

## Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Spora Bağlılıklarının Gelecek Kaygısı Üzerindeki Etkisi

### *The Effect of Physical Education and Sports Teacher's Engagement to Sports on the Future Anxiety*

Ceren BOLAT<sup>1</sup> , Nurullah ÇELİK<sup>2</sup> 

<sup>1,2</sup> Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

#### Öz

Bu araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağlılıklarının gelecek kaygısı üzerindeki etkisini araştırmaktır. İlişkisel tarama modeliyle yürütülen araştırmaya 82'si kadın 125'i erkek toplamda 207 gönüllü öğrenci katılmıştır. Araştırmada ölçme araçları olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Spora Bağlılık Ölçeği", "Gelecek Kaygısı Ölçeği" ölçekleri kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS programıyla bağımsız gruplar T-testi, Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılarak çözümlenmiştir. Araştırma sonucunda spora bağlılık ile cinsiyet arasında; gelecek kaygısı ile cinsiyet arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında katılımcıların odaklanma ile gelecek korkusu, gelecekte umutsuzluk ve gelecek kaygısı arasında; dinç olma ile gelecek korkusu, gelecekte umutsuzluk ve gelecek kaygısı arasında; spora bağlılık ile gelecek korkusu, gelecekte umutsuzluk ve gelecek kaygısı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Gelecek kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları ise spora bağlılığın gelecek kaygısını anlamlı şekilde yordadığını göstermektedir. Bu sonuçlardan hareketle çeşitli değişkenlerin spora bağlılık ve gelecek kaygısı üzerinde etkili olduğu ve spora bağlılık artarken gelecek kaygısının azaldığı ortaya konulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Bağlılık, Kaygı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayı

#### Abstract

The purpose of this research is to investigate the effect of physical education and sports teacher candidates' engagement to sports on their future anxiety. A total of 207 volunteer students, 82 women and 125 men, participated in the research conducted with the correlational survey model. "Personal Information Form", "Sports Engagement Scale" and "Future Anxiety Scale" scales were used as measurement tools in the research. The collected data were analyzed using independent groups t-test, Pearson correlation and Regression analysis through the SPSS program. As a result of the research, there is a difference between sports engagement and gender; Significant relationships have been identified between future anxiety and gender. Looking at the results of Pearson correlation analysis, there was a correlation between participants' focus and fear of the future, hopelessness about the future and anxiety about the future; between being vigorous and fear of the future, despair about the future and anxiety about the future; Significant relationships were determined between engagement to sports and fear of the future, hopelessness about the future and future anxiety. The regression analysis results regarding the prediction of future anxiety show that engagement to sports significantly predicts future anxiety. Based on these results, it has been revealed that various variables have an impact on sports engagement and future anxiety, and as sports engagement increases, future anxiety decreases.

**Keywords:** Sport, Engagement, Anxiety, Physical Education and Sports Teacher Candidate

\*Bu çalışma ilk yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir. Ayrıca, VII. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi 2023'te sözel bildiri olarak sunulmuştur.

<p><i>Spor ve Bilim Dergisi</i> 2(2): 14-26 e-ISSN: 2980-2067 <b>Sorumlu yazar:</b> Ceren BOLAT, 0000-0003-2384-6706, <a href="mailto:cerenbolatfb@gmail.com">cerenbolatfb@gmail.com</a></p>	<p><b>Künye:</b> Bolat., C. &amp; Çelik, N. (2024). <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Spora Bağlılıklarının Gelecek Kaygısı Üzerindeki Etkisi.</i> <i>Spor ve Bilim Dergisi</i>, 2(2), 14-26.</p>	<p><b>Tarihler:</b> Geliş: 14.07.2024 Kabul: 12.09.2024 Yayın: 23.10.2024</p>
--	--	---

