

**Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ve Sürekli Umud Düzeylerinin İncelenmesi**

Mehmet ULUKAN<sup>1</sup>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Aydın/Türkiye

**Öz**

Araştırmanın amacı, ortaöğretimde farklı okullarda öğrenim gören öğrencilerin, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile sürekli umud düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma grubu ortaöğretimin farklı okullarında öğrenim gören 262 kız, 238 erkek olmak üzere toplam 500 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Demir ve Cicioğlu (2018)'nin geliştirdiği, Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği ile Synder ve ark. (1991), tarafından geliştirilmiş olan, Akman ve Korkut (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sürekli Umud Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; öğrencilerin sürekli umud düzeyleri ile cinsiyet arasında kız öğrencilerin lehine anlamlı farklılıklar görülürken, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile cinsiyet arasında erkek öğrencilerin lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umud düzeyleri incelendiğinde spor yapan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları spor yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu görülürken, spor yapmayanların spor yapanlara göre sürekli umud düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin gün içerisinde internet kullanımı süreleri arttıkça sürekli umud düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca günde 2 saatten daha az sürede internet kullanan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak; lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ile sürekli umud düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuç öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin artması durumunda sürekli umud düzeylerinin de artacağı anlamına gelmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Umud, Sürekli Umud, Eğitim.

**Sorumlu Yazar:**  
Mehmet ULUKAN  
Orcid ID: 0000-0002-3483-5001

**Investigation of Students Studying in Different Secondary Education Institutions Physical Activity Participation and Dispositional Hope Levels**

**Abstract**

The study aims to examine the relationship between the attending a physical activity, and their dispositional hope levels of studying students in different high schools in Aydın. The research group consists of 500 students including 262 women and 238 men studying in different secondary education institutions. As a data collection tool; it was used The Physical Activity Participation Scale developed by Demir and Cicioğlu (2018) as well as The Dispositional Hope Scale, developed by Synder et al. (1991), the adapted to Turkish by Akman and Korkut (1993). According to the findings of the research; While there are significant differences between the dispositional hope levels of students and gender in favor of female students, there was a significant difference between participation in physical activity and gender in favor of male students. When the participation of physical activity of the students who do and do not do sports are examined, while seen that the students who do sport have higher levels of physical activity than those who do not sport, students who do not do sports was determined that to have higher levels of dispositional hope than student who do sports. It was determined that as the duration of internet usage of students increases, the level of hope decreases continuously. In addition, students who use the internet in less than 2 hours a day were found to have high levels of physical activity. As a result; It was observed that there was a moderate positive relationship between high school students' levels of participation in physical activity and dispositional hope levels.

**Keywords:** Environment, Emotion, Nature, Education.

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
14.06.2020

Kabul Tarihi:  
22.06.2020

Online Yayın Tarihi:  
28.06.2020

Doi:  
10.38021/asbid.752630

## Giriş

Çocukluk döneminde spora ve fiziksel aktiviteye katılımının önündeki engellerin kaldırılması ve çocuklarının spora katılım sebeplerinin belirlenmesi ayrıca çocukları spordan ve fiziksel aktivitelerden uzak tutan etkenlerin artışının engellenmesi için çocukların spora katılma nedenlerini anlayarak programların ve müfredatların bu doğrultuda tekrar gözden geçirmesini zorunlu hale getirmiştir.

Günlük yaşamda kas ve eklemlerin kullanımı sonucunda enerji harcanması ile gerçekleşen, metabolik düzeyin üzerinde enerjiyi kas ve eklemleri kullanarak meydana gelen tüm vücut hareketleri fiziksel aktivite olarak ifade edilebilir. Fiziksel aktivite değerlendirmesinin önemini belirleyen noktalar; fiziksel hareketlilik, motor gelişme ve büyüme, sağlıklı olma ve aralarındaki ilişkidir (Gür ve Küçükoğlu 1992; Öztürk, 2005; Zorba ve Saygın, 2009).

Fiziksel aktiviteye gelişmiş ülkelerde geniş kitlelerin katılımı bilinmekle birlikte gelişmekte olan ülkelerde de hızlı bir şehirleşmenin ve teknolojinin gelişmesi fiziksel aktiviteyi yükselteceği ifade edilmektedir. Bu doğrultuda aktivite seviyesinin yükseltilmesine yönelik önlemlerin alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Guthold, Ono, Strong, Chatterji ve Morabia, 2008). Fiziksel aktiviteyi genel olarak yürüme, koşma, sıçrama gibi temel vücut hareketlerini içeren çeşitli spor dalları; dans, oyun, egzersiz ve gün içindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak açıklamışlardır. İnsanların sağlıklı bir yaşam sürmelerine destek olan fiziksel aktivite bireyin tabii çevresini, beşeri çevre hâline getirirken elde ettiği yetenekleri geliştiren özellikle insanların boş zamanlarını değerlendirdiği, toplumla bütünleştiren, sosyalleştiren, ruhsal ve fiziksel bir gelişim sağlayan kültürel bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Erkal, 1982; Kiernan, 2007; Wee ve Shah, 2007). Bireyin aktif olması, hareketli bir yaşam sürmesi, özellikle kas fonksiyonlarının doğru yönde çalışabilmesi ve kan dolaşımının normal bir şekilde devam edebilmesi için büyük öneme sahip olan fiziksel aktivite; kas ve eklem hareketinin bir sonucu olarak enerji tüketimini artıran her türlü hareket olarak tanımlanmaktadır. (Zorba, 2010). Hareketsiz yaşam tarzının aksine, yaşamlarında fiziksel aktivite yapan bireylerin, kardiyovasküler hastalık riskini ve ayrıca, bireylere fiziksel aktivite sayesinde tüm nedenlere bağlı ölümleri azalttığı, bu faydaların tüm beden kitle indeks (BKİ) düzeylerinde görülebileceğine dair güçlü kanıtlar vardır (Dünya Sağlık Örgütü, 2002; Swinburn ve ark., 2004). Fiziksel aktivite, bireylerin psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik hallerine olumlu katkıda bulunmaktadır (Yurcu, Kasalak ve Akıncı, 2018). Ortaöğretim düzeyindeki gençler üzerinde, düzenli fiziksel aktivite yapmanın etkilerini tespit etmek için yapılan araştırmalarda, düzenli yapılan egzersizlerin gençleri birçok

