cevaplamışlardır.

1.7. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, 2018 yılı Türkiye ulusal güreş müsabakaları ile sınırlıdır.

2. Türkiye güreş federasyonuna bağlı U20, U23, büyükler ve bayanlar kategorilerindeki greşçilerle sınırlıdır.

3. Kullanılan istatistiksel czmlleme yöntemleri ile sınırlıdır.

1.8. Tanımlar

Umutsuzluk: Bir amaç gerçekleştirmekte sıfırdan az olan olumsuz beklentilerdir [2].

Yaşam Amaçları: İnsanların hayatları boyunca uzun sürede veya kısa sürede elde etmek istedikleri, bu istekleri iinaba sarf ettikleri ve kendileri için bir şeyler ifade eden anlamlı hedeflerdir [3].

Kaygı: Kişilerin kısa bir zaman zarfında karşı karşıya kalacaklarını düşündükleri olay ya da durumun kişinin davranışlarına ya da kendi isteğinin aksine gerçekleşeceğini düşünmesi durumunda, bireyde meydana gelen endişe korku veya huzursuzluk durumu olarak tanımlanabilir[4].

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER

Günümüzde gençlerin anlık yaşaması ve gelecek planları yapmaması amaçsızlığı gençler üzerinde hakim kıldı. Gençlerin belirli bir hedefe yönelmemesi ve zaman yönetimi yapamamasının nedeni bilgisayar oyunlarından hazır yiyeceklere veya televizyon programlarından toplumda popüler olan eğlence kültürüne kadar günümüzün ne kadar zararlı alışkanlıkları varsa hepsinden keyif almasıdır. Modern çağda insanlar hayatlarını pratikleştirecek yeniliklerle beraber tembellik ve zevk düşkünlüğü gibi yeni hastalıklarla da tanıştı. Buda insanların gelecek endişesi taşınamamasına, planlama yapmamasına neden oldu. İyi bir hayat sürüp sağlıklı, başarılı ve mutlu olmak için modern çağın tuzaklarına düşmeden planlanmış bir yaşam sürmek gerekmektedir [5]. Geleceğe daha umutlu bakmak için de yaşam amaçlarının belirlenmesi gerekmektedir. Böylece daha sağlıklı bir neslin oluşması sağlanacaktır.

İlk çağlardan günümüze kadar insanları mutlu eden şeyin gerçekte ne olduğu ilgili araştırmalar devam etmektedir [6]. Felsefe ve din gibi alanlarla bu sorgulamalara cevaplar aranmıştır. Bu alanlardan özellikle psikoloji alanındaki gelişmeler yardımıyla beraber insanın mutlu olmasını gerçekleştiren faktörlerin anlamlandırılmasına yönelik çalışmalar daha fazla hız kazanmıştır. Bu bağlamda, amaç belirleme ve sürdürmenin kişinin mutluluğunu artırma yöntemlerinden biri olduğu, bireyin önemli bulduğu ve emek harcadığı amaçlara ulaştınca mutluluk duyacağı belirtilmektedir [7].

Yaşam amaçları, kişilerin hayatlarında, değişik alanlara yönelik elde etmek için emek verdikleri harcadıkları arzularıdır. Kişilerin yaşam hedefleri sadece bir alana yönelik değil birden fazla alana yönelik olabilmektedir. Genel öz yeterlik bireyin yapmak istediği bir işte, ulaşmak istediği bir hedef veya amaç için gerekli becerilere sahip olduğu konusundaki inancıdır[3].

Dünyada ve toplumumuzda sosyal ve ekonomik alanlarda var olan problemler, eğitim ve spor alanındaki noksanlıklar ve ilerideki hayatlarına yönelik kaygılar duygusal olarak çocuklarımızı negatif şekilde etkilemekte ve onlarda

hayatlarına yönelik ümitsizlik hislerini artırmaktadır. Ebeveynlerinde ayrılma sonucu meydana çıkan kaygı, yeni bir ortama alışma, bir yere yerleşme de meydana gelen sıkıntılar, ekonomik sorunlar, topluma uyum sağlama problemi gibi bazı istenmeyen durumlar bireyler üzerinde kaygı, umutsuzluk ve stresin artmasına sebep olmaktadır [8].

2.1. Spor Kavramı

Bir takım kurallar ve teknikler uygulanarak yapılan, bedensel gelişmeyi olumlu yönde geliştiren, eğlenmek ve yarışmak amacını da barındıran bedensel hareketlere verilen genel isim olan sporun insanlık tarihi kadar eski olduğu arkeolojik kazılar yardımıyla ortaya çıkmıştır. Her davranışının altında belli bir amaç barındıran insanoğlu ilk çağlarda karınlarını doyurmak için avlanmış günümüzde de sıradan bir davranış olan bir yerden başka bir yere yürüyerek spor faaliyetleri içinde yer almıştır. Yani toplumlar yaşamlarını devam ettirmek için veya eğlenmek için spor kavramının hep içinde olmuşlardır.

Sporun genel bir tanımını yapmak oldukça güçtür. Yapılan tanımlar incelendiğinde bilim insanları ve uzmanların göreceli ifadeler kullandıkları görülmektedir. Çünkü sporun hedefi amacı ve çeşidi farklılık göstermektedir. Evrensel dünyanın yapı taşlarından biri olan sporun dini, dili ve ırkı olmayıp farklı toplulukları bir araya getiren önemli bir araçtır[9]. Farklı kavramlar kullanılarak yapılan tanımlara bakıldığında ortak birtakım noktalar üzerinde durulduğu görülmüştür. Merkezinde kazanma olan, teknik ve fiziki bir çaba içeren, seyirciler tarafından da yarışmaya bağlı bir süreç olan ve farklı toplumların özelliklerini barındıran evrensel bir kurum olduğu literatürde genel bir tanım olarak kabul görmüştür [10].

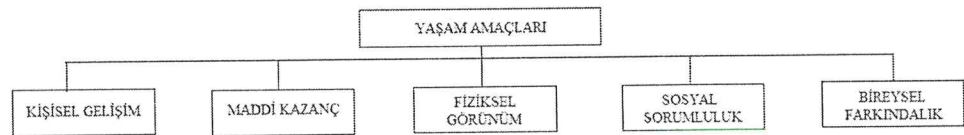
2.2. Güreş Kavramı

Birtakım kurallara bağlı olarak yapılan temel ve bileşik motorik özelliklerle beraber spor düzeninin kullanıldığı hem sosyal hem de psikolojik etmenlerin yer aldığı bir mücadele sporudur[11]. İkili mücadeleye dayanmasından dolayı insanlığın varoluşundan beri bilinen en eski faaliyettir. İlk çağlarda diğer insanlara kötülük

etmek için yapılsa da daha sonra eğlence amaçlı yapılmış ve neticesinde 1896 yılında da ilk modern olimpiyatlarda yarışma sporu olarak yerini almıştır. Uluslar Arası Amatör Güreş Federasyonu (FILA=Federation International Lutte-Amateur), güreşi dünya tarafından kabul edilen kuralları olması için Stockholm Olimpiyat Oyunları sırasında farklı ülkelerin güreş federasyonlarının da yer aldığı toplantıda alınan ortak kararla kurulmuştur. 2014 yılında ise FILA yönetim kurulu kararı ile ismi UWW(United World Wrestling=Dünya Güreş Birliği) olarak değiştirilmiştir[11].

2.3. Yaşam Amaçları Kavramı

İlk olarak Rotter tarafından açıklanan yaşamdan beklentiler veya diğer bir adıyla yaşam amacı kavramlarının temelinde dört tür değişken yer almaktadır. Rotter kuramında bunları davranışlar, beklentiler, davranışların sonuçları ve psikolojik durumlar olarak açıklamıştır. Bu durumlardan davranışın öneminin kişinin kendisinin istekleri, amaçları yani beklentileri ile yordanabileceğini belirtmiştir. Beklentileri de iki başlık altında genelleştirmiş olan Rotter birini başarı, toplumsal kabul gibi bazı sonuçlardan oluşan, diğerini ise sonuçların kendi niteliklerinin değişebildiği, bir karar veya sorun çözümü içeren birtakım bir durumun özelliklerini genelleştiren beklentiler olarak belirtmiştir [12]. Ayrıca Rotter beklentilerin yani amaçların bir davranışın ortaya çıkma ihtimalinin temel belirleyicilerinden biri olduğunu toplumsal öğrenme kuramında belirtmiştir. Bununla birlikte kişinin yaşamındaki amaçları davranışlarını yönlendirdiği ve bu amaçlarının sonuçlarına yüklediği değer ve psikolojik durumun hayattaki davranışlarının belirleyicisi olduğunu vurgulamıştır.



Şekil 1. Yaşam Amaçları Alt Boyutları

- Kişisel Gelişim

Kişilerin hayatlarındaki önemli süreçlerden biri kişisel gelişimleridir. Bireyler yaşamları sadece temel ihtiyaçlarını karşılamak için sürdürmezler ve sadece temel ihtiyaçları karşılandığı zaman mutlu olmazlar. Kişiler hayatlarında kendilerini gerçekleştirmiş bir birey olmak için yani potansiyellerini tam kullanmak için gelişimlerini olumlu yönde devam ettirmeye çalışırlar [13]. Birtakım problemlerin bireyleri engellemediği sürece bu gelişim mükemmel duruma doğru devam eder. Kapasitelerini bütünüyle kullanabilen kişiler hayatın her anını değerlendirmeye çalışırlar, duygularına fazla güvenirler, başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarsız değildirler, yaşam amaçlarını kendileri belirlerler. Ayrıca olumlu ve olumsuz hislerini diğer insanlara göre derin ve yoğun yaşayan bu kişilerin daha duyarlı oldukları bilinmektedir [14].

- Maddi Kazanç

İnsanların hayatlarını devam ettirebilmeleri için sarf ettikleri çaba ve emeğin sonucunda manevi tatminin yanı sıra maddi kazançlar da elde etmek isterler. Çünkü belirledikleri yaşam amaçlarına ulaşabilmeleri için bu maddi kazançları kullanmaları gerekmektedir. Bununla birlikte bir üst basamağa çıkmak için gerekli olan maddi kazançlar beslenmek, kıyafet almak, bedenimize iyi bakmak gibi temel ihtiyaçlarımızı karşılamak için vazgeçilmez bir araçtır[15].

- Fiziksel Görünüm

Birçok kişinin kendilerinin nasıl görüldüğüne ilişkin algıları onlar için oldukça önemlidir. Kişiler başkaları tarafından çekici bulunmak için bazı yöntemlere başvururlar. Bununla birlikte kendi fiziki görüntülerini algılamalarında ki bozukluklar onları psikolojik olarak olumsuz etkilediği bilinmektedir. Başkaları tarafından ilgi çekici bulunmak psikolojik açıdan olumlu etkilemesi fiziksel görünümün kişiler için ne kadar önemli olduğunu ortaya koyar [16].

- Sosyal Sorumluluk

Çağımızda sürekli karşımıza çıkan sosyal sorumluluk projeleriyle birlikte önemi iyice artan bu kavramın artık hayatımızda önemli yer tuttuğu aşîkârdır. İnsanların kendi hedeflerini gerçekleştirdiği müddetçe etraflarındaki kişiler içinde

yapmak istedikleri hedefleri hep olmuştur. Bu yaşadığı çevreyi güzelleştirip yine çevreye ait olmanın verdiği bir gereksinimdir. Bir iş yapmak, bir eser meydana getirmek kişinin kendi yaşamını anlamlandırmasında önemli bir yer tutar. Sosyal sorumluluk kavramının içinde yer alan toplum yararına bir iş veya toplum yararına bir eser kişinin ait olma, sevgi ve saygı ihtiyaçlarını karşılamaya katkı sağlayacaktır.

- Bireysel Farkındalık

Bireysel farkındalık; kişinin duygu, düşünce, yetenek, fiziksel özellik gibi kendi özelliklerini anlama çabasıdır. İnsan hayatında önemli bir yere sahip olan bireysel farkındalık kişinin kendi özelliklerini tanıyıp kabul ederek buna göre amaçlarını belirleyip gelişimini devam ettirmesi için gereklidir. Yani bireysel farkındalığı olan kişiler, kendileri için en uygun hedefleri belirleyip yaşam amaçlarına ulaşma yolunda daha az engelle karşılaşır.

- İçsel ve Dışsal Amaçlar

İnsanların amaçları bireysel ilişkiler, çevreye katkı, fiziksel sağlık ve kendini kabul gibi içsel amaçlar ve maddi doyum, insanlar tarafından tanınma, fiziksel görüntünün iyi olması gibi dışsal amaçlar olmak üzere ikiye ayrılır. Amaçlar genel olarak ele alınmak yerine içeriğe göre ele alınmalıdır. Bununla beraber bu amaçlar bireylerin mutluluğu ve temel gereksinimleri üzerinde aynı etkiye sahip değildir [17]. Ayrıca bu amaçlardan içsel amaçlar bireylerin psikolojik açıdan iyi olmasında dışsal amaçlara göre daha fazla etkili olduğu belirtilmektedir.

Kişilerin psikolojik yaşamlarının iyi bir şekilde devam etmesi için bir amaç belirlemeleri ve bu amaca ulaşmak için emek harcamaları gerekmektedir. Kişilerin bu amaçları kabullenip amaçlarına önem vermesi ve yine bu amaçlarına ulaşabileceğine inanması hayattan alınan zevkin artmasını sağlamaktadır [18].

Yapılan araştırmalar incelendiğinde bireylerin kendilerini gerçekleştirme çabası içinde olduğu ve çabanın insan doğasında olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte insanların kendini gerçekleştirme isteklerinden maddi zenginlik, başkaları tarafından kabul görme ve saygınlık kazanmak için vazgeçebilecekleri ayrıca belirtilmiştir [17]. Ayrıca sadece dışsal amaçlara sahip olmanın bir anlam ifade etmediği ama bu amaçlara fazla odaklanmanın bireyi içsel amaçlardan iyice

uzaklaştırdı belirtilmiştir ve bu kişilerin psikolojik iyilik hallerinin az olduğu bunun içinde daha sıkıntılı süreçlerden geçeceği ifade edilmiştir[17].

Günümüz toplumlarında insanlar dışsal amaçlara içsel amaçlardan daha çok önem verdiği saptanmış ve bunun nedeninin ise sürekli değişen popüler kültürün etkisi ile kişilerin bulunduğu toplumda daha çok kabul görme ve tanınma gibi değerlere daha çok önem vermeleri düşünülmektedir[19]. 18-25 yaşındaki gençler arasında yapılan çalışmalarda finansal açıdan zengin olma, ünlü olma gibi amaçların diğer tüm amaçlardan daha çok tercih edildiği belirlenmiştir[20].