## GİRİŞ

Spor, bireyin sosyal, kültürel, ekonomik faaliyetleri sonucunda doğal ortamına ek olarak kendi oluşturduğu çevresini oluştururken kazandığı yetenekleri geliştirir. Belli kurallara dayalıdır ve araçlı-araçsız, bireysel-toplu şekillerde uygulanabilen; sosyal, ruhsal ve fiziksel gelişimi sağlar (Erkal, 1982). Spor, bireye duygularını kolay ifade edebilmeyi ve olumsuz duygularını kontrol etme becerisi sağlar, gerginliği azaltır ve öz güveni artırır (Feist, 1990). Bağlılık kavramı yüksek seviyede bir duygu (Mercan, 2006), “tükenmişliğin olumlu karşılığı” olarak tanımlanmıştır (Schaufeli & Bakker, 2004). Spora bağlılık ise sporcuların uygulama yaptıkları alanda enerjik olma, mutlu olma ve sürekli olarak uygulama yapmasıdır (Lonsdale ve ark., 2007). Spora bağlılığın fiziksel olduğu kadar psikolojik anlamda da bireylere katkı sağladığı ve bireylerin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçları ile spora bağlılıklarının doğrudan ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Kaygı, durumluk ve sürekli kaygı olarak iki başlık şeklinde incelenmiştir. Durumluk kaygı, bireyin bir duruma karşı tehlike algılamasından kaynaklanır ve durumu oluşturan faktörler ortadan kalktığında düzeyinde azalma olur ya da tamamen biter. Sürekli kaygı ise bu faktörler ortadan kalktığında dahi devam eder (Köknel, 1993). Birçok sebepten kaynaklanabilen kaygı, literatüre göre; cinsiyet, aile, sosyo-ekonomik düzey, başarı durumu gibi çeşitli etmenler sebebiyle oluşabilir (Yenilmez & Özbey, 2006). Kişinin dış ya da iç dünyasında bir uyararla karşılaşması sonucu içinde bulunduğu uyarılmışlık durumudur (Özkan, 2011). Bireylerin karşılaştığı ya da karşılaşacağı durumlarla ilgili duydukları kaygıyı, Amerika Psikoloji Derneği (2019), sonradan meydana gelebilecek bir korkunun gerçekleşmeden önce düşünülmesi ve kasların gerilmesi olarak tanımlamıştır. Duygusal bir durumdur ve ruh sağlığı sorunlarının temelindedir (Çoban & Karaman, 2013). Bireyler kendi içlerinde yaşadıkları ya da dış dünyada yaşadıkları durumlar için kaygı duyabilirler. Gelecekte ne olacağını bilmeden ve kontrol edilemeyeceğinden dolayı bireyler gelecek kaygısı duyarlar (Zengin, 2019).

Spor yapmak, fiziksel ve sosyal faydalarıyla birlikte psikolojik açıdan da sağlıklı olunmasına fayda sağlamaktadır (Salar ve ark., 2012; Yazarer ve ark., 2004). Spor yaparken yaşanan tüm duygular sayesinde bireylerin kendine güveni oluşur. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde spor yapmanın psikolojik olarak çok fazla olumlu sonuçlar doğurduğu, stres, kaygı, korku ve benzeri olumsuzluk içeren durumların önüne geçebildiği sonuçları görülebilir (Acun, 2022; Akandere, 1997; Canan & Ataoğlu., 2010). Daha uzun süre spor yapan bireylerin

spora daha çok bağlı oldukları göz önünde bulundurulduğunda spora bağlılığın gelecek kaygısını azalttığı düşünülebilir. Mutluluk kavramı bireyin iyi olma hali, pozitif bakış açısına sahip olma ve yaşantısından memnun olma hali olarak tanımlanabilir (Güler & Emeç, 2006). Spor sırasında akut endorfin ve dopamin nöronları arasında iletişimi sağlayan hücrelerin arttığı görülmüştür (Tarhan, 2005). Spor yapmak, bireylerin vücuttaki stres hormonlarının salınımı yavaşlatmaktadır. Buradan yola çıkılarak; depresyon ve kaygı durumlarında azalma olduğu, bireylerin mutlu ve huzurlu hissedebildiği söylenebilir. Spor yapmak serotonin hormonunun salgılanabilmesine ve bu da kişilerde mutluluk oluşturmaktadır (Tokdemir, 2015). Bireylerde stres azalıp mutluluk arttıkça kaygı düzeylerinin düştüğü söylenebilir. Bireylerin kaygılı olmamalarını sağlayabilmek için spor yapmaları gerektiği böylece psikolojik olarak huzurlu ve rahatlamış olmalarının önemli olduğu sonucuna varılabilir.