rahatsızlıktan koruduğu, anksiyete bozukluğu, depresif ve aşırı kilolu olan gençler için düzenlenmiş ve içeriğinde duygu geliştirme, egzersiz, beslenme ve düşünme eğitimi olan bir programla çalışması sonucunda gençlerin zihinsel ve fiziksel sorunlarında azalmalar olduğu görülmüştür (Dehghan ve ark., 2005; Penedo ve Dahn, 2005; Melnyk ve ark.,2009).

Umut bireylerin arzu ettikleri hedeflere ulaştırma yollarını bulma, bulunan bu yolları eyleme geçirme ve sürekli olarak kullanma becerisine sahip olarak gördükleri, amaca hizmet eden bir düşünce türü olarak ifade edilmektedir (Snyder, 2002). Staats'a göre umut, arzular ve beklentiler arasındaki etkileşimdir. Erik Erikson'a göre umut, bireyin arzularını elde edebileceğine ilişkin kalıcı bir inançtır. Kant, Hume gibi filozoflara göre ise umut insan doğasında var olan bir duygu olarak ifade edilmektedir (Erş, 2017). Umut, olumsuz psikolojik semptomların azalması, psikolojik dayanıklılığın artması ve kişiyi engellerden koruyucu görevleri ile yaşam kalitesini artıran bir öneme sahiptir (Snyder, 2002). Bedensel ve ruhsal sağlığını güçlenmesine katkı sağlayan, hayata anlam kazandırarak insanın hayatta kalmasını önemli bir göreve sahip olan umut, pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biridir (Tarhan, 2016). Umut, bireylerin amaçlarına ulaşmasında, onları motive ederek hem engelleri aşmada hem de zorluklar karşısında psikolojik yönden dayanıklılığı artıran kavramlardan biri olarak ele alınmaktadır. Ayrıca fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı bir yaşam ile bağı olan ve olumsuz olaylara karşısında set oluşturarak engellerin üstesinden gelmesine olanak sağlayan ve sağlığın önemli bir boyutu olarak da tanımlanmaktadır (Snyder, 2002; Atik ve Kemer, 2009; Padilla-Walker ve ark., 2011). Frank (1968) ise umudu iyi olma hissi vererek bireyi eyleme geçirmeyi güdüleyen bir özellik" olarak ifade etmiştir. Daha geniş bir tanımla umut iki boyutta incelenmiş ve bu boyutlar hedeflere ulaşma yolları ve harekete geçme güdüsü olarak belirlenmiştir. Amaçlara ulaşma yolları boyutu "kişinin hedeflerine ulaşmak için bir ya da daha fazla uygulanabilecek yollar üretebilmesine ilişkin algısı" olarak belirtilirken, harekete geçme güdüsü boyutu "arzu edilen hedeflere ulaşmak için bireyin belirlemiş olduğu yolları kullanabilme algısı" olarak ifade edilmektedir (Snyder, 2002). "Umut; ummaktan doğan duygu, ümit, bu duyguyu veren kimse veya şey", ummak ise; bir şeyin olmasını istemek olarak ifade edilmiştir (TDK, 2019). Umut; bir bireyin kişisel yaşamındaki olay ve durumlarla ilgili olumlu sonuçlar çıkabilme ihtimaline dayanan duygusal inancıdır. (Hope, 2009). Umut, geçmişten bugüne insanların hayatta kalmasını sağlayan, iyi olma haline güç veren ve ruh sağlığına destek veren süreçlerde aktif olarak kullanılan kavramdır. Umut düzeyinin yüksek oluşu, sağlığın iyi olması ve tam fonksiyonda bulunma göstergesi olarak algılanırken, düşüklüğü kişisel sıkıntıların göstergesi olarak yorumlanır (Martin, 2007). Umut, insanın içindeki güdülenmeyi arttıran önemli bir

kavramdır ve karamsarlık, çaresizlik gibi duyguların önüne geçer. Bireylerin hayatlarındaki amaçlarına varma gücüne güvenmeleri umutlu olmalarıyla mümkündür (Öz, 2004). Umuda ilişkin bilişsel kuram umudu, kişi için ulaşılması mümkün olarak kabul gören amaçlara ulaşmanın olumlu bir beklentisi olarak ifade edilmektedir (Snyder, Lehman, Kluck ve Monsson, 2006).