2.3.1. Yaşam Amaçlarıyla İlgili Yapılan Çalışmalar

İlhan[21], çalışmasını farklı devlet üniversitelerinin farklı fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören ve yaş aralığı 18-28 olan öğrenciler ile gerçekleştirmiştir. Çalışmasında kız öğrencilerin içsel amaçlarının tamamını ve dışsal amaçlarından fiziksel çekiciliği erkek öğrencilerden daha fazla önemseydiğini belirlemiştir. İçsel amaçlarda öğrenim görülen fakülte türüne anlamlı bir fark bulunduğunu ancak dışsal amaçlarda anlamlı bir fark bulunmadığını ve öğrencilerin sınıf seviyelerine göre de içsel veya dışsal amaçların önemsenme düzeylerinde anlamlı bir fark almadığını tespit etmiştir.

Aygün[22], çalışmasında İstanbul'un bir ilçesinde öğrenim gören 528 ortaöğretim öğrencisiyle gerçekleştirmiştir ve ortaöğretim öğrencilerinin yaşam amaçlarıyla gelecek kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan bu çalışmada öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre motivasyon kaybında kız öğrencilerin, umut alt boyutunda erkek öğrencilerin, okul türleri değişkenine göre meslek lisesi öğrencilerinin ve not ortalaması düşük olan öğrencilerin daha fazla gelecek kaygısı yaşadıklarını tespit etmiştir. Bununla birlikte öğrencilerin anne babalarının tutarsız ve ilgisiz davranması gelecek kaygısını artırdığı belirtmiştir. Ayrıca öğrencilerin cinsiyetlerine göre kız öğrencilerin erkeklere göre, Anadolu lisesi öğrencileri meslek lisesi öğrencilerine göre daha yüksek oranda içsel ve dışsal yaşam amacı taşıdığını da belirtmiştir. Öğrencilerin not ortalamaları yaşam amaçlarını etkilemediğini, anne baba tutumlarının yaşam amaçlarını etkilediğini, anne babası otoriter olanların içsel ve dışsal yaşam amaçları algısının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Saraç[4], Ahi Evran Üniversitesinde öğrenim gören 4. Sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin gelecek kaygısı ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi birkaç sosyodemografik değişkene göre incelemiştir. Çalışmada öğrencilerin üniversiteye giriş yılı ve ağırlıklı genel not ortalamalarına göre sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulamazken; cinsiyet, öğrenim görülen fakülte/yüksekokul, öğretim durumu, bölüm, anne-baba tutumu, ailenin ortalama aylık geliri ve barınılan yer boyutları ile sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmiştir.

2.4. Umutsuzluk Ve Kaygı Kavramı

2.4.1. Kaygı (Anksiyete)

Yapılan çalışmalar incelendiğinde kaygının birçok tanımını görmek mümkündür. Özusta[23] tehlikeli bir durum karşısında bu durumla başa çıkmak için uyum sağlayan bir mekanizma, bilişsel ve duyuşsal öğeleri barındıran davranışları içeren duygu durumu olarak, Güleç ve Köroğlu [24] iç veya dış etkenlerden kaynaklanan yaşam için tehdit ya da tehdit şeklinde algılanıp yorumlanan duygu şekli olarak, Öner [25] kaygıyı kişinin sıkıntılı olarak nitelendirdiği, dışarıdan gelen etkenlere bağlı olarak kişide oluşan stres ve tedirginlik hali olarak, Freud [26] sebebi belli olmayan endişe veya durdurulamayan isteme halinden kaynaklanan mihnet hali olarak, Işık [27] bireyin varlığını tehlikeye sokan veya tehlikeye soktuğu düşünülen durumlarda meydana çıkan korku, endişe ve baskı şeklinde hissedilen ve sebebi belli olmayan bir duygu olarak tanımlamışlardır.

Yaşamdan beklentilerimiz karşılanmadığında ortaya çıkan sıkıntı, aynı zamanda da sebebi bilinmeyen duygular sonucunda ortaya çıkan kaygı oluşmaktadır[28]. Ayrıca nesilden nesile aktarılan bilgi ve inançlara göre değişen kaygı içinde bulunan toplumun inançları bilinmediğinde gereksiz bulunulabilir. Bununla birlikte toplumsal koşullara göre şekillenip gelişen kaygı bulaşıcı özellikte gösterir[29].

Kaygı bireyin hayatını sürdürebilmesi için gereklidir. Kaygı içsel ve çevresel sebeplere bağlı olarak kötü sonuçlar doğurduğu gibi bazen de Kaygının bireye olumlu katkı sağladığı durumlarda vardır, kaygı insanı kötü sonuçlara karşı tedbir

almasını sağlayacaktır[27]. Kaygı düzeyinin belli bir seviyede olması yani ölçülü ve dengeli olması, hayatta başarılı olmak için olumlu katkı sağlamaktadır [30]. Bunun için kaygının tamamen yok olması mümkün olmayıp, bireyin fazla kaygıya yenilmemesi ve yaşanan kaygıyı belirli düzeyde tutarak yine bireyin faydasına olacak şekilde kullanılması hedeflenmektedir.

Kaygının çeşitli tanımlarının olması ve hangi durumların hangi tür kaygı oluşturacağı toplumdan diğerine göre değişebilir ama her toplumda kabul gören genellemeler, kaygı duygusunun ortaya çıkmasında ortak yönleri belirtir [31; 32]. Kaygıya etkileyen başlıca etmenler şöyle sıralanabilir;

1-) Cinsiyet: Kaygı düzeyleri cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve yapılan çalışmalar incelendiğinde kadınlarda durumluk ve/veya sürekli kaygı puanının erkeklerden yüksek olduğu belirlenmiştir[23].

2-) Sosyo-Ekonomik Durum: Sosyo-ekonomik durumun ailelerin yaşam tarzını belirleyip çocuğun psikososyal gelişimini etkilediği ve yapılan çalışmalar sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir [33]. Ayrıca Sargın [34]. yapmış olduğu araştırmada evdeki oda sayılarının öğrencilerin kaygı durumlarını etkilediğini saptamıştır.

3-) Kişinin Eğitim Düzeyi: Yapılan çalışmaların sonuçları incelendiğinde eğitim düzeyi artması, kaygı düzeylerinin düşmesine sebep olmaktadır Spielberger, eğitim düzeyi ile kaygı seviyesinin ters ilişki olduğunu tespit etmiş ve eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin stres ile başa çıkmada etkin beceriler geliştirdikleri ifade edilmiştir [35].

4-) Anne-Babanın Tutumları: ergenlik yıllarından önce maruz kalınan aşırı reddedici, alay edici tavırlar, ergenlik döneminde ise başkalarının alaycı tutumları, bireylerin fiziksel veya psikolojik baskı etkisinde kalması, ebeveynlerin birbirine karşıt düşen istekleri, tutarsızlıkları kaygının oluşmasına neden olabilmektedir [36].

Yeni doğan bebeğin anne ilgisinden ve sevgisinden yoksun kalması, annenin çocuklarına endişeli, karasız, sinirli, tedirgin davranması ya da annenin ilgisini ve sevgini gösterememesi bebeğin kaygı düzeyini yükseltir [37]. Aynı şekilde anne ve babanın çocuğa yaklaşım şekli çocuğun onur yani öz saygı düzeyini etkilediği gibi,

özellikle istenmeyen, fazla miktarda disipline maruz kalan ve çok korunan çocukların öz saygılarının düşük oldukları belirtilmektedir. Karen Horney, Erich Fromm, Harry Stack Sullivan gibi psikanatik görüşlü kuramcılar da kaygı oluşumunda anne-babanın tutumları üzerinde durmuşlardır [38; 39].

Varol [40]'un lise son sınıf öğrencileri ile yaptığı çalışmasında; anne-baba tutumun, kaygı düzeyini etkilediğini tespit etmiştir. Thomson [41] otoriter ana-baba tutumu ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin yüksek olduğunu belirtmiştir [39]. Aslan ve arkadaşlarının [42] yaptığı çalışmaya göre, süregelen depresyonu olan annelerin ergen yaştaki çocuklarında depresif ve kaygı belirti düzeyleri yüksek bulunmuştur.

5-) Yaş: Gelişim dönemlerinin kendine has özellikleri olduğu için bireylerin kaygısı, bulunulan gelişim dönemi özelliklerine göre değişiklikler yansıtmaktadır. Çocukların anneye bağımlı olduğu ilk yıllarda kaygılarını annesinden ayrılması oluşturur. Sonraki yıllarında dostluklar kurma bir gruba ait olma, başkalarına güzel görünme ve fiziksel değişikliklere karşı duyulan kaygılar görülür. Bütün yaş düzeylerinde kaygının miktarı veya varolma sürekliliği değişir. Kaygının en yoğun yaşandığı zamanlar dünyaya geldikten sonraki iki yıl ve ergenlik yıllardır. Yaşın ilerlemesiyle beraber kaygının artması, yaşa bağlı olarak hayattan isteklerin fazlalaşması, gerçeklerin daha iyi farkına varılması ve sorumlulukların artması neden olarak söylenebilir [23].

2.4.2. Umutsuzluk

Umutsuzluk bireyin içinde bulunduğu veya karşılaşacağı durumlarda olaylara negatif bakarak amaçsız gayesiz olması ve üzerinde sürekli bir negatiflik olma durumudur. Umutsuz olan kişiler yaşamları boyunca işlerin ters gideceğine inanarak bunun değişmeyeceğini düşünmekte ve buna göre olumsuz izlenimler bırakmaktadırlar[43]. Bununla birlikte umutsuzluk, belirlenen hedefe ulaşmada çok fazla olmayan negatif beklentiyi ifade etmekle birlikte yaşama bakıştaki negatif tutumlar, kötümser yaklaşım ve başarısızlığı barındırır [2]. Umutsuzluk, ilgide azalma, düşük enerji, kliniksel depresyon da fazlaca bilinen öneminden ötürü depresif semptomlar içerisinde yer almaktadır [44]. Yani umutsuzluk, kişinin ileriye yönelik kötü düşünceleri, depresyon ve canına kıyma arasındaki arabulucudur [45].

Beck umutsuzluğun ölçümü hakkında fazlaca araştırma yapmış ve tedavi gören canına kıymaya çalışmış hastalarla ilgili çalışmasında, umutsuzluk ve cana kıyma ile bir ilişki tespit etmiştir [46].

Amerikan Psikoloji Birliği umutsuzluğun sebeplerini ve anlaşılmasını sağlayan şeyleri şöyle sıralamıştır [46].

Umutsuzluğun Nedenleri;

- Beden sağlığının kötüleşmesi
- Uzun süreli stres
- Kendini bırakmak
- Soyut değerlere ve/ veya Allah'a olan inancı kaybetmek

Umutsuzluğun anlaşılmasını sağlayan şeyler;

- Kötümser içerikli konuşmalar, dilde olumsuz ifadeler
- Edilgenlik, konuşmada azalma
- Duyguların ifadesinin azalması
- İnisiyatif kullanma eksikliği
- Dış uyaranlara karşı tepkilerin azalması
- Kendisiyle konuşan kişiye ilgisizlik
- Umursamaz ve aldırılmaz tavırlar
- İştahta azalma
- Uyku saatlerinde artma ya da azalma
- Kişisel bakıma özen göstermeme

2.4.1. Umutsuzluk Ve Kaygı İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Erdem ve arkadaşlarının [47] hemodiyaliz hastalarının yaşam doyumu ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmasında umutsuzluk ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Araştırma sonuçlarına göre medeni durum, yaş, cinsiyet ve hemodiyalize girme

süresi hemodiyaliz hastalarının umutsuzluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmazken, meslek ve eğitimin umutsuzluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu saptanmıştır. Hastaların eğitim seviyeleri umutsuzluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu belirtilmiştir. Okuma-yazma bilmeyenler en yüksek umutsuzluk puan ortalamasını alırken, yüksek okul mezunlarında en düşük puan ortalamasını almışlardır. Aradaki fark istatistiksel yönden anlamlı bulunmuştur. Aynı araştırma sonuçlarına göre, ev hanımları en yüksek umutsuzluk puanı alırken, serbest meslek sahipleri en düşük umutsuzluk puanı almışlardır.

Karataş ve Gökçakan [48] lise düzeyinde okula devam eden öğrencilerin cinsiyet, sınıf ve okul türleri açısından umutsuzluk puanlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda, sınıf düzeyleri ve cinsiyetleri açısından umutsuzluk puanlarının farklılaştığını bulmuşlardır. Sınıf düzeyleri açısından 9. sınıflar ile 11. sınıflar arasında, 11. sınıf öğrencilerinin; cinsiyete göre karşılaştırmada erkek öğrencilerin umutsuzluk puanları daha yüksek bulunmuştur. Okul türü açısından anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır.

Çakmak ve Hevedanlı [49], araştırmalarında bir devlet üniversitesinin biyoloji Bölümü'nde öğrenim gören öğrenciler ile gerçekleştirmişler. Yaptıkları çalışmada örneklemelerinin kaygı seviyelerinin öğrenim gördükleri fakülte, okul başarıları, çalışmayı istedikleri meslek ve ekonomik düzeyleri değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ancak birinci sınıfta olan öğrencilerin kaygı seviyelerinin diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin kaygı seviyelerine göre anlamlı derecede yüksek olduğunu ve cinsiyet değişkenine göre kız öğrencilerin kaygı seviyelerinin erkek öğrencilerin kaygı seviyelerinden anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca arkadaş bulmakta zorlanan öğrencilerin kaygı seviyelerinin diğer öğrencilerin kaygı seviyelerinden fazla olduğunu ve otoriter aile yapısına sahip olanların kaygı seviyelerinin demokrat aile yapısına sahip olanlardan fazla olduğunu tespit etmişlerdir.

Küçük ve Arıkan [50] tanımlayıcı nitelikteki araştırmalarında, işitme engelli çocukların umutsuzluk düzeylerini incelemiştir. Araştırmada kız çocukların umutsuzluk puan ortalaması, erkek çocukların umutsuzluk puan ortalamasından düşük çıkmıştır. Küçük ve Arıkan bu durumu, toplumun erkeklere daha fazla

sorumluluk yüklemine ve duygularını paylaşmakta zorluk çekmelerine bağlamışlardır. Araştırma kapsamına alınan çocukların işitme cihazı kullanma durumunun, ailenin çocuğa karşı tutumunun, yakınlarının ziyaret etme durumlarının umutsuzluk puan ortalamalarını etkilediği, gruplar arasındaki farkın istatistiksel yönden anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Haran [51], 80 kriz grubu ve 80 normal grup olmak üzere toplam 160 kişiyle gerçekleştirdiği araştırmasında; normal deneklerde intihar fikrinin hem depresyon hem de umutsuzlukla, ilişkili olduğunu bulmuştur. Fakat intihar fikri ve umutsuzluk arasında elde edilen korelasyon katsayısı depresyonla ilişkisine göre oldukça düşük bulunmuş ve umutsuzluğun intihar fikirlerini yordalayıcı bir değerinin olmadığı ifade edilmiştir. Kriz grubunda ise intihar fikrinin hem depresyon hem de umutsuzlukla ilişkili olduğu bulunarak, yapılan korelasyon analizinde, umutsuzluk ve depresyonun intihar fikirlerini yordalayıcı bir değişkeni olduğu saptanmıştır.