Kuramsal açıdan ele alındığında öz-belirleme kuramına göre, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak isimlendirilen üç temel psikolojik ihtiyaç vardır. Özerklik, bireyin davranışlarından sorumlu olmasını ve kendi içsel kararıyla uygulamasını (Ryan, 1995), yeterlik bireyin olayların ya da durumların sonuçlarını değiştirebilmesi ve eylemlerinde yetkin olabilmesini (Deci & Ryan, 1990), ilişkilendirme ihtiyacı ise, bireyin sosyal ortamında aidiyet ve bağlılık duygularını hissetmesi (Baumeister & Leary, 1995; Deci & Ryan, 1990) olarak ifade edilmektedir. Bu üç ihtiyacın gerçekleşmemesi durumunda, çeşitli psikolojik sorunlarla karşılaşılması beklenmektedir (Deci & Ryan, 1985b). Bu ihtiyaçların spor ortamında karşılanmasının ise, bireyde canlı olma duygusunu arttıracığı, ihtiyaç doyumu az olduğunda duygusal ve fiziksel tükenmeye neden olacağı belirtilmektedir (Adie ve ark., 2008). Bu sebeple; spor ortamında bulunma, başarılı olabilme ya da var olan başarının sürekli olmasını sağlamak için bireyin psikolojik ihtiyaçlarının belirlenip ona göre hareket edilmelidir (Bakker ve ark., 1990). Kurama göre bu ihtiyaçlar bireylerin büyüüp gelişmeleri, ruhsal sağlıkları ve iyi oluşları için karşılanmalıdır (Deci & Ryan, 1985b; Adie ve ark., 2008; Coleman, 2000; Andersen, 2000). Spora bağlılık ile psikolojik iyi oluşların ilişkisi ve kaygı gibi olumsuz durumların azaltılması bu kuramla ilişkilendirilebilir.

Yapılan çalışmalarda spora bağlılık ile cinsiyet değişkeninin ilişkisi (Albay ve ark., 2022; Sıyahtaş ve ark., 2020; Aydın ve ark., 2019), spora bağlılık ile akademik başarı ilişkisi (Aykora & Dinçer, 2022), farklı branşlardaki sporcuların spora bağlılık düzeylerinin ilişkisi (Kalkavan ve ark., 2021; Kangotan, 2020) ve spora bağlılığın sporcu tükenmişliğiyle ilişkisi (Kelecek & Göktürk, 2017; Kelecek & Koruç, 2018) incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin ve sporcuların

çeşitli değişkenlere göre kaygı ve gelecek kaygısı durumları ile ilgili (Almomami & Naeem, 2013; Başaran ve ark., 2009), üniversite öğrencilerinde kaygı düzeyleriyle ilişkili faktörler ile ilgili (Aydın & Tiryaki, 2017), biyoloji ve tıp gibi spor fakültesi dışındaki bölüm öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile ilgili (Çakmak, 2005; Dağtekin ve ark., 2020), pandemi döneminde öğrencilerde oluşan gelecek kaygısı ile ilgili (Yılmaz & Karakuş, 2022) çalışmalar bulunmaktadır. Ancak beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağlılığın gelecek kaygısı üzerindeki etkisiyle ilgili çalışmaların sınırlı olduğu düşünülmektedir. Literatüre katkıda bulunmak ve spora bağlılığın olumsuz duyguları en aza indirgemede önemli olduğunu vurgulamak adına bu çalışma önem taşımaktadır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının spora bağlılıklarının gelecek kaygısı üzerindeki etkisini incelemek için yapılan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. “İlişkisel tarama modeli, iki ve ikiden fazla değişkenin birlikte değişiminin var olup olmadığını belirlemeyi amaçlar. Bu modelde, değişkenlerin birlikte bir değişim gösterip göstermediği ve birlikte değişiyorlarsa sebebi belirlenmeye çalışılır” (Karasar, 2011).

### Araştırma Grubu

Araştırmaya 2022-2023 eğitim-öğretim döneminde Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi (SUBÜ), Marmara Üniversitesi, Sabahattin Zaim Üniversitesi ve İstanbul Gedik Üniversitesi'nin Spor Bilimleri Fakültelerinin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinde eğitim gören ve uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiş 207 öğretmen adayı katılım göstermiştir. Uygun örnekleme yöntemi para ve işgücü kaybını önleme amaçlı bir yöntemdir (Büyüköztürk ve ark., 2008). Katılımcıların yaş ortalamalarının  $20,76 \pm 2,60$  olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 1.** Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarına ilişkin sonuçlar

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

## Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin toplanmasından önce Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik kurulundan 02/01/2023 tarihinde (E-26428519-044-70933) sayılı yazılı izin alınmıştır. İzin alındıktan sonra demografik bilgi formu ve ölçek soruları hazırlanmıştır. Örneklem grubunda yer alan üniversitelerde ilgili anabilim dalı başkanı ve öğretim üyelerinden izin alınarak öğretmen adaylarına araştırmanın amacı ve önemi hakkında yönergeler sunulmuştur. Sunulan yönergelerin ardından araştırmacı tarafından, 2022-2023 eğitim öğretim döneminde öğretmen adaylarından veriler toplanmıştır. Araştırma grubu gönüllü olarak anketlere katılım sağlamıştır.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmada ölçme araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Spora Bağlılık Ölçeği” ve “Gelecek Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacıların hazırladığı kişisel bilgi formu, araştırmaya katılan öğretmen adaylarının yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğrenim görülen üniversite gibi kişisel bilgilerini öğrenmeye yönelik soru ifadelerinden oluşmaktadır.