Bu araştırma da literatüre katkı sağlaması açısından ortaöğretimde farklı okullarda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım ve sürekli umut düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve farklı değişkenler açısından analitik bir incelenmesinin yapılması amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında aşağıda belirtilen alt problemlere cevap aranmıştır:

1. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına ve sürekli umut düzeylerine ilişkin algılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?
2. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına ve sürekli umut düzeylerine ilişkin algılarının spor yapma değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?
3. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına ve sürekli umut düzeylerine ilişkin algılarının okul değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?
4. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına ve sürekli umut düzeylerine ilişkin algılarının internet kullanım süresi değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?
5. Öğrencilerin fiziksel aktivite motivasyonları ile sürekli umut düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

## **Gereç ve Yöntem**

### ***Araştırmanın Modeli***

Araştırmada betimsel tarama modelinden faydalanılmıştır. Bu model, bir örneklemdaki bireylere ait verilerin bir veya daha fazla değişkene göre gösterdiği dağılımı belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Tarama modeli kullanılan araştırmalarda, belirli bir örneklem üzerinden veri toplanabilmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2012). Ayrıca çalışmada fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve sürekli umut düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi bakımından korelasyonel tarama modelinin özelliklerini de barındırmaktadır.

### ***Katılımcılar***

Araştırmanın evrenini, ortaöğretimin dokuz, on, on bir ve on ikinci sınıflarda okuyan öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise Aydın’da ortaöğretimde farklı sınıflarda öğrenim gören öğrenciler arasından “Basit Seçkisiz Örnekleme” yöntemi kullanılarak belirlenen 500 öğrenci oluşturmaktadır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları Kişisel Bilgi Formu, Fiziksel Aktiviteye Katılım Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır.

#### *Kişisel Bilgi Formu*

Araştırmacılar tarafından geliştirilen bilgi formunda katılımcıların cinsiyeti, spor yapma durumu, okul ve öğrencilerin günlük internet kullanım süreleri hakkında bilgi veren ögeler bulunmaktadır.

#### *Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği*

Liselerde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının farklı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 3 boyutlu, toplam 16 ifadeden oluşmaktadır. Ölçekte bulunan alt boyutlar “Bireysel Nedenler”, “Çevresel Nedenler” ve “Nedensizlik”dir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan 16’dır. Ölçekten alınan yüksek puan fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının olumlu düzeyde olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekte 3, 9, 13, 14, 15 ve 16. ifadeler ters kodlanmaktadır. Tüm ölçek için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

#### *Sürekli Umut Ölçeği*

Snyder ve arkadaşları (1991) tarafından On beş yaş ve üstündeki bireylerin sürekli umut düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması Akman ve Korkut (1993) tarafından yapılmıştır. Sürekli Umut Ölçeği iki alt boyut ve 12 ifadeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları “Alternatif Yollar Düşüncesi” ve “Eyleyici Düşünce” olarak isimlendirilmiştir. Ölçekte bulunan her bir alt faktör dörder ifade ile ölçülmektedir. Ölçeğin puanlaması yapılırken Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce alt faktörlerin edinilen puanlar toplanarak Sürekli Umut Ölçeği toplam puanı elde

edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 64, en düşük puan ise 8'dir (Lopez ve diğ., 2000). Tüm ölçek için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır.

### *Verilerin Analizi*

Yapılan araştırmanın sonucunda edinilen veriler SPSS 25.00 istatistik paket programında analiz edilmiştir. Bu çalışmada kişisel özellikler frekans ve yüzde değerleri analiz edilmiştir. Verilerin normallik dağılımını belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldı ve neticesinde normal dağılımına karar verildi ( $\pm 1,96$ ). Veriler normal dağılım göstermesi sebebiyle parametrik analizler uygulanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) analizi kullanılmıştır. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile sürekli umut düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için basit kısmi korelasyon teknikleri kullanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

### **Bulgular**

Bu bölümde verilerin çözümlenmesi ile elde edilen bulgular bağımsız değişkenlere göre tablolar halinde gösterilmiştir.

Çalışmanın ilk alt problemine ilişkin bulgular “Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına ve sürekli umut düzeylerine ilişkin algılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?” Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

#### Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Analiz Sonuçları

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>SUÖ</b>	Kız	262	5,5897	,92060	2,490	<b>,013</b>
	Erkek	238	5,3645	1,10006		
<b>Alternatif Yollar</b>	Kız	262	6,1307	1,24773	2,365	<b>,018</b>
	Erkek	238	5,8361	1,53353		
<b>Eğleyici Düşünce</b>	Kız	262	5,7052	1,30837	,542	,588
	Erkek	238	5,6397	1,38982		
<b>FAKMÖ</b>	Kız	262	3,0460	,51789	-3,412	<b>,001</b>
	Erkek	238	3,2277	,66878		
<b>Bireysel Nedenler</b>	Kız	262	3,4618	,69773	-2,519	<b>,012</b>
	Erkek	238	3,6303	,79693		
<b>Çevresel Nedenler</b>	Kız	262	3,1139	,78626	-3,474	<b>,001</b>
	Erkek	238	3,3697	,86084		
<b>Nedensizlik</b>	Kız	262	2,3206	1,04807	-,885	,376
	Erkek	238	2,4107	1,22697		