Durak'ın [45], toplam 373 kişiyle gerçekleştirdiği Beck umutsuzluk ölçeği geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında, eğitim düzeyinin umutsuzluğu etkilediğini bulmuştur. Eğitim düzeyi yükseldikçe, umutsuzluk puanı azalmıştır. Bu durumu ilkökul mezunlarının toplumdaki statüleri, rolleri ve ekonomik koşulların etkisinin olabileceğini belirtmiştir. Durak depresyon tanısı konan hastaların, umutsuzluk düzeylerinin, intihar girişiminde bulunan hastaların umutsuzluk düzeyinden farklı olmadığını saptamış ve depresyon tanısı konmuş hastaların intihar riskinin yüksek olabileceğini belirtmiştir.

Özusta [23], toplam 724 kişiyi ve üç ayrı grubu (norm grup, kaygı grubu, psikiyatrik grup) içeren, "Çocuklar İçin Durumluk Ve Sürekli Kaygı Envanterinin Güvenirlik" çalışmasında, 11-12 yaş grubunun durumluk ve sürekli kaygı puanlarının, 9-10 yaş grubundaki çocuklardan yüksek puan aldığını belirtmiş; normal grup ve psikiyatrik grubunda kızların erkeklere göre daha fazla kaygı puanı aldığı bulunmuştur. Özusta bu durumu, sosyo-kültürel faktörlerin ve kızların erkeklere göre korku ve kaygılarını rahatça ifade etmelerinin etki olabileceğini belirterek açıklamıştır. Kaygı grubu ile psikiyatrik grup arasında da kaygı grubunun psikiyatrik gruptan sadece durumluk kaygı açısından anlamlı fark bulunmuş, sürekli kaygı arasında fark bulunmamıştır.

Betül [52], üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile ders çalışma tutum ve alışkanlıklarını belirlemeye yönelik incelemesinde, sürekli kaygının öğrenme güdüsünü önemli ölçüde etkileyen bir faktör olduğunu bulmuştur. Betül çalışmada, kaygının biliş ve davranışa yönelik bozucu etkileri olduğunu belirtmiş ve sürekli kaygının, öğrencilerin zamanlarını değerlendirme becerilerini de olumsuz yönde etkilediğini saptanmıştır.

Sargın [34], lise 1. sınıf ve lise 3. sınıf öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirleyip karşılaştırma çalışmasını toplam 411 öğrenciyle gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucuna göre, lise 1. sınıfların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri, lise 3. sınıflara göre yüksek bulunmuştur. Sargın bunu, araştırmanın sınav zamanına denk gelmesinin ve 1. sınıflardaki psikolojik ve fizyolojik değişimlerle açıklamıştır. Cinsiyetlere göre, kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu saptanmıştır. Okulda rehberlik servisin bulunmaması, öğrencilerin yakın arkadaşlarının olmaması, okul başarısının zayıf olması, anne-babanın olumsuz tutumlarının öğrencilerin kaygı düzeyini yükselttiği saptanmıştır. Ayrıca oda sayısı ve kardeş sayısı ile öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Karslı ve Ballıoğlu [53], Türkiye'nin değişik vakıf ve devlet üniversitelerinde görev yapan yüksekokul müdürlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, durumluk ve sürekli kaygı arasında önemli ilişki bulunmuş ve yüksekokul müdürlerinin çalışanlardan daha yüksek düzeyde kaygıya sahip oldukları belirtilmiştir. Araştırmacılar, yüksekokul müdürlerinin görev sorumluluklarının kaygılarını yükseltebileceğini ifade etmişlerdir. Cinsiyetler açısından, erkek müdürlerin kadın müdürlere göre daha yüksek durumluk-sürekli kaygı puanı aldıklarını saptanmıştır. Yaş durumlarına göre bakıldığında, genç ve yaşlılar arasında önemli farklılık bulunmamasına rağmen, gençlerin daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduklarına değinilmiştir.

Varol [40], da yapmış olduğu araştırmada Sargın'ın sonuçlarına paralel bulgular elde etmiştir. Lise son sınıftaki öğrencilerin kaygılarını etkileyen faktörleri inceleyen Varol, kız öğrencilerin kaygı düzeyinin erkek öğrencilerden yüksek

olduğunu belirtmiştir. Okul başarısının, arkadaş ilişkilerinin, anne-babanın meslek grubuyla tutumlarının kaygı düzeyini etkilediğini ifade etmiştir.

Dursun ve Aytaç [29], çalışmalarını üniversite de öğrenim gören son sınıf öğrencileri ile gerçekleştirmiştir. Çalışmalarında kızların kaygı seviyelerinin erkeklerin kaygı seviyelerinden, meslek edinememe korkusu olanların kaygı seviyelerinin meslek edinememe korkusu olmayanların kaygı seviyelerinden, daha önce hiçbir işte çalışmayanların sürekli kaygı seviyelerinin önceden bir işte çalışanların kaygı seviyelerinden anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Akgün ve ark. [54], araştırmalarını bir devlet üniversitesinin ilköğretim matematik öğretmenliği ve fen bilgisi öğretmenliğinde öğrenim gören öğrenciler ile gerçekleştirmişler. Çalışmalarında öğrencilerin branşları, ilerde çalışmak istedikleri meslek, barınma yerleri, gelir düzeyleri değişkenlerine göre öğrenci kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını belirlemiştir. Ancak cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kızların kaygı seviyelerinin erkeklerin kaygı düzeylerinden daha fazla olduğunu ve başarı durumlarının orta ve aşağısı olanların kaygı seviyelerinin diğer öğrencilerin kaygı seviyelerinden fazla olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca arkadaş bulmada zorlanan kişilerin kaygı seviyelerinin diğer kişilerin kaygı seviyelerine göre fazla olduğunu ve ebeveynleri otoriter olanların kaygı seviyelerinin ebeveynleri demokrat olanların kaygı seviyelerine göre daha fazla olduğunu belirlemişlerdir.

Doğan ve Çoban [55], çalışmalarında eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmalarında öğrencilerin kaygı düzeylerinin düşük olduğunu ve tutumları ile kaygıları arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Ancak öğrencilerden iş bulmaları konusunda karamsar olanların daha kaygılı olduğunu, anne-baba eğitim düzeyine göre tutum ve kaygı puanlarında ise anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

Batıgün'ün [56] 15-65 yaş arası 683 kişiyle gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında "Beck Umutsuzluk Ölçeğinden" (BUÖ) alınan puanlar açısından bakıldığında, hem BUÖ toplam puanı hem de üç alt ölçeğinde cinsiyet ve eğitim düzeyinin temel etkileri bulunmuştur. BUÖ toplam puan "gelecek ile ilgili duygu ve

beklentiler "motivasyon kaybı" ve "umut" alt ölçeklerinde erkekler kadınlardan daha yüksek puanlar almışlardır. Erkeklerin kadınlara göre daha yüksek umutsuzluk puanı aldıkları saptanmıştır. Benzer bir eğilim, eğitim düzeyi için de geçerlidir. BUÖ toplam puan, "gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler", "motivasyon kaybı" ve "umut" alt ölçeklerinde ilköğretim-lise mezunları, üniversite mezunlarından daha yüksek puan aldıkları belirtilmiştir. Umutsuzluk Ölçeği'nden alınan puanlar, yaş değişkeni açısından incelendiğinde ise, ölçeğin "gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler" alt ölçeğinde 15-25 yaş grubunun 26-40 yaş grubu ve 41-65 yaş grubundan daha yüksek puan almışlardır. Bu yaş grubundaki gençler ülkemizde uygulanan üniversite giriş sınavı ve mezuniyet sonrası işsizlik gibi bazı sorunlar ile karşı karşıya kalması umutsuzluk düzeyini artırıcı bir faktördür.

Sayar ve arkadaşları [57], 100 intihara girişmiş kişiyle, 60 sağlıklı kişinin, umutsuzluk, depresyon ve intihar eğilimlerini karşılaştırmışlardır. İntihara girişmiş kişilerin, sağlıklı olanlara göre daha umutsuz, daha depresif ve intihara eğilimli yaklaşım içinde oldukları tespit edilmiştir. Depresyonun, umutsuzluk duygusundan ziyade, intihara eğilimli düşünce ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Tümkaya [2] ailesi yanında kalan ve yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin umutsuzluk düzeylerini karşılaştırdığı araştırmasında, yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin, ailesi yanında kalan ergenlerin umutsuzluk düzeyinden yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca umutsuzluk düzeyi saptandıktan sonra umutsuzluk düzeyi en düşük ve en yüksek ergenlerle umutsuzluğu yordalayıcı risk faktörlerini belirlemek için görüşme yapılmıştır. Görüşme sonucunda, umutsuzluk düzeyi çok düşük olanların, ailesi yanında kalan ergenlerin olduğu ve bunların, hayalleri olan, problemlerini arkadaşları ve aileleriyle paylaşan, intihar düşüncesi taşımayan, istismara uğramamış ve psikolojik sorunu bulunmayan ergenler olduğunu saptamıştır. Umutsuzluk düzeyi çok yüksek olanların tamamının, yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin oluşturduğu ve bu ergenlerin hayaller kuramadıkları, problemlerini hiç kimseyle paylaşmadıkları, intihar düşüncesi taşıdıkları ve bazılarının intihar girişiminde bulundukları, istismara uğradıkları, eğitim yerine çalışmayı önemsedikleri ve gelecek beklentisi olmayan kız öğrenciler olduğu saptanmıştır.

Tümerdem [58], çalışmasını bir devlet üniversitesinin kimya Bölümünde öğrenim gören son sınıf öğrencileri ile gerçekleştirmiştir. Çalışmasının değişkenleri anne-baba tutumları ve ekonomik durum olup bu değişkenlere göre öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını belirlemiştir. Ancak çalışmasında farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında fen edebiyat fakültesindekileri eğitim fakültesin de olanlardan anlamlı derecede yüksek bulmuştur.

BÖLÜM III

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde, çalışmada hangi modelin kullanıldığı, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplamak için kullanılan araçlar, bu araçların uygulama süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada yöntemsel model olarak iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişimi belirlemeyi amaçlayan karşılaştırmalı ilişkisel tarama modelidir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2018 yılındaki Türkiye ulusal güreş şampiyonalarındaki, u-20 kategorisinde 587, U-23 kategorisinde 452 ve büyükler kategorisinde 560 güreşçi olmak üzere toplam 1599 sporcu oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise, bu kategorilerde müsabakaya katılıp milli takım kamplarına katılmaya hak kazanmış 32 kadın ve 273 erkek olmak üzere toplam 305 sporcu oluşturmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmaya toplamda 305 gönüllü ve sağlıklı birey katılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla “Yaşam Amaçları Ölçeği [21]” ile “Umutsuzluk Ölçeği [59]” ve “Tanımlayıcı Bilgi Formu” kullanılmıştır. Yaşam Amaçları ölçeği Öz-Belirleme kuramına göre hazırlanmıştır [21]. Ölçek ve formların birebir uygulanmasından önce bizzat araştırmacı tarafından ölçek ve formların nasıl doldurulması gerektiği detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Eksik doldurulan ölçüm araçları değerlendirmeye alınmamıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırma kapsamında yer alan bağımsız değişkenler ve sporcular hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda güreş stili, cinsiyet, güreşe başlama yılı, öğrenim durumu, ailenin gelir düzeyi, yaş kategorisi ve anne babama tutumu ile ilgili sorular mevcuttur.

3.3.2. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck umutsuzluk ölçeği 11'i doğru, 9'u yanlış olmak üzere toplam 20 maddeden oluşan ve kendi kendine yanıtlanmakta olan bir ölçektir. Bu ölçeğin niteliği hem ergenlere hem de yetişkinlere uygulanabilme özelliğiyle kişilerin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini değerlendiren bir ölçektir. Beck, Lester ve Trexler tarafından 1974 yılında geliştirilen umutsuzluk ölçeği 1991 yılında Türkçe'ye çevrilerek ilk çalışma yapılmıştır[46]. Ölçeğin İngilizce formu psikoloji ve psikiyatri alanında İngilizce eğitim görmüş üç uzman tarafından Türkçeye çevrilip daha sonra bu üç çeviri İngilizce eğitim veren başka bir uzmana verilip değerlendirilerek her bir maddeyi en iyi temsil eden çeviri seçilmiştir. En son aşamada ise hem Türkçe hem de İngilizcede yeterliliği kabul edilen başka bir uzman kişinin önerileri alınarak orijinal diline uygunluğu ve toplumumuzca anlaşılabilirliği kontrol edilerek çeviriye son şekli verilmiştir[25].

Seber ve arkadaşları [60], 107 kişilik bir örneklem üzerinde yaptıkları umutsuzluk ölçeğinin güvenirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin bulunan Cronbach alfa katsayısı 0.86 olarak bulmuşlardır. Alfa katsayısının anlamlılığını saptamak amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda bu değerin ($p < 0.001$) ileri düzeyde anlamlı olduğunu belirleyerek ölçeğinin güvenirliliğini göstermiştir. Ayrıca ölçeğin iç tutarlılık katsayısını Beck ve arkadaşları [59] 0.93, Durham genel psikiyatri hastalarında 0.86, yatan suçlu psikiyatrik bozukluğu olan hastalarda ise 0.83 olarak rapor etmişlerdir [60].

Uygulanması oldukça kolay olmasından dolayı bireyler kendi kendilerine rahatlıkla cevaplayabilecekleri bir ölçektir. Ayrıca formun nasıl yanıtlanacağı ile ilgili bilgi başında yer alır. Bireyden kendisi için uygun gelen ifadeleri “evet”, uygun olmayanları ise “hayır” olarak işaretlemesi istenir. Toplam 20 maddeden oluşan ölçekte 11 tanesinde “evet” seçeneği, 9 tanesinde ise “hayır” seçeneği 1 puan alır. Hayır seçeneği için 1 puan verilen sorular 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15. ve 19. sorular; evet seçeneği için 1 puan verilen sorular 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18. ve 20. sorulardır. Ölçekten alınacak minimum puan “0” maksimum puan ise “20” dir. Alınan puan ne kadar yüksek ise bireydeki umutsuzluğun da o kadar yüksek olduğu varsayılır.