**Spora Bağlılık Ölçeği:** Araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağlılıklarını belirlemek amacıyla Guillen ve Martinez-Alvarado (2014)’nin geliştirdiği, Kayhan, Bardakçı ve Caz (2020) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Spora Bağlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekte 2 alt boyut (odaklanma, dinç olma) ve 10 madde bulunmaktadır. Ölçekteki maddelerin 7’li likert (1= Hiçbir Zaman, .... 7= Her Zaman) derecelendirmesi mevcuttur. Ölçekten alınacak puan ortalaması yüksek olduğunda spora bağlılık yüksek, puan ortalaması düşük olduğunda spora bağlılık düşük anlamına gelmektedir. Güvenilirlik düzeyi, 0 ile 1 arasında bir değer almakta ve 1’ e yaklaştıkça yüksek tutarlılık seviyesi oluştuğunu göstermektedir (Coşkun ve ark., 2015). Ölçeğin Cronbach  $\alpha$  katsayısı 0,918 olarak belirlenmiştir. Mevcut araştırma sonucunda ise spora bağlılık ölçeğinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ,909 olarak belirlenmiştir.

**Gelecek Kaygısı Ölçeği:** Araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının gelecek kaygılarını belirlemek için Geylani ve Çiriş-Yıldız (2020)’in üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısını ölçmek amacıyla geliştirdiği “Gelecek Kaygısı Ölçeği” uygulanmıştır. Ölçek 2 alt boyut (gelecek korkusu, gelecekte umutsuzluk) ve 19 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 5’li likert (1= Hiçbir Zaman,...5= Her Zaman) şeklinde derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınacak puan ortalaması yüksek olduğunda gelecek kaygısı yüksek, puan ortalaması düşük olduğunda ise gelecek kaygısı düşük olacaktır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.91’dir. Mevcut araştırma sonucunda ise ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ,927 olarak tespit edilmiştir.

## Verilerin Analizi

Verilere uygulanacak istatistiksel analizleri belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve yapılan işlemin sonucunda veriler -2,...+2 aralığında dağılım göstermiştir. Elde edilen bu değerlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (George & Mallery, 2019). Veriler analiz edilirken bağımsız gruplar T-testi, Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 2.** Katılımcıların spora bağlılıklarının ve gelecek kaygılarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırma sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Odaklanma	Kadın	82	14,84	4,42	-3,280	,001*
	Erkek	125	16,75	3,55		
Dinç Olma	Kadın	82	39,71	9,01	-2,734	,007*
	Erkek	125	42,79	5,94		
Spora Bağlılık	Kadın	82	54,55	12,71	-3,116	,002*
	Erkek	125	59,54	8,64		
Gelecek Korkusu	Kadın	82	40,30	10,71	3,946	,000*
	Erkek	125	34,11	11,26		
Gelecekte Umutsuzluk	Kadın	82	13,83	4,39	1,101	,272
	Erkek	125	13,10	4,87		
Gelecek Kaygısı	Kadın	82	54,13	13,17	3,450	,001*
	Erkek	125	47,21	14,72		

\*p<0.05

Tablo 2' deki bağımsız gruplar T-testi bulgularına göre; katılımcıların odaklanma, dinç olma ve spora bağlılık ölçek toplam puanları ile cinsiyet değişkeni arasında; gelecek korkusu ve gelecek kaygısı ölçek toplam puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir (p<0.05).

**Tablo 3.** Katılımcıların spora bağlılıkları ile gelecek kaygıları arasındaki ilişki sonuçları

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

Tablo 3' teki "Pearson korelasyon analizi" sonuçlarına bakıldığında; katılımcıların odaklanma ile gelecek korkusu, gelecekte umutsuzluk ve gelecek kaygısı arasında negatif yönde düşük düzeyde; dinç olma ile gelecek korkusu arasında negatif yönde düşük, dinç olma ile gelecekte umutsuzluk ve gelecek kaygısı arasında negatif yönde orta düzeyde; spora bağlılık ile gelecek korkusu arasında negatif yönde düşük, spora bağlılık ile gelecekte umutsuzluk ve gelecek kaygısı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 4.** Gelecek kaygısının yordanmasına ilişkin sonuçlar

Model	B	Std. Hata	$\beta$	t	p
Sabit	74,092	5,266	---	14,069	,000
Spora Bağlılık	-,419	,090	-,310	-4,662	,000

R= ,09                      R<sup>2</sup><sub>adj</sub>= ,09  
F<sub>(1,205)</sub> = 21,734              p= ,000

Bağımlı değişken=Gelecek Kaygısı

Tablo 4'te gelecek kaygısının yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Analiz sonucunda regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarına göre ise spora bağlılığın ( $\beta = -,310$ ;  $t = -4,662$ ;  $p = ,045$ ) gelecek kaygısı üzerinde anlamlı yordayıcı gücü olduğu tespit edilmiştir. Spora bağlılığın %9 varyansla gelecek kaygısını açıkladığı söylenebilir.