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin sürekli umut ölçeğinin bütününde cinsiyete göre puan ortalamaları arasında ( $t= 2,490$   $p=,013$ )  $p<.05$  anlamlılık düzeyinde pozitif yönde kız öğrencilerin lehine anlamlı fark olduğu, görülmektedir. Öğrencilerin **Alternatif Yollar** alt boyutunun cinsiyete göre puan ortalamaları arasında ( $t= 2,365$   $p=,005$ )  $p<.05$  anlamlılık düzeyinde pozitif yönde kız öğrencilerin lehine fark olduğu görülmektedir. Öğrencilerin **Eğleyici Düşünce** alt boyutunun cinsiyete göre puan ortalamaları arasında fark olmadığı görülmektedir.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin bütününde cinsiyete göre puan ortalamaları arasında ( $t= -3,412$   $p=,001$ )  $p<.05$  anlamlılık düzeyinde negatif yönde kız öğrencilerin lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir. Öğrencilerin **Bireysel Nedenler** alt boyutunun cinsiyete göre puan ortalamaları arasında ( $t= -2,519$   $p=,012$ )  $p<.05$  anlamlılık düzeyinde negatif yönde erkek öğrencilerin lehine fark olduğu görülmüştür. Öğrencilerin **Çevresel Nedenler** alt boyutunun cinsiyete göre puan ortalamaları arasında ( $t= -3,474$   $p=,001$ )  $p<.05$  anlamlılık düzeyinde negatif yönde erkek öğrencilerin lehine fark olduğu görülmüştür. Öğrencilerin **Nedensizlik** alt boyutunun cinsiyete göre puan ortalamaları arasında fark olmadığı görülmektedir ( $t= -,885$   $p=,376$ ).

Çalışmanın ikinci alt problemine ilişkin bulgular “Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına ve sürekli umut düzeylerine ilişkin algılarının spor yapma değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?” Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2

## Öğrencilerin Spor Yapma Durumuna Göre Analiz Sonuçları

	Spor Yapma	N	X	Ss	t	p
SUÖ	Evet	350	5,4217	1,00016	-2,044	,042
	Hayır	149	5,6242	1,04266		
Alternatif Yollar	Evet	350	5,8914	1,41282	-2,353	,019
	Hayır	149	6,2114	1,33581		
Eğleyici Düşünce	Evet	350	5,6707	1,28941	-,079	,937
	Hayır	149	5,6812	1,48155		
FAKMÖ	Evet	350	3,1723	,55988	2,261	,024
	Hayır	149	3,0398	,68215		
Bireysel Nedenler	Evet	350	3,6129	,70171	3,240	,001
	Hayır	149	3,3770	,83590		
Çevresel Nedenler	Evet	350	3,3043	,78186	2,850	,005
	Hayır	149	3,0738	,92358		
Nedensizlik	Evet	350	2,3136	1,13870	-1,527	,127
	Hayır	149	2,4832	1,12956		

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin sürekli umut ölçeğinin bütününde spor yapma veya yapmama durumuna göre puan ortalamaları arasında ( $t= -2,044$   $p=,042$ )  $p<.05$

anlamlılık düzeyinde negatif yönde spor yapmayan öğrencilerin lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir. Öğrencilerin **Alternatif Yollar** alt boyutunun spor yapma veya yapmama durumuna göre puan ortalamaları arasında ( $t = -2,353$   $p = ,019$ )  $p < .05$  anlamlılık düzeyinde negatif yönde spor yapmayan öğrencilerin lehine fark olduğu görülmektedir. Öğrencilerin **Eğleyici Düşünce** alt boyutunun spor yapma veya yapmama durumuna göre puan ortalamaları arasında fark olmadığı görülmektedir.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin bütününde spor yapma veya yapmama durumuna göre puan ortalamaları arasında ( $t = 2,261$   $p = ,024$ )  $p < .05$  anlamlılık düzeyinde pozitif yönde spor yapan öğrencilerin lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir. Öğrencilerin **Bireysel Nedenler** alt boyutunun spor yapma veya yapmama durumuna göre puan ortalamaları arasında ( $t = 3,240$   $p = ,001$ )  $p < .05$  anlamlılık düzeyinde pozitif yönde spor yapan öğrencilerin lehine fark olduğu görülmektedir. Öğrencilerin **Çevresel Nedenler** alt boyutunun spor yapma veya yapmama durumuna göre puan ortalamaları arasında ( $t = 2,850$   $p = ,005$ )  $p < .05$  anlamlılık düzeyinde pozitif yönde spor yapan öğrencilerin lehine fark olduğu görülmektedir. Öğrencilerin **Nedensizlik** alt boyutunun spor yapma veya yapmama durumuna göre puan ortalamaları arasında fark olmadığı görülmektedir ( $t = -1,527$   $p = ,127$ ).