3.3.3. Yaşam Amaçları Ölçeği

Yaşam Amaçları Ölçeği(YAÖ) İlhan [21] tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte yedili likert tipine göre derecelendirilen toplam 47 madde vardır. YAÖ geliştirilirken tüm aşamalarda katılımcılar üniversitede öğrenim gören kişilerden oluşmuştur. Yaşam amaçları ölçeğinin faktör yapısını tespit etmek üzere yapılan birinci düzey faktör analizinde dokuz, ikinci düzey faktör analizinde iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçekte, topluma katkı, kişiler arası ilişki, anlamlı yaşam, aileye katkı ve fiziksel sağlık içsel amaçların; maddi başarı/zenginlik, ünlü olma/tanınma ve imaj/çekicilik dışsal amaçların içinde yer almaktadır. Dokuz alt faktör, yaşam amaçlarına ait toplam varyansın %64.1'ini ve iki üst faktör ise %61.3'ünü açıklamıştır. Yaşam amaçları ölçeğinin güvenirliğine ilişkin Cronbach-Alfa katsayıları hesaplanmış, alt faktörlerin güvenirlik katsayıları .74- .90 aralığında bulunmuştur. Ölçeğin üst faktörlerin güvenirlik katsayıları ise, içsel amaçlar için .85 ve dışsal amaçlar için .77 bulunmuştur[22]. Yaşam amaçları ölçeği alt faktörleri tablo 3.3.2.1. de verilmiştir.

Tablo 1. Yaşam Amaçları Ölçeği Alt Faktörleri

	Kişisel İlişki	1, 6, 14, 20, 28, 34
	Topluma katkı	2,8, 15, 22, 30, 35, 40
İçsel Amaçlar	Fiziksel sağlık	4, 11, 18, 25
	Kişisel	10, 16, 23, 31, 37, 47
	Aileye katkı	13, 27, 33, 38, 43, 46
	Anlamlı	41, 42, 45
	Maddi başarı	3, 9, 17, 24, 32, 36
Dışsal Amaçlar	İmaj	5, 7, 12, 19, 26
	Ünlü olma	21, 29, 39, 44

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu bölümde araştırmaya temel oluşturan katılımcıların görüş ve algılarının tespit edilebilmesi için kullanılan ölçme araçları ve uygulama sürecinden bahsedilecektir.

3.4.1. Ölçme Aracının Uygulanma Süreci

2017–2018 güreş ligi sezonunda çalışmanın yapılacağı kişiler tespit edildikten ve çalışma için gerekli olan izinler resmi kurumlardan alındıktan sonra (Ek 2) belirlenen sporcularla ve milli takım antrenörleriyle görüşülmüş ve gerekli bilgilendirme yapılmıştır. Milli takımda bulunan sporcu sayısı kadar anket çoğaltılıp gönüllü olanlara açıklama yapıldıktan sonra anket uygulanmıştır. Bununla birlikte her kategorideki milli takım kampında araştırmacı tarafından bilgilendirme toplantısı yapıp bu çalışmayı kimin yaptığı, çalışmanın ne hakkında olduğu ve çalışmayla neyin amaçlandığı gibi konular açıklanmıştır. Ölçekler 397 güreşçiye uygulanmış olup 92 kişinin formu maddeleri eksik veya hiç işaretlemediklerinden ve sorulara hep aynı cevabı vermelerinden geçersiz sayılmıştır. 305 kişi üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

3.4.2. Verilerin Çözümlemesi

Ölçeklerden elde edilen veriler nümerik forma çevrilerek bilgisayar ortamında SPSS paket programı yardımıyla çözümlenmiştir.

Ölçeğin birinci bölümüyle ilgili verilere ilişkin frekans ve yüzde dağılımı alınmış, elit güreşçilerin tutumlarının ve algılamalarının belirlenmesine yönelik olarak aritmetik ortalama ve standart sapma, tutumlar arasında farklılığı ortaya koyabilmek için ikili karşılaştırmalarda (Cinsiyet, güreş stili) dağılım durumuna göre “t” testi, ikiden fazla değişken gruplarının karşılaştırılmasında (yaş kategorileri ve anne baba tutumu) dağılım durumuna göre tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı bir farkın olması halinde Scheffe testi uygulanmıştır.

Yaşam amaçları ile Gelecek Kaygısı puanları ölçümü arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını ve varsa bu ilişkinin yönünü belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Çalışmanın bu kısmında, örnekleme oluşturan güreşçilerin cinsiyet, güreş stili, yaş kategorileri ve anne baba tutumu gibi özelliklerine göre betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmıştır. Daha sonra her ölçeğin alt boyutları ve ölçeklerin toplam puanları için , ss değerleri ile farklılaşma analizleri gösterilmiştir.

4.1.Grubun Demografik Yapısına İlişkin Değerler

Tablo 2.Cinsiyete Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	n	%
Erkek	273	89,5
Kız	32	10,5
Toplam	305	100,0

4.2. Elit güreşçilerin Gelecek Kaygısı Düzeyleri

Hipotezimizin birinci alt problemi olan “Elit güreşçilerin gelecek kaygısı düzeyleri ne kadardır?” probleminin cevabı için elit güreşçilerin gelecek kaygısı düzeylerinin ölçeğin alt boyutları ve toplam puanları açısından karşılaştırmalı incelemeleri tablo 4.2.1.’de verilmektedir.

Tablo 3.Umutsuzluk Ölçeğinin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Değerleri

Boyut Ss	N	$\bar{x}$
Gelecekle İlgili Duygular Beklentiler 1,372	305	2,28
Motivasyon Kaybı 2,605	305	4,34
Umut 1,397	305	2,32
Toplam Umutsuzluk Ölçeği 3,976	305	8,26

Tablo 4.2.1. gösterildiği gibi, çalışma grubunu oluşturan elit güreşçilerin umutsuzluk ölçeği toplam puanların aritmetik ortalaması $x = 8,26$ standart sapması $ss=3,976$; gelecekle ilgili duygular beklentiler alt boyutu puanların aritmetik ortalaması $x = 2,28$ standart sapması $ss=1,372$; Motivasyon Kaybı alt boyutu puanların aritmetik ortalaması $x = 4,340$ standart sapması $ss=2,605$; umut alt boyutu puanların aritmetik ortalaması $x = 2,32$ standart sapması $ss=1,397$ olarak belirlenmiştir.

4.2.2. Elit güreşçilerin Cinsiyetlerine Göre Umutsuzluk Düzeyleri

Elit güreşçilerin cinsiyetlerine göre gelecek kaygısı düzeyleri tablo 4' de verilmektedir.

Tablo 4. Gelecek Kaygısının Düzeylerinin Cinsiyet Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi

Puan	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
Gelecekle ilgili	erkek	273	2,32	1,311	,074	-,120	305	,895
Duygular beklentiler	kız	32	2,24	1,433	,082			

Tablo 4’ de gösterildiği gibi çalışma grubunu oluşturan elit güreşçilerin umutsuzluk ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığını tespit etmek için yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Elit güreşçilerin cinsiyetlerine göre motivasyon kaybı düzeyleri tablo 5’ de verilmektedir.

Tablo 5. Motivasyon Kaybı Düzeylerinin Cinsiyet Göre t Testi Değerlendirilmesi

Puan	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
	erkek	273	3,89	2,302	,152	-2,546	305	,012
motivasyon kaybı	kız	32	4,79	2,908	,169			

Tablo 5 ‘de gösterildiği gibi çalışma grubunu oluşturan elit güreşçilerin umutsuzluk ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığını tespit etmek için yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık motivasyon kaybı alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Kızların umutsuzluk düzeyleri erkeklere göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Elit güreşçilerin cinsiyetlerine göre umut düzeyleri tablo 6'da verilmektedir.

Tablo 6.Umut Düzeylerinin Cinsiyet Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi

Puan	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
umut	erkek	273	2,83	1,390	,087	7,649	305	,000
	kız	32	1,81	1,403	,085			

Tablo 6'da gösterildiği gibi çalışma grubunu oluşturan elit güreşçilerin umutsuzluk ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığını tespit etmek için yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık umut alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Erkeklerin umutsuzluk düzeyleri kızlara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Elit güreşçilerin cinsiyetlerine göre tüm ölçek düzeyleri tablo 7'de verilmektedir.

Tablo 7. Toplam puan Kaygısının Düzeylerinin Cinsiyet Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi

Puan	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
Toplam puan	erkek	273	8,46	3,642	,225	1,123	305	,273
	kız	32	8,06	4,309	,255			

Hipotezimizin ikinci alt problemi olan ‘‘ Elit greşçilerin gelecek kaygısı düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?’’ olup tablo 7’ de gösterildiği gibi çalışma grubunu oluşturan elit greşçilerin umutsuzluk leği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığını tespit etmek için yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık toplam ölçekte anlamlı farklılık bulunmamıştır.

4.2.3. Elit Greşçilerin Güreş Stillerine Göre Umutsuzluk Düzeyleri

Elit greşçilerin güreş stillerine göre gelecek kaygısı düzeyleri tablo 8’.de verilmektedir.

Tablo 8.Gelecek Kaygısının Düzeylerinin güreş stili Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi

Puan	güreş stili	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
	grekoromen	112	2,42	1,023	,0672	4,813	305	,000
Gelecekle ilgili								
Duygular beklentiler	serbest	193	1,86	1,453	,074			

Tablo 8’ de gösterildiği gibi çalışma gurubunu oluşturan elit greşçilerin umutsuzluk leği puanlarının güreş stilleri değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığını tespit etmek için yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık gelecekle ilgili duygular beklentiler alt boyutunda anlamlı bulunmuş, anlamlı farklılığın grekoromen lehine olduğu yani grekoromen sitilindeki greşçilerin daha fazla gelecek kaygısı yaşadığı görülmüştür.

Elit greşçilerin güreş stillerine göre motivasyon kaybı düzeyleri tablo 9’da verilmektedir.

**Tablo 9.Motivasyon Kaybı Düzeylerinin güreş stili Faktörüne Göre t Testi
Değerlendirilmesi**

Puan	güreş stili	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
motivasyon kaybı	grekoromen	112	5,38	2,151	,140	4,460	305	,000
	serbest	193	4,35	2,668	,151			

Tablo 9’da gösterildiği gibi çalışma grubunu oluşturan elit güreşçilerin umutsuzluk ölçeği puanlarının güreş stilleri değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığını tespit etmek için yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık motivasyon kaybı alt boyutunda anlamlı bulunmuş, anlamlı farklılığın grekoromen stil lehine olduğu yani grekoromen stiliindeki güreşçilerin daha fazla gelecek kaygısı yaşadığı görülmüştür.

Elit güreşçilerin güreş stillerine göre umut düzeyleri tablo 10’’da verilmektedir.

**Tablo 10.Umut Düzeylerinin güreş stili Faktörüne Göre t Testi
Değerlendirilmesi**

Puan	güreş stili	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
umut	grekoromen	112	2,27	1,312	,083	1,631	305	,041
	serbest	193	2,04	1,467	,080			

Tablo 10’da gösterildiği gibi çalışma grubunu oluşturan Elit güreşçilerin umutsuzluk ölçeği puanlarının güreş stili değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığını tespit etmek için yapılan bağımsız grup t testi sonucunda

grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık umut alt boyutunda anlamlı bulunmuş, anlamlı farklılığın Grekoromen stil lehine olduğu yani Grekoromen stil güreşçilerinin daha fazla gelecek kaygısı yaşadığı görülmüştür.

Elit güreşçilerin güreş stillerine göre tüm ölçek düzeyleri tablo 11'.de verilmektedir.

Tablo 11. Tüm Ölçek Düzeylerinin güreş stili Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi

Puan	güreş stili	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
	grekoromen	112	9,30	2,704	,175	5,171	305	,000
Tüm ölçek	serbest	193	2,15	1,578	,091			

Hipotezimizin üçüncü alt problemi “ Elit güreşçilerin gelecek kaygısı düzeyleri güreş stillerine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?” olup tablo 11’ de gösterildiği gibi çalışma grubunu oluşturan Elit güreşçilerin umutsuzluk ölçeği puanlarının güreş stili değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığını tespit etmek için yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık tüm ölçekte anlamlı bulunmuş, anlamlı farklılığın grekoromen stil lehine olduğu yani grekoromen stil güreşçilerinin daha fazla gelecek kaygısı yaşadığı görülmüştür.

4.2.4. Elit güreşçilerin yaş kategorilerine Göre Umutsuzluk Ölçeği Düzeyleri

Elit güreşçilerin yaş kategorilerine göre gelecek kaygısı düzeyleri tablo 12 de verilmektedir.

Tablo 12. Gelecek Kaygısının Düzeylerinin yaş kategorilerine Faktörüne Göre Anova Değerlendirilmesi

f, *x* ve *ss* Değerleri

ANOVA Sonuçları

Puan	Gruplar	N	x	ss	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Gelecekle	u20	97	2,20	1,087	G.Arası	42,36	2	21,181		
İlgili	u23	116	1,87	1,356	G.içi	475,104	303	1,568		
Duygular Ve büyükler		92	2,61	1,314	Toplam	517,466	305		11,568	,000
Beklentiler	Toplam	305	2,11	1,304						

Tablo 12 de gösterildiği gibi elit güreşçilerin yaş kategorilerine göre umutsuzluk ölçeği gelecekle ilgili duygular beklentiler alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=11,568$; $p<,05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı Scheffe testi uygulanmış, test sonuçları tablo 13.'de verilmiştir.

Tablo 13. Yaş kategorilerine Göre Gelecekle İlgili Duygular Beklentiler Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Boyut	yaş kategorisi (i)	yaş kategorisi (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Gelecekle İlgili Duygular beklentiler	u-20	u-23	,303	,123	,053
		büyükler	-,414*	,158	,032
	u-23	u-20	-,303	,123	,053
		büyükler	-,728*	,138	,000
	büyükler	u-20	,414*	,158	,032
		u-23	,728*	,138	,000

Tablo 13 de gösterildiği gibi gelecekle ilgili duygular beklentiler alt boyutu puanlarının yaş kategorilerine değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Scheffe testi sonucunda, farklılığın yaş kategorilerine u-20 ve büyükler olan grupla iyi olan grup arasında u-20 ve u-23 olan gruplar lehine $p<,05$ düzeyinde gerçekleştiği belirlenmiştir. Gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutunda yaş kategorilerine büyükler ve u-20 ler daha çok kaygı yaşadıkları görülmüştür.

Elit güreşçilerin yaş kategorilerine göre umutsuzluk ölçeği motivasyon kaybı alt boyutu düzeyleri tablo 14 de verilmektedir.