## TARTIŞMA

Araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağlılıklarının gelecek kaygısı üzerindeki etkisini araştırmak amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların cinsiyet değişkeni ile odaklanma, dinç olma, spora bağlılık, gelecek korkusu ve gelecek kaygısı ölçek toplam puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Spora bağlılık alt boyutlarında ve ölçek toplam puanında erkek katılımcıların puan ortalamalarının kadın katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Gelecek kaygısı ve alt boyutlarının ölçek toplam puanlarında ise kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Buna göre erkek katılımcıların spora bağlılıklarının, kadın katılımcıların gelecek kaygılarının fazla olduğu görülmektedir.

Spora bağlılık ile ilgili sonuçların, toplum içerisinde erkekler için şekillendirilen roller olmasının erkeklerin spor ortamlarında daha çok zaman geçirmelerine sebep olduğu, böylece bu kültüre daha yakın olmaları ve kadınların toplumsal bakış açıları ve yetiştirilmelerindeki farklılıklardan ötürü, erkeklerin kadınlara göre boş zamanlarını daha avantajlı değerlendirebildiklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Kadın katılımcıların erkek

katılımcılara göre daha kaygılı olmasının da benzer şekilde, kadınların erkeklere göre toplum içinde ve aile içinde daha fazla sorumluluklarının olmasından ve daha çok hayat beklentisi olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmacılar beynin cinsiyetlere göre değişik gelişimler gösterdiğini, cinsiyetlerin davranışlarındaki farklılıkların hormonlara ve doğuştan gelen yapısal özelliklere bağlı olduğunu belirtmişlerdir (Moir & Jessel, 2002; Paglia, 2004). Kadın ve erkeklerin hormonlarının farklı olması, kadınların daha duygusal ve anaç olmaları da bu sonuçları etkilemiş olabilir.

Spora bağlılık ile ilgili literatür incelendiğinde, Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde lisans eğitimi alan 80 bireyin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda, spora bağlılıkla cinsiyet arasında fark olduğu ve bütün alt boyutların ortalama puanları göz önüne alınarak kadın katılımcılara göre erkek katılımcıların spora bağlılıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Birçok branş ve spor aktivitelerinde katılım gösteren erkeklerin sayısının kadınlara göre daha yüksek olması buna etki gösteren nedenler arasına girebilir (Albay ve ark., 2022). Öte yandan Siyahtaş ve ark. (2020), toplam 104 sporcunun katıldığı çalışmalarında, çalışmaya daha yüksek sayıda katılım göstermesine rağmen erkeklerde spora bağlılığın kadınlara göre daha düşük olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Madak ve ark. (2021) ise 218 sporcu katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda spora bağlılığın cinsiyete göre değişmediği bulgusuna ulaşmışlardır. Çalışmaların sonuçlarındaki farklılıkların sebebinin, çalışmalardaki seçilen örneklem gruplarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Gelecek kaygısı ile ilgili literatür incelendiğinde araştırma bulguları destekler nitelikte, Akgün ve Aydın (2007), Dicle Üniversitesi'nde eğitim gören 165 öğrenciyle gerçekleştirdikleri çalışmada cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Erkek öğrencilere göre kızların kaygılarının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun sebebinin toplumsal değer yargıları olduğunu, ülkemiz koşullarında erkeklerin toplumun değerlerini kızlara göre daha özgür biçimde sürdürdüklerini ve kız öğrencileri ailenin ve yaşadıkları çevrenin daha çok etkilediğini belirtmişlerdir. Kula ve Saraç (2016)'ın, Ahi Evran Üniversitesi'nde 2489 öğrencinin katılım gösterdiği çalışmalarında kız öğrencilerin erkeklere göre kaygılarının daha yüksek olduklarını belirtmişlerdir. Aydın ve Egemberdiyeva (2018) toplumsal faktörlere göre kadınların erkeklerden daha çok sorumlulukları olduğunu ifade etmektedir. Böylece, kadınların erkeklere göre daha farklı düzeylerde strese sahip oldukları açıklanmaktadır. Literatürü incelediğimizde yapılan çalışmalar sonuçları destekler niteliktedir.