Çalışmanın üçüncü alt problemine ilişkin bulgular “Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına ve sürekli umut düzeylerine ilişkin algılarının okul değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?” Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3

Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Okullara Göre Analiz Sonuçları

	Okul	N	X	Ss	t	p
SUÖ	A.A.L	100	5,5650	,98178	1,324	,260
	İ.S.L	104	5,3141	1,04692		
	E.A.L	100	5,4175	1,18513		
	P.D.M.K.A.L	96	5,5885	,95067		
	A.L	100	5,5383	,87420		
Alternatif Yollar	A.A.L	100	6,1225	1,23117	4,193	,002
	İ.S.L	104	5,5433	1,50825		
	E.A.L	100	5,9100	1,57334		
	P.D.M.K.A.L	96	6,2109	1,36127		
	A.L	100	6,1925	1,17683		
Eğleyici Düşünce	A.A.L	100	5,7525	1,22500	,361	,836
	İ.S.L	104	5,6178	1,38865		
	E.A.L	100	5,5850	1,54242		
	P.D.M.K.A.L	96	5,7682	1,27333		
	A.L	100	5,6525	1,29387		
FAKMÖ	A.A.L	100	3,0981	,59910	1,938	,103
	İ.S.L	104	3,2687	,65276		



	E.A.L	100	3,1275	,60595		
	P.D.M.K.A.L	96	3,1126	,53562		
	A.L	100	3,0494	,58874		
<b>Bireysel Nedenler</b>	A.A.L	100	3,6000	,77235		
	İ.S.L	104	3,6154	,78726		
	E.A.L	100	3,4983	,75004	,706	,588
	P.D.M.K.A.L	96	3,4740	,74195		
	A.L	100	3,5167	,70093		
<b>Çevresel Nedenler</b>	A.A.L	100	3,2150	,81934		
	İ.S.L	104	3,3782	,82805		
	E.A.L	100	3,2533	,86342	1,393	,235
	P.D.M.K.A.L	96	3,2170	,79953		
	A.L	100	3,1083	,83900		
<b>Nedensizlik</b>	A.A.L	100	2,1700	1,14585		
	İ.S.L	104	2,5841	1,20959		
	E.A.L	100	2,3825	1,08970	1,982	,096
	P.D.M.K.A.L	96	2,4141	1,03988		
	A.L	100	2,2600	1,16066		

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin sürekli umut ölçeğinin **Alternatif Yollar** alt boyutunun okul değişkenine göre puan ortalamaları arasında ( $t= 4,193$   $p=,002$ )  $p<.05$  anlamlılık düzeyinde pozitif yönde P.D.M.K. Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerin lehine anlamlı fark olduğu, görülmüştür. Öğrencilerin sürekli umut ölçeğinin bütününün ve **Eğleyici Düşünce** alt boyutunun okul değişkenine göre puan ortalamaları arasında fark olmadığı görülmektedir.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin bütününün ve **Bireysel Nedenler**, **Çevresel Nedenler** ve **Nedensizlik** alt boyutlarının okul değişkenine göre puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır.

Çalışmanın dördüncü alt problemine ilişkin bulgular “Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına ve sürekli umut düzeylerine ilişkin algılarının internet kullanım süresi değişkenine göre anlamlı farklılık var mıdır?” Tablo 4’te gösterilmiştir.

Tablo 4

Öğrencilerin İnternet Kullanım Süresine Göre Analiz Sonuçları

	İnternet Kullanım Süresi	N	X	Ss	t	p
<b>SUÖ</b>	2 saatten daha az	107	5,5319	1,06999		
	2 – 3 saat	178	5,6203	1,00466		
	4 – 5 saat	115	5,4587	,92212	3,094	,016
	6 – 7 saat	53	5,3270	,76931		
	7 saatten daha fazla	47	5,0816	1,26888		
<b>Alternatif Yollar</b>	2 saatten daha az	107	6,2687	1,35663		
	2 – 3 saat	178	6,0801	1,35619		
	4 – 5 saat	115	5,9630	1,31049	4,843	,001
	6 – 7 saat	53	5,8443	1,33033		
	7 saatten daha fazla	47	5,2500	1,67705		
<b>Eğleyici Düşünce</b>	2 saatten daha az	107	5,7290	1,43947	2,346	,054

	2 – 3 saat	178	5,8427	1,27247		
	4 – 5 saat	115	5,5783	1,32923		
	6 – 7 saat	53	5,6179	1,16397		
	7 saatten daha fazla	47	5,2074	1,54754		
<b>FAKMÖ</b>	2 saatten daha az	107	3,2699	,54110	3,593	<b>,007</b>
	2 – 3 saat	178	3,1791	,65241		
	4 – 5 saat	115	3,0554	,52532		
	6 – 7 saat	53	2,9906	,49751		
	7 saatten daha fazla	47	2,9920	,72731		
<b>Bireysel Nedenler</b>	2 saatten daha az	107	3,7103	,76730	4,756	<b>,001</b>
	2 – 3 saat	178	3,5918	,73880		
	4 – 5 saat	115	3,4783	,66172		
	6 – 7 saat	53	3,5000	,62788		
	7 saatten daha fazla	47	3,1738	,94725		
<b>Çevresel Nedenler</b>	2 saatten daha az	107	3,4813	,71789	4,677	<b>,001</b>
	2 – 3 saat	178	3,2790	,88095		
	4 – 5 saat	115	3,0826	,74613		
	6 – 7 saat	53	3,0126	,89087		
	7 saatten daha fazla	47	3,1383	,88282		
<b>Nedensizlik</b>	2 saatten daha az	107	2,2921	1,18634	,651	<b>,626</b>
	2 – 3 saat	178	2,4101	1,18682		
	4 – 5 saat	115	2,3804	1,04102		
	6 – 7 saat	53	2,1934	1,10576		
	7 saatten daha fazla	47	2,5000	1,09842		