Tablo 14. Umutsuzluk Ölçeği Motivasyon Kaybı Alt Boyutunun Elit güreşçilerin yaş kategorilerine Göre Anova Değerlendirilmesi

<i>f, $\bar{x}$ ve ss Değerleri</i>						<i>ANOVA Sonuçları</i>				
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
	u20	97	3,94	2,271	G.Arası	146,574	2	73,287	10,475	,000
Motivasyon	u23	116	3,52	2,560	G.İçi	1975,863	303		6,521	
Kayıbı	büyükler	92	4,93	2,442	Toplam	2122,437	305			
	Toplam	305	3,90	2,513						

Tablo 14 de görüldüğü gibi Elit güreşçilerin yaş kategorilerine göre umutsuzluk ölçeği motivasyon kaybı alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=10,475$; $p<,05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı Scheffe testi uygulanmış, test sonuçları tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15.Yaş Kategorilerine Göre Motivasyon Kaybı Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Boyut	yaş kategorisi (i)	yaş kategorisi (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Motivasyon kaybı	u-20	u-23 büyükler	,423 -,984*	,255 ,358	,218 ,022
	u-23	u-20 büyükler	-,423 -1,425*	,255 ,238	,218 ,000
	büyükler	u-20 u-23	,984* 1,425*	,358 ,238	,022 ,000

Tablo 15 de gösterildiği gibi motivasyon kaybı alt boyutu puanlarının yaş kategorileri değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek için uygulanan Scheffe testi sonucunda, farklılığın yaş kategorilerine büyükler ve u-20 olan grupla u-23 olan grup arasında büyükler ve u-20 olan gruplar lehine $p < ,05$ düzeyinde gerçekleştiği belirlenmiştir. Elit güreşçilerin yaş kategorilerine büyüklerle u-20'ler motivasyon kaybı alt boyutunda daha fazla kaygı yaşadıkları görülmüştür.

Elit güreşçilerin yaş kategorilerine göre umutsuzluk ölçeği umut alt boyutu düzeyleri tablo 416 da verilmektedir.

Tablo 16.Yaş Kategorilerine Göre Umutsuzluk Ölçeği Alt Boyutu Düzeyleri

<i>f, $\bar{x}$ ve ss Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
umut	U20	97	2,35	1,522	G.Arası	42,554	2	21,277	9,751	,000
	U23	116	2,17	1,380	G.İçi	675,084	303	2,228		
	büyükler	92	1,63	1,553	Toplam	717,638	305			
	Toplam	305	2,10	1,525						

Tablo 16 da görüldüğü üzere Elit güreşçilerin yaş kategorilerine göre umutsuzluk ölçeği umut alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur

($F=9,751$; $p<,05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı Scheffe testi uygulanmış, test sonuçları tablo 4.2.4.3.1.'de verilmiştir.

Tablo 17. yaş kategorilerine Umut Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Boyut	yaş kategorisi (i)	yaş kategorisi (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Umut	u-20	u-23	,175	,153	,813
		büyükler	-,718*	,191	,000
	u-23	u-20	-,175	,153	,813
		büyükler	-,613*	,168	,000
	büyükler	u-20	,718*	,191	,000
		u-23	,613*	,168	,000

Tablo 17 de gösterildiği gibi umut alt boyutu puanlarının yaş gurupları değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek için uygulanan Scheffe testi sonucunda, farklılığın yaş gurupları büyükler olan grupla diğer gruplar arasında büyüklerin lehine $p<,05$ düzeyinde gerçekleştiği belirlenmiştir. Elit güreşçilerin yaş gurupları küçüldükçe umut alt boyutunda daha fazla kaygı yaşadıkları görülmüştür.

Hipotezimizin dördüncü alt problemi ‘‘ Elit güreşçilerin gelecek kaygısı düzeyleri yaş kategorilerine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?’’ olup elit güreşçilerin yaş kategorilerine göre umutsuzluk ölçeği tüm ölçek düzeyleri tablo 18 de verilmektedir.

Tablo 18. Umutsuzluk Ölçeği Tüm Ölçeğin Elit Güreşçilerin Yaş Kategorilerine Göre Anova Değerlendirilmesi

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları							
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
	u-20	97	8,27	3,230	G.Arası	166,778	2	83,389	5,325	,009
Tüm Ölçek	u-23	116	7,65	4,651	G.İçi	4007,781	303	13,227		
	büyükler	92	9,13	3,592	Toplam	4174,559	305			
	Toplam	305	8,23	4,030						

Tablo 18 de görüldüğü üzere elit güreşçilerin yaş kategorilerine göre umutsuzluk ölçeği tüm ölçeğe gruplar arasında istatistiksel olarak bir farkın olup olmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=5,325$; $p<,05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için Scheffe testi uygulanmış, test sonuçları tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19. Yaş Kategorilerine Tüm Ölçek Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Boyut	yaş kategorisi (i)	yaş kategorisi (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	<i>p</i>
Tüm ölçek	u-20	u-23	,617	,315	,165
		büyükler	-,865*	,422	,433
	u-23	u-20	-,617	,315	,165
		büyükler	-1,487*	,356	,007
	büyükler	u-20	,865*	,422	,433
		u-23	1,487*	,356	,007

Tablo 19 da gösterildiği gibi tüm ölçek puanlarının yaş gurupları değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonucunda, farklılığın yaş gurupları u-20 ve u-23 olan grupla büyükler olan grup arasında u-23 ve u-20 olan grup lehine $p<,05$ düzeyinde gerçekleştiği belirlenmiştir. Tüm ölçek puanlarına göre elit güreşçilerin yaş gurupları büyüdükçe daha fazla kaygı yaşadıkları görülmüştür.

4.2.5. Elit Güreşçilerin Anne Baba Tutumuna Göre Gelecek Kaygısı Düzeyleri

Elit güreşçilerin anne baba tutumuna göre umutsuzluk ölçeği gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutu düzeyleri tablo 20 de verilmektedir.

Tablo 20.Umutsuzluk Ölçeği Gelecekle İlgili Duygular Beklentiler Alt Boyutunun Elit Güreşçilerin Anne Baba Tutumuna Göre Anova Değerlendirilmesi

<i>f, $\bar{x}$ ve ss Değerleri</i>		ANOVA Sonuçları							
Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F
<i>p</i>	Otoriter	76	2,08	1,338	G.Arası	11,390	2	5,695	
	koruyucu	132	1,66	1,129	G.İçi	429,654	303	1,418	
	Gelecekle								
	İlgili								
	Duygular								
Beklentiler	demokratik	65	2,17	1,132	Toplam	441,044	305		
	tutarsız							3,775	,011
	ve ilgisiz	32	2,43	1,120					
	Toplam	305	2,27	1,124					

Tablo 20 de gösterildiği gibi elit güreşçilerin anne baba tutumuna göre umutsuzluk ölçeği gelecekle ilgili duygular beklentiler alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=3,775$; $p<,05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için tamamlayıcı Scheffe testi uygulanmış, test sonuçları tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21. Anne Baba Tutumuna Göre Gelecekle İlgili Duygular Beklentiler Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Boyut	Anne baba tutumu (i)	anne baba tutumu (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Gelecekle İlgili duygular beklentiler	otoriter	koruyucu	,411	,208	,274
		demokratik	-,010	,169	,858
		tutarsız ve ilgisiz	-,344	,213	,361
	koruyucu	otoriter	-,411	,208	,274
		demokratik	-,507*	,166	,042
		tutarsız ve ilgisiz	-,763*	,218	,014
	Demokratik	otoriter	,010	,169	,858
		Koruyucu	,507*	,166	,042
		tutarsız ve ilgisiz	-,253	,192	,503
	tutarsız ve ilgisiz	otoriter	,311	,213	,361
		koruyucu	,763*	,218	,014
		demokratik	,253	,192	,503

Tablo 21 de gösterildiği gibi gelecekle ilgili duygular beklentiler alt boyutu puanlarının anne baba tutumuna göre hangi gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek için uygulanan Scheffe testi sonucunda, farklılığın anne babaları demokratik tutum sergileyen grupla anne babaları koruyucu olan grupla demokratik ve tutarsız ve ilgisiz davranan grup arasında koruyucu grup lehine $p < ,05$ düzeyinde gerçekleştiği belirlenmiştir. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p < ,05$). Elit güreşçilerin anne babalarının tutarsız ve ilgisiz davranması gelecek kaygısını artırmaktadır.

Elit güreşçilerin anne baba tutumlarına göre umutsuzluk ölçeği motivasyon kaybı alt boyutu düzeyleri tablo 22 de verilmektedir.

Tablo 22. Umutsuzluk Ölçeği Motivasyon Kaybı Alt Boyutunun Elit Güreşçilerin Anne Baba Tutumlarına Göre Anova Değerlendirilmesi

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları							
Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
	Otoriter	107	3,88	2,122	G.Arası	106,644	2	53,322		
	koruyucu	52	2,41	1,765	G.İçi	1644,078	303	5,426		
	motivasyon									
kaybı	demokratik	122	4,11	2,556	Toplam	1750,722	305	7,839		,000
	tutarsız									
	ve ilgisiz	24	4,65	1,860						
	Toplam	305	3,37	2,488						

Tablo 22 de görüldüğü üzere Elit güreşçilerin anne baba tutumlarına göre umutsuzluk ölçeği motivasyon kaybı alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve sonuçta grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=7,839$; $p<,05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı Scheffe testi uygulanmış, test sonuçları tablo 23’de verilmiştir.

Tablo 23. Anne Baba Tutumuna Göre Motivasyon Kaybı Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Boyut	Anne baba tutumu (i)	anne baba tutumu (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Motivasyon kaybı	otoriter	koruyucu	1,466	,310	,057
		demokratik	-,233	,289	,612
		tutarsız ve ilgisiz	-,773	,342	,092
	koruyucu	otoriter	-1,466	,310	,057
		demokratik	-1,712*	,322	,000
		tutarsız ve ilgisiz	-2,233*	,452	,000
	Demokratik	otoriter	,233	,289	,612
		Koruyucu	1,712*	,322	,000
		tutarsız ve ilgisiz	-,552	,328	,332
	tutarsız ve ilgisiz	otoriter	,773	,342	,092
		koruyucu	2,233*	,452	,000
		demokratik	,552	,328	,332

Tablo 23 de gösterildiği gibi motivasyon kaybı alt boyutu puanlarının anne baba tutumuna göre hangi gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek için uygulanan Scheffe testi sonucunda, farklılığın anne babaları koruyucu tutum sergileyen grupla anne babaları demokratik, tutarsız ve ilgisiz davranan grup arasında tutarsız ve ilgisiz grup lehine $p < ,05$ düzeyinde gerçekleştiği belirlenmiştir. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p > ,05$). Elit güreşçilerin anne babalarının tutarsız ve ilgisiz davranması gelecek kaygısını artırmaktadır.

Elit güreşçilerin anne baba tutumlarına göre umutsuzluk ölçeği umut alt boyutu düzeyleri tablo 24 de verilmektedir.

Tablo 24. Umutsuzluk Ölçeği Umut Alt Boyutunun Elit Güreşçilerin Anne Baba Tutumlarına Göre Anova Değerlendirilmesi

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları							
Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
	Otoriter	107	2,32	1,342	G.Arası	71,344	2	35,672		
	koruyucu	52	1,63	1,655	G.İçi	680,538	303	2,246		
Umut	demokratik	122	1,37	1,352	Toplam	751,882	305	18,679	,000	
	tutarsız									
	ve ilgisiz	24	2,35	1,860						
	Toplam	305	1,47	1,463						

Tablo 24 de görüldüğü üzere Elit güreşçilerin anne baba tutumlarına göre umutsuzluk ölçeği umut alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve sonuçta grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=18,679$; $p<,05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için tamamlayıcı Scheffe testi uygulanmış, test sonuçları tablo 25’de verilmiştir.

Tablo 25. Anne Baba Tutumuna Göre Umut Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Boyut	Anne baba tutumu (i)	anne baba tutumu (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Umut	otoriter	koruyucu	,687	,220	,584
		demokratik	,959*	,160	,012
		tutarsız ve ilgisiz	-,027*	,242	,002
	koruyucu	otoriter	-,687	,220	,584
		demokratik	,264*	,192	,000
		tutarsız ve ilgisiz	-,717	,252	,126
	Demokratik	otoriter	-,959*	,160	,012
		Koruyucu	-,264*	,192	,000
		tutarsız ve ilgisiz	-,983*	,310	,000
	tutarsız ve ilgisiz	otoriter	,027*	,242	,002
		koruyucu	,717*	,252	,126
		demokratik	,983*	,310	,000

Tablo 25 de gösterildiği gibi umut alt boyutu puanlarının anne baba tutumuna göre hangi gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek için uygulanan Scheffe testi sonucunda, farklılığın anne babaları koruyucu tutum sergileyen grupla anne babaları demokratik, tutarsız ve ilgisiz davranan grup arasında tutarsız ve ilgisiz grup lehine $p < ,05$ düzeyinde gerçekleştiği belirlenmiştir. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p > ,05$). Elit güreşçilerin anne babalarının tutarsız ve ilgisiz davranması gelecek kaygısını artırmaktadır.

Hipotezimizin beşinci alt problemi “ Elit güreşçilerin gelecek kaygısı düzeyleri ailelerinin tutumlarına göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?” olup elit güreşçilerin anne baba tutumlarına göre umutsuzluk ölçeği tüm ölçek puanları tablo 26 da verilmektedir.

Tablo 26. Umutsuzluk Ölçeği Tüm Ölçek Puanlarının Elit Güreşçilerin Anne Baba Tutumlarına Göre Anova Değerlendirilmesi

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları							
Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
	Otoriter	107	8,35	3,645	G.Arası	529,884	4	132,471		
	koruyucu	52	7,03	3,055	G.İçi	4290,153	301	14,253		
Tüm ölçek										
	demokratik	122	8,38	3,557	Toplam	4820,037	305	7,615	,000	
	tutarsız									
	ve ilgisiz	24	10,65	3,007						
	Toplam	305	8,34	3,563						

Tablo 26 da görüldüğü üzere elit güreşçilerin anne baba tutumlarına göre umutsuzluk ölçeğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve sonuçta

grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=7,615$; $p<,05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için tamamlayıcı Scheffe testi uygulanmış, test sonuçları tablo 27’de verilmiştir.

Tablo 27. Anne Baba Tutumuna Göre Tüm Ölçek Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Boyut	Anne baba tutumu (i)	anne baba tutumu (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Tüm ölçek	otoriter	koruyucu	1,322	,632	,289
		demokratik	-,003	,462	,987
		tutarsız ve ilgisiz	-2,305*	,585	,006
	koruyucu	otoriter	-1,322	,632	,289
		demokratik	-1,212	,523	,188
		tutarsız ve ilgisiz	-3,583*	,682	,000
	Demokratik	otoriter	,003	,462	,987
		koruyucu	1,212	,523	,188
		tutarsız ve ilgisiz	-2,372*	,578	,002
	tutarsız ve ilgisiz	otoriter	2,305*	,585	,006
		koruyucu	3,583*	,682	,000
		demokratik	2,372*	,578	,002

Tablo 27 de gösterildiği gibi tüm ölçek puanlarının anne baba tutumuna göre hangi gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek için uygulanan Scheffe testi sonucunda, farklılığın anne babalarının tutarsız ve ilgisiz davranması gelecek kaygısını artırdığı ve diğer gruplarla farklılaştığı görülmüştür.