Araştırmada, katılımcıların odaklanma ile gelecek korkusu, gelecekte umutsuzluk ve gelecek kaygısı arasında negatif yönde düşük düzeyde; dinç olma ile gelecek korkusu arasında negatif yönde düşük; gelecekte umutsuzluk ve gelecek kaygısı arasında negatif yönde orta düzeyde; spora bağlılık ile gelecek korkusu arasında negatif yönde düşük, gelecekte umutsuzluk ve gelecek kaygısı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Spora bağlılığın gelecek kaygısı üzerinde anlamlı ve yordayıcı bir gücü olduğu görülmüştür. Başaran ve ark. (2009), 324 sporcuyla yaptıkları çalışmada sürekli kaygının spor branşlarına göre farklılık gösterdiği ve spor yaşı daha fazla olan bireylerin sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Canan ve Ataoğlu (2010), 95 sporcudan oluşan çalışmalarında düzenli olarak spor yapmanın anksiyete belirtileri üzerine pozitif bir etkisi olduğunu, düzenli bir şekilde takım sporu yapmanın ise depresyon ve problem çözme becerilerine olumlu yönde etkide bulunduğunu tespit etmiştir.

Sporun bireyin sağlığı ve iyi oluşu için anlamlı bir etkisi bulunmaktadır ve spor yapan bireyler spor yapmayan bireylere göre daha düşük depresif belirtilere sahiptir (Hall, 2011; Arslan ve ark., 2012). Civan ve ark. (2018), yaptıkları derleme çalışma sonucunda düzenli şekilde yapılan ve yoğunluğu fazla olmayan egzersizlerin hem psikolojik hem de fizyolojik organizmayı iyi yönde etkilediğini ve strese karşı organizmayı daha fazla dayanıklı hale getirdiğini belirtmişlerdir. Buna göre özellikle yoğun stres altında yaşayan bireylerin spora katılım açısından teşvik edilmesi gerekmektedir (Çelik ve ark., 2012).

Alan yazında mutluluk kavramı öznel iyi olma ile aynı anlamda kullanılmaktadır. Mutluluk veya öznel iyi olma, bireyin hayata dair pozitif düşünce ve duygularının yüksek miktarda olmasıdır (Myers & Diener, 1995). Spor sonrasında zinde ve dinç hissedilir. Ek olarak spor esnasında endorfin ve dopamin gibi nörotransmitterler artış gösterir (Tarhan, 2005). Spor yaparken, vücuttaki stres hormonlarının salınımının yavaşladığı söylenebilir. Bireylerde stres azaldıkça ve mutluluk arttıkça kaygı düzeylerinin düştüğünü söylenebilir. Özsarı ve Çetin (2022), çalışmalarında spora ilgili olma, sporu aktif yapma ve sporla yaşama ile mutluluk arasında olumlu ilişkiler tespit etmiştir. Sporla birlikte sürülen yaşamın mutluluk düzeyinin arttığını belirtmişlerdir. Benzer olarak yapılan çalışmalarda, fiziksel egzersizlerin yetişkinlerin mutluluğunda önemli rol oynadığı ve spor aktivitelerinin İspanyol ve Kolombiyalı gençler üzerinde psikolojik iyi oluşları üzerinde pozitif etkisinin olduğu (Khazaei-pool ve ark., 2015; Rodriguez-Bravo ve ark., 2020) tespit edilmiştir. Kaygı ve spora bağlılık arasındaki negatif yöndeki ilişkiyi destekler nitelikte bulgulara ulaşılan bir başka çalışma da Somoğlu ve ark.

(2023)'nin, 266 sporcuyla gerçekleştirdiği, yaralanma kaygısı ile spora bağlılığın incelendiği ve ters yönde bir ilişkilerinin olduğu sonucuna ulaştıkları çalışmadır. Özgün ve ark. (2021), 226 sporcuyla gerçekleştirdikleri çalışmaları sonucunda spora bağlılık alt boyutlarından zinde olmanın artması ile sosyal kaygının azalacağını belirtmişlerdir. Bireylerin spor yapmalarının kaygılı olma düzeylerinin azaltılabilmesi için gerekli olduğu ve bununla birlikte huzurlu ve rahatlamış olmalarının önemli olduğu sonucuna varabiliriz.

## SONUÇ

Sonuçlar değerlendirildiğinde spora bağlılığın ve gelecek kaygısının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ve spora bağlılığın gelecek kaygısını azalttığı söylenebilir. Literatürdeki çalışmalarla da sonuçlar desteklenmektedir. Spor yapmak yapılan çalışmalarda da açıklandığı gibi bireyleri mutlu ederek spora devamlılıklarını ve bağlılıklarını arttıracak ve bununla birlikte gelecek kaygısı ve gelecek korkusu durumları azalacaktır.