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin sürekli umut ölçeğinin bütününde internet kullanım süresine göre puan ortalamaları arasında ( $t= 3,094$   $p=,016$ )  $p<.05$  anlamlılık düzeyinde pozitif yönde günde 2-3 saat internet kullanan öğrencilerin lehine anlamlı fark olduğu, görülmektedir. Öğrencilerin **Alternatif Yollar** alt boyutunun internet kullanım süresine göre puan ortalamaları arasında ( $t= 4,843$   $p=,001$ )  $p<.05$  anlamlılık düzeyinde pozitif yönde günde 2 saatten daha az sürede internet kullanan öğrencilerin lehine fark olduğu görülmektedir. Öğrencilerin **Eğleyici Düşünce** alt boyutunun internet kullanım süresine göre puan ortalamaları arasında fark olmadığı görülmektedir.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin bütününde internet kullanım süresine göre puan ortalamaları arasında ( $t= 3,593$   $p=,007$ )  $p<.05$  anlamlılık düzeyinde pozitif yönde günde 2 saatten daha az internet kullanan öğrencilerin lehine anlamlı fark olduğu, görülmektedir. Öğrencilerin **Bireysel Nedenler** alt boyutunun internet kullanım süresine göre puan ortalamaları arasında ( $t= 4,756=,001$ )  $p<.05$  anlamlılık düzeyinde pozitif yönde günde 2 saatten daha az internet kullanan öğrencilerin lehine fark olduğu görülmektedir. Öğrencilerin **Çevresel Nedenler** alt boyutunun internet kullanım süresine göre puan ortalamaları arasında ( $t= 4,677=,001$ )  $p<.05$  anlamlılık düzeyinde pozitif yönde günde 2 saatten daha az öğrencilerin lehine fark olduğu görülmektedir. Öğrencilerin

**Nedensizlik** alt boyutunun internet kullanım süresine göre puan ortalamaları arasında fark olmadığı görülmektedir.

Çalışmanın son alt problemine ilişkin bulgular “Öğrencilerin fiziksel aktivite motivasyonları ile sürekli umut düzeyleri arasında ilişki var mıdır?” Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5

Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ile Sürekli Umut Düzeylerine İlişkin Korelasyon Analiz Sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7
<b>1. Bireysel Nedenler</b>	r	1	,561**	-,106*	,709**	,288**	,384**	,348**
	p		,000	,017	,000	,000	,000	,000
<b>2. Çevresel Nedenler</b>	r		1	,125**	,841**	,210**	,304**	,290**
	p			,005	,000	,000	,000	,000
<b>3. Nedensizlik</b>	r			1	,488**	-,058	-,014	,070
	p				,000	,193	,762	,118
<b>4. FAKMÖ</b>	r				1	,217**	,331**	,347**
	p					,000	,000	,000
<b>5. Alternatif Yollar</b>	r					1	,655**	,819**
	p						,000	,000
<b>6. Eğleyici Düşünce</b>	r						1	,813**
	p							,000
<b>7. SUÖ</b>	r							1
	p							

Tablo 5 incelendiğinde; lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin bireysel nedenler alt boyutundan aldıkları ortalama puan ile sürekli umut ölçeğinin alternatif yollar ( $r=0.288$ ;  $p<0.05$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde; eğleyici düşünce ( $r=0.384$ ;  $p<0.05$ ) alt boyutu ve sürekli umut ölçeğinin bütünü ( $r=0.348$ ;  $p<0.05$ ) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin çevresel nedenler alt boyutundan aldıkları ortalama puan ile sürekli umut ölçeğinin alternatif yollar ( $r=0.210$ ;  $p<0.05$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde; eğleyici düşünce ( $r=0.304$ ;  $p<0.05$ ) alt boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde; sürekli umut ölçeğinin bütünü ( $r=0.290$ ;  $p<0.05$ ) arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin nedensizlik alt boyutundan aldıkları ortalama puan ile sürekli umut ölçeğinin bütünü ve alt boyutları arasında ise ilişki olmadığı görülmektedir.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin bütününden aldıkları ortalama puan ile sürekli umut ölçeğinin alternatif yollar ( $r=0.217$ ;  $p<0.05$ ) alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde; eğleyici düşünce ( $r=0.331$ ;  $p<0.05$ ) alt boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin fiziksel

aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin bütününden aldıkları ortalama puan ile sürekli umut ölçeğinin bütününden aldıkları ortalama puan arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir.