4.3. Elit Güreşçilerin Yaşam Amaçları Düzeyleri

Elit güreşçilerin yaşam amaçları düzeylerinin ölçeğin alt boyutları açısından karşılaştırmalı incelemeleri tablo 28’de verilmektedir.

Tablo 28. Yaşam Amaçları Ölçeğinin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Değerleri

Boyut	N	$\bar{x}$	Ss
İçsel yaşam amaçları	305	165,25	17,568
Dışsal yaşam amaçları	305	66,07	10,33

Tabloda 28 de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan Elit güreşçilerin içsel yaşam amaçları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x} = 165,25$ standart sapması $ss=17,568$; dışsal yaşam amaçları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x} = 66,07$ standart sapması $ss=10,33$ olarak belirlenmiştir.

4.3.2. Elit Güreşçilerin Cinsiyetlerine Göre İçsel Yaşam Amaçları Düzeyleri

Elit güreşçilerin cinsiyetlerine göre içsel yaşam amaçları düzeyleri tablo 29 da verilmiştir.

Tablo 29. İçsel Yaşam Amaçları Düzeylerinin Cinsiyet Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi

Puan	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
	erkek	273	163,37	21,435	1,642	-5,247	305	,000
içsel	kız	32	168,27	12,533	1,236			

Tablo 29 da gösterildiği gibi örneklem grubunu oluşturan Elit güreşçilerin içsel yaşam amaçları ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak

anlamlı bir farkın olup olmadığını tespit etmek için uygulanan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık kızlar lehine anlamlı bulunmuştur. Kızlar erkeklere göre daha yüksek oranda içsel yaşam amacı taşımaktadırlar.

Elit güreşçilerin cinsiyetlerine göre dışsal yaşam amaçları düzeyleri tablo 30 da verilmiştir.

Tablo 30. Dışsal Yaşam Amaçları Düzeylerinin Cinsiyet Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi

Puan	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
dışsal	erkek	273	63,25	14,351	1,056	-3,527	305	,000
	kız	32	68,27	8,543	,474			

Tablo 30’da gösterildiği gibi örneklem grubunu oluşturan Elit güreşçilerin dışsal yaşam amaçları ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığını tespit etmek için uygulanan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık kız güreşçilerin lehine anlamlı bulunmuştur. Kızlar erkeklere göre daha yüksek oranda dışsal yaşam amacı taşımaktadırlar. Ayrıca hipotezimizin altıncı alt problemi ‘’ Elit güreşçilerin yaşam amaçları düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?’’ olup kızlar hem içsel ve hem de dışsal yamaç amacını erkeklerden daha yüksek oranda taşımaktadır.

4.3.3. Elit Güreşçilerin Güreş Stili Göre İçsel Yaşam Amaçları Düzeyleri

Elit güreşçilerin güreş stillerine göre içsel yaşam amaçları düzeyleri tablo 31 de verilmiştir.

Tablo 31. İçsel Yaşam Amaçları Düzeylerinin Güreş Stili Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi

Puan	güreş stili	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
içsel	Grekoromen	112	168,25	25,341	1,976	-4,113	305	,000
	serbest	193	176,43	17,573	1,121			

Tablo 31’de gösterildiği gibi çalışma grubunu oluşturan elit güreşçilerin içsel yaşam amaçları ölçeği puanlarının güreş stili değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığını tespit etmek için uygulanan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık serbest stil güreşçilerinin lehine anlamlı bulunmuştur. Serbest stil güreşçilerinin grekoromen stil güreşçilerine göre daha yüksek oranda içsel yaşam amacı taşımaktadırlar.

Elit güreşçilerin güreş stillerine göre dışsal yaşam amaçları düzeyleri tablo 32 de verilmiştir.

Tablo 32. Dışsal Yaşam Amaçları Düzeylerinin Güreş Stili Faktörüne Göre t Testi Değerlendirilmesi

Puan	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
Dışsal	Grekoromen	112	73,51	11,356	,726	-4,192	305	,000
	serbest	193	78,62	12,541	,695			

Tablo 32’de gösterildiği gibi çalışma grubunu oluşturan Elit güreşçilerin dışsal yaşam amaçları ölçeği puanlarının güreş stili değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığını tespit etmek için uygulanan

bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık serbest stil güreşçilerinin lehine anlamlı bulunmuştur. Serbest stil güreşçilerinin grekoromen stil güreşçilerine göre daha yüksek oranda dışsal yaşam amacı taşımaktadırlar.

Hipotezimizin yedinci alt problemi “ Elit güreşçilerin yaşam amaçları düzeyleri güreş stillerine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir? ” olup serbest stil güreşçileri hem içsel hem de dışsal yaşam amacını grekoromen stil güreşçilerinden daha fazla oranda taşımaktadır.

4.3.4. Elit Güreşçilerin Yaş Kategorilerine Göre İçsel Yaşam Amaçları Düzeyleri

Elit güreşçilerin yaş kategorilerine göre içsel yaşam amaçları düzeyleri tablo 33 de verilmiştir.

Tablo 33. İçsel Yaşam Amaçları Düzeylerinin Yaş Kategorilerine Faktörüne Göre Anova Değerlendirilmesi

<i>f, $\bar{x}$ ve ss Değerleri</i>				ANOVA Sonuçları						
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
	u-20	97	166,36	26,270	G.Arası	2712,546	2	1356,273	2,327	,081
içsel	u-23	116	169,57	21,431	G.İçi	159413,451	303	526,117		
	büyükler	92	172,42	21,321	Toplam	162125,907	305			
	Toplam	305	169,35	23,225						

Tablo 33 de gösterildiği gibi çalışma gurubunu oluşturan elit güreşçilerin yaş guruplarına göre içsel yaşam amaçları ölçeğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuç olarak grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır.

Elit güreşçilerin yaş kategorilerine göre dışsal yaşam amaçları düzeyleri tablo 34 de verilmiştir.

Tablo 34. Dışsal Yaşam Amaçları Düzeylerinin Yaş Kategorileri Faktörüne Göre Anova Değerlendirilmesi

<i>f, $\bar{x}$ ve ss Değerleri</i>						ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
dışsal	u-20	97	78,32	11,632	G.Arası	74,570	2	37,285	,215	,781
	u-23	116	77,47	13,421	G.İçi	48851,781	303	161,227		
	büyükler	92	73,23	11,523	Toplam	48926,351	305			
	Toplam	305	75,42	12,141						

Tablo 34 de gösterildiği gibi çalışma gurubunu oluşturan elit güreşçilerin yaş kategorilerine göre dışsal yaşam amaçları ölçeğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuçta olarak grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır.

Hipotezimizin sekizinci alt problemi ‘’ Elit güreşçilerin yaşam amaçları düzeyleri yaş kategorilerine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?’’ olup hem içsel yaşam amaçlarında hem de dışsal yaşam amaçlarında yaş kategorilerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4.3.5. Elit Güreşçilerin Anne Baba Tutumlarına Göre İçsel Yaşam Amaçları Düzeyleri

Elit güreşçilerin anne baba tutumlarına göre içsel yaşam amaçları düzeyleri tablo 35 de verilmiştir.

Tablo 35. İçsel Yaşam Amaçları Düzeylerinin Anne Baba Tutumlarına Göre Anova Değerlendirilmesi

<i>f, $\bar{x}$ ve ss Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları					
Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
	Otoriter	107	183,82	21,143	G.Arası	7054,896	3	2351,632		
	koruyucu	52	172,54	29,856	G.İçi	159518,816	302	528,208		
	içsel									
	demokratik	122	181,65	24,372	Toplam	166573,712	305	3,564		,008
	tutarsız ve ilgisiz	24	172,25	28,240						
	Toplam	305	180,13	25,452						

Tablo 35 de görüldüğü üzere elit güreşçilerin anne baba tutumlarına göre içsel yaşam amaçları ölçeğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve sonuçta grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=3,564$; $p<,05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için tamamlayıcı Scheffe testi uygulanmış, test sonuçları tablo 36' da verilmiştir.

Tablo 36. Anne Baba Tutumuna Göre Tüm Ölçek Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Boyut	Anne baba tutumu (i)	anne baba tutumu (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Tüm ölçek	otoriter	koruyucu	11,276	4,010	,087
		demokratik	2,172	2,889	,816
		tutarsız ve ilgisiz	11,573	4,398	,039
	koruyucu	otoriter	-11,276	4,010	,087
		demokratik	-9,113	3,502	,185
		tutarsız ve ilgisiz	,295	4,582	,895
	Demokratik	otoriter	-2,172	2,889	,816
		koruyucu	9,113	3,502	,185
		tutarsız ve ilgisiz	9,405	3,522	,082
	tutarsız ve ilgisiz	otoriter	-11,573	4,398	,039
		koruyucu	-,295	4,582	,895
		demokratik	-9,405	3,522	,082

Tablo 36 da gösterildiği gibi içsel yaşam amaçları puanlarının anne baba tutumuna göre hangi gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek için uygulanan Scheffe testi sonucunda, farklılığın anne babaları otoriter tutum sergileyen grupla anne babaları tutarsız ve ilgisiz davranan grup arasında otoriter grup lehine $p < ,05$ düzeyinde gerçekleştiği belirlenmiştir. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p < ,05$). Elit güreşçilerin anne babalarının otoriter olması içsel yaşam amaçları algısını artırmaktadır.

Elit güreşçilerin anne baba tutumlarına göre dışsal yaşam amaçları düzeyleri tablo 37 de verilmiştir.

Tablo 37. Dışsal Yaşam Amaçları Düzeylerinin Anne Baba Tutumlarına Göre Anova Değerlendirilmesi

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
	Otoriter	107	91,63	10,423	G.Arası	5556,972	3	1852,324		
	koruyucu	52	83,23	14,234	G.İçi	47752,844	302	158,122		
Dışsal										
	demokratik	122	85,15	10,732	Toplam	53309,816	305	9,599		,000
	tutarsız ve ilgisiz	24	72,32	21,207						
	Toplam	305	85,13	13,582						

Tablo 37 de gösterildiği gibi çalışma gurubunu oluşturan elit güreşçilerin anne baba tutumlarına göre dışsal yaşam amaçları ölçeğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sonuç olarak grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=9,559$; $p<,05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için tamamlayıcı Scheffe testi uygulanmış, test sonuçları tablo 38’de verilmiştir.

Tablo 38. Anne Baba Tutumuna Göre Tüm Ölçek Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Boyut	Anne baba tutumu (i)	anne baba tutumu (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Tüm ölçek	otoriter	koruyucu	8,423*	2,017	,006
		demokratik	6,482*	1,429	,003
		tutarsız ve ilgisiz	19,313*	2,215	,000
	koruyucu	otoriter	-8,423*	2,017	,006
		demokratik	-1,922	1,652	,765
		tutarsız ve ilgisiz	10,907	2,366	,320
	Demokratik	otoriter	-6,482*	1,429	,003
		koruyucu	1,922	1,652	,765
		tutarsız ve ilgisiz	12,832*	1,708	,005
	tutarsız ve ilgisiz	otoriter	-19,313*	2,215	,000
		koruyucu	-10,907	2,366	,320
		demokratik	-12,832*	1,708	,005

Tablo 38 de gösterildiği gibi dışsal yaşam amaçları puanlarının anne baba tutumuna göre hangi gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek için uygulanan Scheffe testi sonucunda, farklılığın anne babaları otoriter tutum sergileyen grupla diğer gruplar arasında otoriter grup lehine $p < ,05$ düzeyinde gerçekleştiği belirlenmiştir. Elit güreşçilerin anne babalarının otoriter olması dışsal yaşam amaçları algısını artırmaktadır.

Hipotezimizin dokuzuncu alt problemi” Elit güreşçilerin yaşam amaçları düzeyleri ailelerinin tutumlarına göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?” olup otoriter aile yapısına sahip olan güreşçilerin hem içsel hem de dışsal yaşam amacı daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

4.4. Korelasyon Analizi Sonuçları

Hipotezimizin onuncu alt problemi “ Elit güreşçilerin yaşam amaçları ile gelecek kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” olup bu ilişkiyi belirlemek için uygulanan umutsuzluk ölçeği ile yaşam amaçları ölçeği korelasyon analizi sonuçları tablo 39 ve tablo 40 ‘da verilmektedir.

Tablo 39. Umutsuzluk Ölçeği ve İçsel Yaşam Amaçları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek zere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	N	r	p
Umutsuzluk ölçeği- içsel yaşam Amaçları	305	-.120	,006

Tablo 39 da gösterildiği gibi umutsuzluk ölçeği ile içsel yaşam amaçları arasındaki ilişkileri tespit etmek için yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda puanlar arasındaki ilişki istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bulunmuştur ($r = -.120$; $p < .05$). İçsel amaçlar yükseldikçe umutsuzluk azalmaktadır. Bu durum içsel amaçların gelecek kaygısını etkilediği anlamına gelmektedir. İçsel amaçları yüksek olan bir güreşçi gelecekle ilgili daha az kaygı taşımakta ve geleceğe daha umutlu bakmaktadır. İçsel amaçların düşük olması ise umutsuzluk duygusunu artırmaktadır. Düşük içsel amaçlı bir kişi yüksek içsel amaçlar taşıyan kişiye göre geleceğe daha umutsuz bakmakta ve daha çok kaygı duymaktadır. Kaygının azalmasında içsel amaçların yüksek olması belirleyici olmaktadır.

Tablo 40. Umutsuzluk Ölçeği ve Dışsal Yaşam Amaçları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	N	r	p
Umutsuzluk ölçeği- dışsal yaşam Amaçları	305	,063	,473

Tablo 40 da gösterildiği gibi umutsuzluk ölçeği ile dışsal yaşam amaçları arasındaki ilişkileri tespit etmek için yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda puanlar arasındaki istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=,063$; $p>.05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmaya ilişkin sonuçlara, tartışmalara ve bulgular üzerinden düzenlenen önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma ve Sonuç

Elit güreşçilerle yapılan bu çalışmada gelecek kaygıları incelendiğinde umut ve motivasyon kaybı alt boyutlarına göre farklı sonuçlar bulunmuştur. Umut alt boyutunda erkek güreşçilerin kaygı düzeyleri daha fazlayken motivasyon kaybı alt düzeyinde kadın güreşçilerin kaygı düzeyleri daha fazla çıkmıştır. Ancak tüm ölçek puanlarına bakıldığında cinsiyete göre anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulguyu destekler nitelikte Kırımoğlu [61]'nin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin Beck umutsuzluk düzeyleri arasında cinsiyetler bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Ayrıca Aydın ve ark.[63] da yaptıkları çalışmada öğrencilerin cinsiyet ile umutsuzluk puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna varmışlardır. Söz konusu çalışmalarla beraber [2,68,69] cinsiyet değişkeni açısından elde edilen Beck Umutsuzluk Ölçeği puan bulguları, cinsiyet değişkeni açısından çalışma bulgusunu desteklemektedir.