## ÖNERİLER

Üniversitelerde öğrencilerin kaygı durumları çeşitli anketlerle değerlendirilip gelecek kaygılarının giderilmesi ve spor yapma ve spora bağlılıklarını arttırmak için üniversitelerde motive edici spor aktiviteleri organize edilebilir. Bu alanda yapılacak çalışmalar; beden eğitimi öğretmeni adaylarının yanında beden eğitimi ve spor alanındaki diğer öğrenciler de çalışma grubuna dahil edilerek veya beden eğitimi ve spor bölümlerindeki öğrencilerin dışında diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin spora bağlılıkları ile gelecek kaygısı incelenerek çalışma grubu genişletilebilir. Böylece farklı bölümlerdeki öğrencilerin spora bağlılıklarının ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması da mümkün olabilir. Branşlar üzerinden milli sporcular katılımcı olarak farklılaştırılabilir. Araştırma, öğrencilerin kaygılı olma durumlarını sporla nasıl ilişkilendirdiklerini öğrenmek adına nitel görüşmeler yapılarak sonuçlar değerlendirilebilir.

## Etik Beyanı

Bu çalışmanın etik kurul onayı, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik kurulundan 02/01/2023 tarihinde (E-26428519-044-70933) sayılı numarası ile alınmıştır.

## Yazar Katkıları

Araştırma Dizaynı: NÇ ve CB, Verilerin Toplanması: CB, Verilerin Analizi: NÇ; CB, Makalenin hazırlanması: CB, Eleştirel İnceleme ve Denetim: NÇ.

## KAYNAKLAR

- Acun, H. G. (2022). *Elit seviyede spor yapan taekwondo ve muaythai sporcularının örgütsel bağlılık ile örgütsel stress düzeylerinin karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Adie, J. W., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189- 199. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11031-008-9095-z>
- Akandere, M. (1997). *Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun etkisi* [Doktora tezi]. İstanbul Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akgün, A. & Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi (elektronik)*, 6(20), 283-299.
- Albay, F., Çebi, A. İ. & Veysel, G. Ü. L. (2022). Spora bağlılığın üniversite öğrencilerinde etkileri. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 91-98.
- Almomani, M. & Naeem, M. (2013). Future anxiety college students in Al-Jalil region in light of some variable. *Jordan Journal of Education Sciences*, 9(2), 173-185.
- Andersen, S. (2000). Fundamental human needs: Making Social Cognition Relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-276.
- Arslan, C., Güllü, M. & Tural, V. (2012). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-132.
- Aydın, A. & Tiryaki, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir çalışma (KTÜ örneği). *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 17(4), 715-722.
- Aydın, İ., Erman, Ö. N. C. Ü., Akbulut, V. & Küçük Kılıç S. (2019). Öğretmen adayların boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39-53.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aykora, A. F. ve Dinçer, U. (2022). Spor bilimlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ve akademik başarılarının incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tirmanış Dergisi*, 5(1), 1-8.
- Bakker, F.C., Whiting H.T.A. & Van Der Brug H. (1990). *Sport psychology: concepts and applications*, New York: John Wiley and Sons, 36.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A. & Taşkın, A.K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 533- 542.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, K., E., Akgün, E., Ö., Karadeniz, Ş. & Demirci, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Çakmak, Ö. (2005). Eğitim ve fen-edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Canan, F. & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38 43.
- Çelik, A., Şahin, M., Yetim, A. & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G. & Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stress hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.

- Çoban, A. E. & Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-88.
- Coleman, P. (2000). *Aging and The Satisfaction Psychological Needs*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 291- 294.
- Coşkun, R., Altunışık, R., Bayraktaroğlu, S. & Yıldırım, E. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. İstanbul: Sakarya Kitap Evi.
- Dağtekin, G., Dalkılıç, M., Çakıcı, F., Ekin, A.E., Öztünç, D. & Işıklı B. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde gelecek kaygısı, depresyon ve stress ilişkisinin değerlendirilmesi. *Türk Tıp Öğrencileri Araştırma Dergisi*, 2(3), 135-142.
- Deci E.L. & Ryan RM A. (1990). Motivational approach to self: Integration in Personality. *Nebraska Sykposum on Motivation*.
- Deci, E. & Ryan, R. (1985b). The general causality orientations scale: Selfdetermination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik açıdan spor*. Der Yayınları.
- Feist, W. C. (1990). Outdoor wood weathering and protection. *Archaeological wood, properties, chemistry, and preservation. Advanced in Chemistry Series*, 225-263-298.
- George, D. & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference. (Sixteenth edition)*. Routledge, New York.
- Geylani, M. & Yıldız, C. Ç. (2022). Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 10(1), 284-300.
- Guillén, F. & Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The sport engagement scale: An adaptation of the utrecht work engagement scale (UWES) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984.
- Güler, B. K. & Hamdi, E. M. E. Ç. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 129-149.
- Hall, N. (2011). Give it everything you got: Resilience for young males through sport. *International Journal of Men's Health*, 10(1), 65-81.
- Kalkavan, A., Terzi, E. & Kayhan, R. F. (2021). Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 25-35.
- Kangotan, S. (2020). *Dövüş sporcularının mükemmeliyetçilik ve spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karasar, N. (2011). *Araştırmalarda rapor hazırlama*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S. & Caz, Ç. (2020). Spora bağlılık ölçeğini Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905-2922.
- Kelecek, S. & Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağıllığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 2(2).
- Kelecek, S. & Koruç, Z. (2018). Futbolcuların güdusel yönelim ve spora bağıllık düzeylerinin sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 3(2).
- Khazae-pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F. & Rahimi Foroushani, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(1), 47 57.
- Köknel, Ö. (1993). *Zorlanan insan*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kula, K. & Saraç, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33), 227-242.
- Lonsdale, C., Hodge, K. & Jackson, S.A (2007). Athlete engagement: II. Developmental and initial validation of the athlete engagement questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471-492.