## **Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışmada ortaöğretimin dokuz, on, on bir ve on ikinci sınıflarında öğrenim gören 262 kız 238 erkek, toplam 500 öğrencinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeyleri, çeşitli değişkenler açısından incelenmiş ve değişkenler arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılmıştır.

Öğrencilerin sürekli umut ölçeğinin bütünü ile Alternatif Yollar ve Eğleyici Düşünce alt boyutlarının puan ortalamalarına göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre eğleyici düşünce ve alternatif yollar üretmede daha başarılı oldukları, aynı zamanda da hedef belirleme ve hedefe ulaşmada yine kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha umutlu olduğu söylenebilir. Kemer ve Atik (2005), kırsal bölge ve il merkezinde öğrenim gören lise öğrencilerinin umut düzeylerini incelemiş ve araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin umut düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği belirlenmiştir. Bu çalışma sonuçları elde ettiğimiz araştırma sonuçlarını destekler durumda değildir.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin bütünü ile Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler ve Nedensizlik alt boyutlarının puan ortalamalarına göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek puan aldığı ancak alınan bu yüksek puanın negatif yönde olduğu bu nedenle de kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının erkeklere göre daha fazla olduğu anlama geldiği söylenebilir. Fiziksel aktiviteye katılımda daha özverili olan kız öğrencilerin bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik durumlarını erkeklere göre daha başarılı sürdürdükleri söylenebilir. Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımdaki cinsiyet farklarını açıklamada öz-yeterliğin rolünü belirlemek için yürütülen bir çalışmanın sonucunda, öz-yeterlik ve cinsiyetin fiziksel aktiviteyle ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, erkeklerin öz-yeterlik seviyelerinin kadınlardan fazla olması, onların fiziksel aktiviteye katılımda daha fazla orana sahip olmalarını sağladığı sonucuna varmışlardır (Spence ve ark., 2010). Bu çalışmanın sonuçları yaptığımız çalışmanın sonuçları ile örtüşmektedir. Haugen ve arkadaşları (2013)'nın gençlerde fiziksel aktivite ve fiziksel benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yaptıkları araştırmanın sonucuna göre, fiziksel aktiviteye katılım ile cinsiyet

arasında bir fark olmadığını belirlemişlerdir. Bu sonuçlar ise araştırmadan elde ettiğimiz sonuçlarla örtüşmemektedir.

Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sürekli umut ölçeğinin bütünü ile Alternatif Yollar, Eğleyici Düşünce alt boyutlarının puan ortalamalarına göre spor yapmayan öğrencilerin spor yapan öğrencilere göre daha yüksek puan aldığı, ancak alınan bu yüksek puanın negatif yönde olduğu tespit edilmiştir. Bu sebeple de spor yapanların sürekli umut düzeyleri spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu anlamına geldiği söylenebilir. Spor yapan bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürdürdükleri yapılan araştırmalarda mevcut olup, bunun yaşam kalitesine önemli bir etkisi olduğu söylenebilir. Bireylerin yaşam kalitelerinin yüksek olması kaygı, stres gibi olumsuz etkenlerden uzak oluşları sürekli umut düzeylerini artırdığı düşünülmektedir.

Aldıkları puan ortalamalarına göre spor yapan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin Bireysel Nedenler ve Çevresel Nedenler alt boyutlarının puan ortalamalarına göre spor yapan öğrencilerin, spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Spor yapmayan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin Nedensizlik alt boyutundan aldıkları puan ortalamasının spor yapan öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Alınan bu yüksek puanın negatif yönde olması sebebiyle spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilerden herhangi bir nedene bağlı olmadan daha yüksek motivasyona sahip oldukları söylenebilir. Moreno ve Cervello (2005)'nin İspanyol yetişkinlerin, fiziksel aktivite seviyeleri ve cinsiyetlerinin, fiziksel benlik algılarına etkisini incelemek amacıyla yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre; spor yapan erkeklerin spor yetkinlikleri, vücut bilinçleri, fiziksel kondisyonları ve fiziksel dayanıklılıkları, spor yapan ve yapmayan kadınlardan daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca spor yapan kadınların da, spor yeterlikleri, fiziksel kondisyon ve dayanıklılıkları, spor yapmayan kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Özdiñç (2005)'in öğretmen adaylarının sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşlerinin belirlenmesi amacıyla yaptığı çalışmada elde edilen analiz sonuçlarına göre; aile üyeleri arasında spor yapan birinin olmadığını ifade eden öğretmen adaylarının spora katılım oranı (%51,0), ailesinde spor yapan bireyin olduğunu ifade eden öğretmen adaylarına göre daha fazla (%49,0) olduğunu göstermiştir. Özdiñç, aile bireyleri arasında spor yapan bir kişinin olmasını, bireyi spora katılım konusunda teşvik edici bir unsur olarak belirtmektedir. Ancak, ailede spor yapan bir birey olmasa dahi kişi sportif aktivitelere katılım eğilimi göstermektedir. Edwards ve arkadaşları (2005)'nin farklı fiziksel

aktivitelerle, egzersizle ve sporla düzenli bir şekilde ilgilenen ve herhangi bir spor dalıyla ilgilenmeyen kişilerin fiziksel benlik algıları ve psikolojik iyi olma durumlarının kıyaslanması amacıyla yaptığı araştırmada da benzer sonuçlara rastlanmıştır. Yapılan bu araştırmanın sonucuna göre farklı fiziksel aktivitelerle, egzersizle ve sporla ilgilenen bireylerin, sporla ilgilenmeyen kişilere göre, zihinsel sağlık, psikolojik iyi olma ve fiziksel benlik algıları açısından aralarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yapılan bu çalışmaların sonuçları yapmış olduğumuz araştırmanın sonuçları ile örtüşmektedir.