Ancak bu durumun aksine bazı çalışmalarda cinsiyet değişkeni açısından BUÖ puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Özmen ve arkadaşları çalışmalarını lise öğrencileriyle gerçekleştirmişler ve çalışmalarında erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre BUÖ'nden daha yüksek puan aldıklarını saptamışlardır [62]. Durak Batıgün[56] çalışmasını 15-65 yaşları arasındaki kişilerde yapmış ve BUÖ'nin toplam ortalama puanının erkeklerde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmaların cinsiyet değişkeni bulguları; “erkek katılımcıların Beck Umutsuzluk Ölçeği puan ortalamasını, bayan katılımcılarınkinden anlamlı derecede daha yüksek [50,63,64,65,70,71,72] olduğunu tespit etmektedir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde umutsuzluk düzeyi, cinsiyet değişkeni açısından farklı bulgulara sahiptir[61]. Bu bulgulardan araştırma örneğine göre

sonuçların değişiklik gösterdiği anlaşılmaktadır. Cinsiyet değişkeni açısından literatürde ortaya çıkan bu farklılıklar; toplumumuzda kız ve erkeklere biçilen rol olduğu söylenebilir [61]. Bu rol yaşanan çevre ve yetiştirilen aile yapısına göre gelecek kaygısı üzerinde daha etkili olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda; erkeğin ailenin geçimini sağlamaya yönelik üstlendiği rol ve ödevin, bayanın ev işleri ve çocuk bakımında üstlendiği rol ve ödevden farklı olduğunu söyleyebiliriz. Bu duruma ilişkin bir çalışmada; erkek öğretmen adayları, geleneksel rol çerçevesinde bir an önce bir iş sahibi olmak istedikleri ve yoğun çevre baskısı altında kendilerini hissettikleri için kızlardan daha çok geleceğe ilişkin olumsuz beklentilere sahip olabilecekleri [73] yorumlanmaktadır.

Elit güreşçilerin güreş stillerine göre incelenen gelecek kaygısı, grekoromen sitil güreşçilerinin serbest sitil güreşçilerinden fazla olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeninin sporcu sayısının fazla ancak grekoromen sitil güreşçi barındıran kulüp sayısının az olması olduğu düşünülmektedir. Literatür taraması yapıldığında güreş stilleri değişkenine göre gelecek kaygısı ile ilgili bir araştırmaya rastlanmamış olup bu çalışmaya benzer olarak farklı spor dallarında yapmış olduğu araştırmada, atletizm sporcularının basketbol ve voleybolculara göre daha yoğun kaygı yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır [74].

Elit güreşçilerin yaş guruplarına göre incelenen gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutunda yaş gurubu u-20 olanların ve u-23 olanların daha çok kaygı yaşadıkları görülmüştür. Ayrıca motivasyon kaybı alt boyutunda güreşçilerin yaş gurubu büyükler olanlarla u-23 olanlar daha fazla kaygı yaşadıkları görülmüştür. Ancak umut alt boyutunda incelendiğinde ise tam tersi durum söz konusu olup yaş gurubu u-20 olanlar daha fazla kaygı yaşadıkları görülmüştür. Tüm ölçek puanlarına göre yapılan incelemede ise yaş gurubu u-23 olanlar yaş gurubu u-20 olanlardan, yaş gurubu büyükler olanlar da yaş gurubu u-23 olanlardan daha fazla kaygı yaşadığı tespit edilmiştir. Yapılan incelemede, literatürde, araştırma bulguları ile benzerlik gösteren örneklerle rastlanmıştır[75, 76]. Bu bulgulardan farklı olarak [67, 77] Araştırmalarında örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin, yaş aralığının dar olması ve çalışma, para kazanma ve benzeri yükümlülükleri yerine getirme açısından

farklılaşmadıkları bu nedenle de sınıf düzeyinin, umutsuzluk puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığını tespit etmişlerdir.

Elit güreşçilerin yaşam amaçları cinsiyetlerine göre incelendiğinde kadınların hem içsel yaşam amacı puanı hem de dışsal yaşam amacı puanı erkeklerden daha fazla olduğu görülmüştür. Bunun nedeni kız güreşçilerin ülkemizde sayısının az olması ve dolayısıyla milli takıma seçilme olasılıklarının daha fazla olması sebebiyle hayata daha olumlu bakmaları olduğu söylenebilir. Benzer çalışmalar incelendiğinde bu bulguları destekler nitelikte; İlhan'ın [21] çalışmasında kadınların yaşam amaçları puanları erkeklerin puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusunu elde etmiştir. Aygün [22] çalışmasında öğrencilerin cinsiyetlerine göre yaşam amaçları incelendiğinde kız öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek oranda içsel yaşam amacı taşıdığı görülmüştür. Dışsal yaşam amaçları yönünden de kız öğrenciler erkeklere göre daha yüksek oranda dışsal yaşam amacı taşımaktadırlar. Bu bulgudan farklı olarak Ak [66] cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları ve özgecilik düzeyleri karşılaştırmış ve üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Aydın [1], yaşam amaçları ile ilgili yaptığı araştırmasında bu araştırma sonuçlarına paralel olarak cinsiyet değişkeni açısından yaşam amaçları düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında farklı sonuçlarla karşılaşıldığı görülmektedir. Örneklem grubundaki farklılıkların bu sonuçlara neden olduğu söylenebilir. Bu çalışmada kız öğrencilerin yaşam amaçlarının erkeklere göre daha yüksek çıkmasının sebebinin kız öğrencilerin hayata daha olumlu bakmalarının ve hedeflerini belirlemiş olmalarının sebep olduğu düşünülmektedir.

Yaş kategorilerine göre ise içsel yaşam amacı ve dışsal yaşam amaçları incelendiğinde ise gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak anne baba tutumlarına göre yaşam amaçları incelendiğinde ailesi otoriter olanların hem içsel yaşam amaçları hem de dışsal yaşam amaçları puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguyu destekler nitelikte Vidinlioğlu [67], ortaöğretim öğrencilerinin algılanan anne-baba tutumlarına göre umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Baskıcı anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin umutsuzluk düzeyini otoriter, demokratik ve ilgili anne-baba baba

tutumuna sahip öğrencilere göre daha yüksek bulmuştur. Aile baskısı çocuğun karar verme sürecini ve kişilik gelişimini olumsuz etkilemektedir. Toplumdaki rollerin kazanılmasında yakın zamanda kişisel nitelikler ön plana çıkarak ana belirleyici faktör olmuştur. Tümkiye [2], Adana ilinde ailesinin yanında ve yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin umutsuzluk düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasını yaşları 15-18 arasında olan ve yetiştirme yurdunda kalan 71, ailesiyle kalan (9., 10., 11. sınıf öğrencileri) 223 olmak üzere toplam 294 kişi ile gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda yetiştirme yurdunda kalan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin, ailesiyle kalan öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Ailesinin yanında kalan ergenlerin, anne-baba eğitim durumu, gelir düzeyi ve babaları çalışan ergenlerin umutsuzluk puanlarının daha düşük olduğunu saptamıştır. Ayrıca yine bu bulguları destekler nitelikte Aygün[22] öğrencilerin anne baba tutumlarının yaşam amaçlarını etkilediği anne babası otoriter olanların içsel ve dışsal yaşam amaçları algısının daha yüksek olduğu tespit etmiştir.

Yaşam amaçları ve gelecek kaygısı karşılaştırıldığında ise gelecek kaygısı ile içsel yaşam amaçları negatif yönde anlamlı bulunmuş yani içsel yaşam amaçları azalırken gelecek kaygısı artmaktadır. Gelecek kaygısı ile dışsal yaşam amaçları ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgularla aynı şekilde Aygün[22] gelecek kaygısı ölçeği ile yaşam amaçları ölçeği arasındaki ilişkiler içsel amaçlarda negatif yönde anlamlı bulmuşken dışsal amaçlarda istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. İçsel amaçlar arttıkça gelecek kaygısı azalmaktadır. Araştırmada ortaya çıkan bu bulguların ışığında, güreşçilerin kaygı düzeyleri ile onların çeşitli durumları arasında bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Güreş sporunda ki en büyük sorunlardan biri güreşçilerin gerçekçi bir hedefinin olmaması sadece anı yaşamayı düşünmeleri ve buna yönelik davranışlar göstermeleri olarak söylenebilir. Güreşçilere içsel amaçlar kazandırılarak kendisiyle barışık, topluma katkı sağlayan insanlar olarak yetişmeleri sağlanabilir. Kazandırılacak içsel amaçlarla gelecek kaygısının ve motivasyon kaybının önüne geçilerek daha donanımlı ve mutlu sporcular yetiştirebiliriz.

5.2. Öneriler

Yapılan çalışmanın bulguları incelendiğinde gelecek kaygısını cinsiyetin etkilediği tespit edilmiştir. Bunun için kadın ve erkek ayrımı yapmadan oynanan oyunlar oynanmalı, ev işleri yapmak gibi çocuklara toplumsal rol biçilmemeli ve cinsiyet ayrımı yapılmadan çocuklara iyi eğitim verilmelidir. Ayrıca her çocuğun özel ve farklı olduğu düşünülerek başka kişilerle karşılaştırılmadan gelişim dönemleri göz önüne alınarak yetiştirilmelidir. Bununla birlikte güreşçilerin gelecek kaygısını azaltmak için anne babalarına da uzman kişiler tarafından anne baba tutumlarının gelecek kaygısı üzerindeki etkileri üzerine seminerler verilmelidir.

Antrenörlerin her sporcunun psikolojik durumunun öznel olduğunu bilmesi, onları daha yakından tanınması ve cesaretlendirmesi gelecek kaygılarını azaltmaya yarayacağı gibi umutsuzluk düzeylerine de olumlu katkı sağlayacaktır. Bunun için antrenör yetiştiren kurumlar da bu konu üzerine gerekli eğitimler verilmeli, hali hazırda çalışan antrenörlere de akademisyenler tarafından eğitici seminerler verilmelidir.

Sporcular spora başlamadan önce veya spor yaptıkları dönemde eğitim kurumlarında eğitim öğretime devam ettikleri için okullarda sporcular için ayrı bir rehberlik faaliyeti yürütülmeli ve hem gelecek kaygılarını azaltacak hem de yaşam amaçları konusunda bilgi sahibi olmalarına yönelik rehberlik çalışmalarına yer verilmelidir. Bununla birlikte psikolojik danışmanlar gelecek kaygısı ve yaşam amaçları üzerinde etkisi olan anne baba tutumları üzerine sporcu ailelerine bilgiler vermelidir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine de bu konuda çok iş düşüğü düşünülerek eğitim fakültelerinin ilgili bölümlerinde gelecek kaygısı ve yaşam amaçlarının sporcu yetiştirmedeki önemini öğretecek konular derslerde öğretilmelidir.

İçsel yaşam amaçlarının gelecek kaygısını azalttığı sonucundan yola çıkarak gerek spor kulüplerinde gerek okullarda gerekse milli takım kamplarında akademisyenler veya psikolojik danışmalar tarafından içsel yaşam amaçları kazandıracak eğitsel faaliyetler verilmelidir.

Sporcuların sosyal sorumluluklarına ilişkin sadece kendi dünyasına kapanma değil çevresi ve dünya için bir şeyler yapma duygusu kazandırılmalı; bunun sağlanması için atılganlık, sosyal karşılaştırma, benlik saygısı, üretken olma güdüsü gibi davranış değiştirme ve kazandırma programlarını kapsayan grupla psikolojik danışma oturumları sporculara verilmelidir.

Güreş eğitim merkezlerinde ve güreşçi yetiştiren kulüplerde, sporcunun gelişimini hedefleyen, var olan potansiyellerini açığa çıkaran, insan yapısına, doğasına ve bireye dönük eğitim ve kendini gerçekleştirmeye ortam hazırlayan eğitim verilmesi, onların kendilerini gerçekleştirme düzeylerini artıracabileceği gibi, daha umutlu bireyler olmalarına yardımcı olacaktır. Spor hayatları boyunca ve aile içinde, sporcular girişimciliğe, bireysel olmaya, kendi kararlarını oluşturmaya, yaşam planlarını yapmaya daha fazla yönlendirilmelidir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, bundan sonra yapılacak araştırmalarda güreşçilerin yaşam amaçlarının geliştirilmesi ve umutsuzluk düzeylerinin azaltılması ile ilgili eğitim programı hazırlanabilir.

Araştırmanın amaçlarına ulaşılabilmesi için yaşam amaçları ölçek puanları yeterli görülmüş ve ölçeklerin alt boyutları araştırma kapsamına dahil edilmemiştir. Konuyla ilgili yapılacak yeni bir araştırmada kapsam genişletilerek alt boyutlarda ayrıca incelenebilir.

6. KAYNAKÇA

- 1- Aydın, B. B (2011). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu Ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- 2- Tümkeya, S., "Ailesi Yanında Ve Yetiştirilme Yurdunda Kalan Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması", Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, Güz, , 3(4), (2005), 445-457.
- 3- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In R. J. Corsini (Ed.), Encyclopedia of psychology (2nd ed., Vol. 3, pp. 368-369). New York: Wiley.
- 4- Saraç, T(2015). Ahi Evran Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı Ve Umutsuzluklarının İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Ahi Evran Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü
- 5- Tarhan, N. (2012b) *Duyguların Psikolojisi* İstanbul: Timaş Yayınları
- 6- Sheldon, K.M. (2001). The self concordance model of healthy goal striving: When personal goals correctly present the person. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 18–36). Göttingen, German; Hogrefe & Huber Publishers.
- 7- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- 8-Özmen, D., Dünder, P. E., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, O. ve Özmen, E. (2008). Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk Ve Umutsuzluk Düzeyini Etkileyen Etmenler. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 9, 8-15
- 9- Dalkılıç, M. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi Ve İletişim Becerileri Arasında Ki İlişkilerin İncelenmesi, yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- 10- Fişek, K. (1998). Türkiye’de ve dünyada spor yönetimi. Ankara: Bağırhan Yayınevi

- 11- Koç, H. (1991). *Greko-Romen Güreş Milli Takım Hazırlıklarında Uygulanan Programlar ve Başarıya Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 12- Rotter, J. B., J. E. Change & E.J. Phares. (1972). *Applications of Social Learning Theory of Personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- 13- Maslow, A. H. (1970). Motivation and personality. *Hoper & Row, EUA*, 80-106.
- 14- Burger, Jerry M. (2006), *Kişilik*, 1. Basım, Çev.:İnan Deniz Erguvan Sarioğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul, s. 186, 421, 424.
- 15- Fromm, E. 'To Have or To Be' Çev: Aydın ARITAN(2003), 'Sahip Olmak ya da Olmak', Arıtan Yayınevi, İstanbul s.101, s.121.
- 16- Petrovich, A.(2004), Teaching Notes: Using Self-Efficacy Theory in Social Work Teaching, *Journal of Social Work Education*, Fall, Vol. 40 Issue 3.
- 17- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410-422.
- 18- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*. Göttingen, Germany: Hogrefe & Huber Publishers.
- 19- Kasser, T., & Ryan, R. (1999). The Relations of Psychological Needs for Autonomy and Relatedness to Vitality, Well- Being and Mortality in a Nursing Home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29,(5), 935-954.
- 20- Myers, J.E., Sweeney, T.J., & Witmer, J.M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78, 251-266.
- 21- İlhan, Tahsin (2009), *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Öznel İyi Oluş*: Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı.