- Madak, E., Kumartaşlı, M., Gülen, Ö. & Sönmez, H.O. (2021). Taekwondo sporcularının spora bağlılık düzeylerinin milli sporculuk durumları ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 1-17
- Mercan, M. (2006). *Öğretmenlerde örgütsel bağlılık örgütsel yabancılaşma ve örgütsel vatandaşlık* [Yüksek Lisans Tezi]. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Miranda, C. (2019). *Exploring the lived experiences of foster youth who obtained graduate level degrees: Self-efficacy, resilience, and the impact on identity development*. (Publication No. 27542827) [Doctoral dissertation, Pepperdine University]. PQDT Open.
- Moir, A., Jessel, D. (2002), *Beyin ve cinsiyet*. (Çev..Tarık Demirkan), İstanbul, Pencere Yayınları.
- Myers, G. D. & Diener, E. (1995). "Who is happy?", *Psychological Science*, 6(1): 10–19.
- Özgün, A., Türkmen, M. & Ayhan, B. (2021). Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı ve spora bağlılık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 298-315.
- Özkan, K. K. (2011). Kaygı (Anksiyete). (Erişim Tarihi: 20.09.2014). Erişim: Adresi: <http://www.sokratespsikiyatri.com.tr/index.php/makaleler/d ay/18>.
- Özsarı, A. & Çetin, M. Ç. (2022). Spora yönelik tutum ve mutluluk ilişkisi (sağlık sektöründe bir araştırma). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 36-47.
- Paglia, C. (2004). *Cinsel kimlikler*. (Çev. Didem Atay-Anahid Hazeyan), Ankara, Epos Yay.
- Rodriguez-Bravo, A.E., De-Juanas, A. & Garcia-Castilla, F.J. (2020). Effect of physical-sports leisure activities on young people's psychological wellbeing. *Front Psychol*, 11,1-9.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427.
- Salar, B., Hekim, M. & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Schaufeli, W. B. & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 25(3), 293-315.
- Siyahaş, A., Tükenmez, A. G. A., Avcı, Ö. G. S., Yalçınkaya, B. & Çavuşoğlu, S.B. (2020). Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların spor bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal (Smart Journal)*, 6(34), 1310-1317.
- Somoğlu, M. B., Albayrak, A. Y., Öztaş, M., Taşkın, S. & Taşkın, S. (2023). Sporcuların yaralanma kaygılarının spora bağlılıklarına etkisi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 148-162.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk psikolojisi*. İstanbul: Timaş yayınları.
- Tokdemir, C. (2015). *Spor ve Mutluluk*. Erişim adresi: <http://www.psikolojiniz.org/spor-ve-mutluluk>.
- Yazarer, İ., Taşmektepligil, M. Y., Ağaoğlu, Y. S. & Ağaoğlu, S.A. (2004). Yaz spor okullarında basketbol çalışmalarına katılan grupların iki aylık gelişmelerinin fiziksel yönden değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 163-170.
- Yenilmez, K. & Özbey, N. (2006). Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2),431-448.
- Yılmaz, F. K. & Karakuş, S. (2022). Covid-19 Pandemi döneminde sağlık yönetimi öğrencilerinin iş bulma stres ve gelecek kaygısı. *Gevher Nesibe Journal of Medical and Health Sciences*, 7(19), 42-53.
- Zengin, Y. & Boran, O. (2019). İş güvencesizliğinin gelecek kaygısı ve çalışan performansına etkisi: Bir uygulama. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(10), 719-736.