- 22- Aygün,M.(2014),Öğrencilerin Yaşam Amaçlarıyla Gelecek Kaygısı Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- 23- Özusta, Ş. (1993). *Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 24-Güleç, C. ve Koroğlu, E.,'' Psikiyatri Temel Kitabı'',HYB Yayıncılık, Ankara, 1997
- 25- Öner, N., "Türkiye`de Kullanılan Psikolojik Testler: Bir Başvuru Kaynağı", Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 3. Basım, 1997.
- 26- Freud, S. (1999). *Espiri Sanatı*. (E. Alkan, Çev.) İstanbul: Toplumsal Dönüşüm Yayınları.
- 27- Işık, E., Nevrozlar, Kent Matbaası, Ankara, 1996.
- 28- Hançerlioğlu, Orhan (1993), *Felsefe Sözlüğü*, Sekizinci Basım, Remzi Kitabevi, Büyük Fikir Kitapları Dizisi: 7, 515 s.
- 29- Geçtan, Engin (2003). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. , İstanbul: Metis Yayınları.
- 30- Sezer, Sevgi (2005), "Anlam İhtiyacı" Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bülteni, Cilt 2, Sayı 10, Haziran, s. 56-60.
- 31- Özkalp, Enver (2004), *Duygular, Değerler, Tutumlar ve İş Tatmini*, Özkalp, Enver (Ed.), *Örgütsel Davranış*, Anadolu Üniversitesi Yayınları, 65-84, Eskişehir.
- 32- Cüceloğlu, D. (2004), *İnsan ve Davranışı*, 13. Basım, s.486, İstanbul.
- 33- Alisinaoğlu,F. ve Ulutaş, İ.(2000).Çocuklarda kaygı ve bunu etkileyen etmenler. Milli Eğitim, s:145
- 34- Sargın, N. (1990). Lise I. Ve III. Sınıf öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin belirlenip karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir

- 35- Ergür, D, O. (2004). Yabancı dil öğrenimi sürecinde kaygı. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 26: 48-53
- 36- Yavuzer, H. (1993) *Çocuk Psikolojisi*, İstanbul: Remzi
- 37- Köknel, Ö. (1998). Zorlanan insan: Kaygı çağında stres, İstanbul: Altın Kitaplar
- 38- Öner, N., Le Compte, A., Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi Matbaası, 1 Baskı, İstanbul, 1983.
- 39- Frankl, V. (1997), İnsanın Anlam Arayışı, Çev.: Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, Ankara.
- 40- Varol, Ş., (1990). Lise son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
- 41- Thompson, A., Hollis, C., & Richards, D. (2003). Authoritarian parenting attitudes as a risk for conduct problems. Results from a British national cohort study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 12, 84-91.
- 42- Aslan, S. H. ve ark. (1998). İşe bağlı gerginlik ölçeğinin sağlık alanında çalışanlarda geçerlik ve güvenirliği. *Düşünen Adam*. 11(2):4-8.
- 43- Yıldırım, B., Kara, S. B. K. (2017). “Öğretmenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi”, *Ulakbilge*, 11(5), 571-587.
- 44- Pınar R, Sabuncu N (2004). Hemşirelik yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme yeterliliği konusunda kendilerini algılayışları. *Hemşirelik Forum Dergisi Eylül- Ekim*: 2327.
- 45- Durak, A.; Palabıyıkoglu, R.; “Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması”, *Kriz Dergisi*, Cilt:2, Sayı:2, (1994), 311-319.
- 46- Tanç, S. (1999). Benlik Değeri, Umutsuzluk ve Kariyer Beklentileri. (Y. Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 47- Erdem, N., Karabulutlu, E., Okanlı, A., Tan, M. (2004). Hemodiyaliz Hastalarında Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* (06.01.2006).

- 48- Karataş, Z.; Gökçakan, Z., “ The Eff ect of Group-Based Psychodrama Therapy on Decreasing the Level of Aggression in Adolescents” Türk Psikiyatri Dergisi,2008.
- 49- Çakmak, Ö.; Hevedanlı, M. (20 Mayıs 2013). XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004. *Biyoloji Öğretmen Adaylarının Kaygılarını Etkileyen Etmenler*. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Erişim: <https://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/168.pdf>
- 50- Küçük Y, Arıkan D. İşitme engelli çocukların umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2005; 2:1-13.
- 51- Haran, Seda, (1995), Depresyon, Umutsuzluk, Beğenirlik Ve Kendini Kurgulama Düzeyi İle İntihar Fikirleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisan Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- 52- Durak, A., “Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, Türk Psikoloji Dergisi, 9(3), Haziran, (1994), 1-11.
- 53- Dursun, S.; Aytaç, S. Üniversite Öğrencileri Arasında İşsizlik Kaygısı, *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2009, 28 (1), 71-84.
- 54- Akgün, A.; Gönen, S.; Aydın, M. (10 Nisan 2013). İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2007, 6 (20), 283-299, Erişim: <http://www.esosder.com/dergi/20283-299.pdf>
- 55- Doğan, T.; Çoban, A. E. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 2009, 34 (153), 157-168.
- 56- Durak Batıgün, A. (2005). İntihar olasılığı: Yaşamı sürdürme nedenleri, umutsuzluk ve yalnızlık açısından bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 29-39.
- 57- Sayar K, Acar B. Psikofarmakolojik ajanlarla yapılan intihar girişimlerinde risk etkenleri. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni* 1999;9:208-12.

58- Tümerdem, R. (20 Nisan 2013). Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2007, 6 (20), 32-45, Erişim: <http://www.esosder.com/dergi/203245.pdf>

59- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. ve Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: *The hopelessness scale*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.

60- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., Tekin, D., “Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik Ve Güvenirliği”, *Kriz Dergisi* cilt:1, Sayı:3, Güz (1993), 139-142.

61- Kırımoğlu,H.(2010). Türkiye’deki Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Son Sınıf Öğrencilerinin İstihdam Sorunu Açısından Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 18(1): 37-46.

62- Özmen,D., Dünder, P.E., Çetinkaya A.Ç., Taşkın,O.ve Özmen,E. (2008). Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk Ve Umutsuzluk Düzeyini Etkileyen Etkenler. *Anatolian Journal of Psychiatry* , 9:8-15.

63- Aydın, M., Erdoğan,S., Yurdakul,M. ve Eker,A. (2013). Sağlık Yüksekokulu Ve Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri. *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1):1-6

64- Kodan, S.(2013). Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Ve Akılcı Olmayan İnanışlar Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 112, 175-190

65- Dereli, F., Kabataş, S.(2009). Sağlık Yüksekokulu Son Sınıf Öğrencilerinin İş Bulma Endişeleri. ve Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 26:31-36.

66- Ak, K. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Yaşam Amaçları Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

- 67- Vidinlioğlu, S. Ö. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algısı Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- 68- Şahin, A., “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma” İlahiyat Dergisi; Sayı:13, Konya, 2002.
- 69- Dereli, F., Kabataş, S., “Sağlık Yüksekokulu Son Sınıf Öğrencilerinin İş Bulma Endişeleri ve Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi”, Yeni Tıp Dergisi, 26:31-36, Ankara, 2009.
- 70- Ağır, M., Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, 2007.
- 71- Bayazit, B., Yenigün, Ö., Bayazit, B., Yenigün, N., Karagün, E., “Marmara Bölgesi’ndeki Üniversitelerde Okuyan Erkek Voleybol Oyuncularının Umutsuzluk Düzeyleriniİncelenmesi”.<http://www.bilalcoban.com/index.php?id=dokuman&islem=oku&yer=2&kat=14 &no=119>, Erişim tarihi: 03.06.2009.
- 72- Şahin, C., “Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri”, Selçuk Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:27, 271-286, Konya, 2009.
- 73- 23. Ceyhan, A.A., “Ortaöğretim Alan Öğretmenliği Tezsiz Yüksek Lisans Programına Devam Eden Öğretmen Adaylarının Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi”, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (1) 91-101, Eskişehir, 2004.
- 74- Özbekçi F. Farklı Spor dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 1989; ss 74.
- 75- Yenilmez, K. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin matematik dersine yönelik umutsuzluk düzeyleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 38: 307-317

- 76- Üngüren, E. (2007). Lise ve üniversitelerde turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi: Antalya’da bir uygulama. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- 77- Tümkaya, S., Çelik, M., & Aybek, B. (2011). “Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar Otomatik Düşünceler Umutsuzluk ve Yaşam Doyumunun incelenmesi.” Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20(2), 77-94

EKLER

EK 1 : Anket Formu

Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma " Elit Güreşçilerin Yaşam Amaçları Ve Gelecek Kaygısı Arasındaki İlişki" başlıklı yüksek lisans tezi için bilgi toplama amacıyla yapılmaktadır. Lütfen soruların tamamını samimi ve eksiksiz bir biçimde yanıtlayınız. Katıldığınız için şimdiden teşekkür ederim.

1. Güreşe Stiliniz

☐ Grekoromen ☐ Serbest

2. Cinsiyetiniz nedir?

☐ Kız ☐ Erkek

3. Öğretim durumunuz?

☐ Ortaöğretim ☐ lisans ☐ Lisans üstü

4. Kategoriniz?

☐ U-20 ☐ U-23 ☐ Büyükler

5. Anne – Babanızın size karşı olan tutumu nasıldır?

☐ Tutarsız ve İlgisiz ☐ Otoriter ☐ Demokrat ☐ Koruyucu

BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ (BUÖ)

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen herbir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olanlar için "Evet", uygun olmayanlar için ise "Hayır" sütununun altındaki kutuyu () işaretleyiniz.

Evet Hayır

1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.....
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.....
3. İşler kötüye giderken bile herşeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.....Y
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.....Y
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.....
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.....Y
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.....
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.....
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.....
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.....
11. Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.....
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum....
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.....
15. Geleceğe büyük inancım var.....
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre birşeyler istemek aptallık olur.....
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.....
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.....
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.....
20. İstedğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.....

Yaşam Amaçları Ölçeği

Hiç Oldukça	Orta Düzey					
	1	2	3	4	5	6
7						
1-İnsanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurmak	1	2	3	4	5	6
2-İnsanlara yardımcı olmak	1	2	3	4	5	6
3-Çok para kazanmak	1	2	3	4	5	6
4-Beden sağlığını korumak	1	2	3	4	5	6
5-İleri yaşlarda bile genç kalabilmek	1	2	3	4	5	6
6-Dostluklarını sürdürmek ve yeni dostluklar kurmak	1	2	3	4	5	6
7-İnsanlar tarafından beğenilen birisi olmak	1	2	3	4	5	6
8-Dünya barışı için çalışmak	1	2	3	4	5	6
9-İyi bir hayat standardı yakalamak	1	2	3	4	5	6
10-Yaşam değerlerime sahip çıkmak	1	2	3	4	5	6
11-Sağlıklı bir yaşam sürmek	1	2	3	4	5	6
12-Güzel görünmek (yaşlılıkta rağmen)	1	2	3	4	5	6
13-Ailemi mutlu etmek	1	2	3	4	5	6
14-İnsanlarla iyi geçinmek	1	2	3	4	5	6
15-İnsanların sorunlarına çözümler bulabilmek	1	2	3	4	5	6
16-Kendimi her konuda geliştirmeye çalışmak	1	2	3	4	5	6
17-İstediğim şeyleri alabilecek kadar yeterti paraya sahip olmak	1	2	3	4	5	6
18-Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak	1	2	3	4	5	6
19-Çekici olmak	1	2	3	4	5	6
20-İyi ve anlamlı dostluklar kurmak	1	2	3	4	5	6
21-İlk aklı gelen isimlerden olmak ve ölünce bile hatırlanmak	1	2	3	4	5	6
22-Başkalarının mutluluğu için çalışmak	1	2	3	4	5	6
23-Kültürlü bir insan olmak	1	2	3	4	5	6
24-Varlıklı olmak	1	2	3	4	5	6
25-Zinde olmak	1	2	3	4	5	6
26-İnsanların beğendiği fiziksel görünüme sahip olmak	1	2	3	4	5	6
27-Aileme layık bir evlat olmak	1	2	3	4	5	6
28-Dostluklarının sayısını artırmak	1	2	3	4	5	6
29-Adımı herkese duyurmak	1	2	3	4	5	6
30-Toplumunun barışı için çalışmak	1	2	3	4	5	6
31-Yeni şeyler öğrenmek	1	2	3	4	5	6
32-İyi bir ekonomik yaşama sahip olmak	1	2	3	4	5	6
33-Anne ve babamın her zaman mutlu ve huzurlu yaşaması için çalışmak	1	2	3	4	5	6
34-Etrafımda güvenebileceğim arkadaşlara sahip olmak	1	2	3	4	5	6
35-İnsanlara karşılıksız hizmet etmek	1	2	3	4	5	6
36-Maddi güce sahip olmak	1	2	3	4	5	6
37-Hayatımın her anını anlamlı, dolu dolu yaşamak	1	2	3	4	5	6
38-Aileme, akrabalarıma yararlı olmak	1	2	3	4	5	6
39-Adımdan sıkça bahsedilen işler yapmak	1	2	3	4	5	6
40-İnsanlara faydalı olmak	1	2	3	4	5	6
41-Hayatı her yönüyle kabullenmek	1	2	3	4	5	6
42-Hayatın gerçek anlamını bulmak	1	2	3	4	5	6
43-Ailem için ileride güzel işler yapmak	1	2	3	4	5	6
44-Ünlü olmak	1	2	3	4	5	6
45-Hayatın anlamını bilen biri olmak	1	2	3	4	5	6
46-Ailemin daha rahat yaşamasını sağlamak	1	2	3	4	5	6
47-Kendine güvenen biri olmak	1	2	3	4	5	6

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Ahmet BİLİCİ

Doğum Yeri : Erzurum

Doğum Yılı : 1987

Medeni Hali : Bekar

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lise 2002..-2004. : Açık Öğretim Lisesi

Lisans 2004.-2010. : Ondokuz Mayıs Üniversitesi BESYO

Yabancı Dil : İngilizce

MESLEKİ BİLGİLER

2019-halen . : Ankara Ahmet müşerref Muhtaroglu ortaokulu