Öğrencilerin sürekli umut ölçeğinin bütünü ve alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarına göre P.D.M.K. ve A. Anadolu liselerinde öğrenim gören öğrencilerin diğer liselere oranla daha yüksek puana sahip oldukları görülmüştür. Yüksek puan alan okulların öğrencilere sunduğu imkanların yeterliliği, eğitim kadrosunun diğer okullara göre daha iyi olması, öğrencilerin gelecek kaygısı taşımamaları sürekli umut düzeylerinin artmasına sebep olduğu söylenebilir. Kemer ve Atik (2005), kırsal bölgede ve il merkezinde öğrenim gören lise öğrencilerinin umut düzeylerini belirlenen değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemişler ve araştırmanın sonuçlarına göre kırsaldaki ve şehir merkezindeki lise öğrencilerinin umut puanları karşılaştırıldığında kırsal bölgede okuyan lise öğrencilerinin hem durumsal hem de genel umut düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırmanın sonucu liselerin il içerisindeki dağılımları dikkate alındığında yapmış olduğumuz çalışmanın sonucuyla paralellik göstermektedir.

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin bütünü ile Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler ve Nedensizlik alt boyutlarından alınan ortalama puanlara göre İ.S. lisesinde öğrenim gören öğrencilerin diğer liselerde öğrenim görenlere oranla daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. İ.S. lisesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek olduğu söylenebilir. Liselerin il içerisindeki dağılımları dikkate alındığında şehir merkezinde bulunan ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin fiziki yeterliliklerinin karşılanması sonucunda okullar arasında fiziksel aktivitelerden alınan ortalama puanlarının farklılığı dikkat çekmiştir. Bu sebeptendir ki şehir merkezinde öğrenim gören öğrencilerin merkeze daha uzak olan liselere göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin sürekli umut ölçeğinin bütünü ile Eğleyici Düşünce alt boyutundan aldıkları puana göre günde 2-3 saat internet kullananların; Alternatif Yollar alt boyutunda ise 2 saatten daha az sürede internet kullananların sürekli umut düzeylerinin diğer sürelerde internet kullananlara oranla daha yüksek puana sahip oldukları görülmüştür. Öğrencilerin gün içerisinde internet kullanımını süreleri arttıkça sürekli umut düzeylerinin azaldığı tespit

edilmiştir. Sosyal medyanın insanlar üzerindeki etkinliği yadsınamaz düzeyde olduğu ve sosyal medyada yer alan birçok olumsuz paylaşıma ulaşılmasının kolaylığı dikkate alındığında öğrencilerin internet kullanım sürelerinin artışına paralel olarak daha fazla olumsuz paylaşımlara maruz kalmaları, sürekli umut düzeylerinde bir düşüşe sebep olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin bütünü ile Bireysel Nedenler ve Çevresel Nedenler alt boyutlarından aldıkları puana göre günde 2 saatten daha az sürede internet kullanan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek olduğu görülmüştür. Günlük internet kullanım süresi daha az olan öğrencilerin bireysel ve çevresel nedenlere bağlı olarak fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca 7 saatten daha fazla süre internet kullanan öğrencilerin herhangi bir nedene bağlı olmaksızın fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının diğer sürelerle oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bağlamda internet kullanım sürelerinin öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları üzerinde önemli derecede bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Buna sebep olarak öğrencilerin fiziksel aktivitelere zaman ayırmada internet kullanım sürelerine ara vermelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak farklı ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile sürekli umut düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Yani fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları artan öğrencilerin sürekli umut düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Diğer bir deyişle sürekli umut düzeylerinin artması öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını da artırdığı söylenebilir.

Ortaöğretim kurumlarında fiziksel aktivite ile ilgili imkânların geliştirilmesi, ders dışı etkinliklerin ve derslerin yeniden gözden geçirilerek öğrencilerin umut düzeyleri artırılarak, gelecek kaygılarının en aza indirgeyecek düzenlemelerin yapılması önerilebilir.

## Kaynakça

- Akman, Y. ve Korkut, F. (1993). Umud ölçeği üzerine bir çalışma. H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 9, 193-202.
- Atik, G. ve Kemer, G. (2009). Çocuklarda umud ölçeğinin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. İlköğretim Online, 8(2), 379-390.
- Bouchard, C., Blair, S. N. And Haskell, W. (Eds.). (2012). Physical activity and health. Champaign IL: Human Kinetics, 12.
- Büyükköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Academy Publications, 177.

- Dehghan M, Akhtar-Danesh, N, Merchant AT. (2005). Child hood obesity, prevalence and prevention. *Nutrition Journal*, 4, 24-32.
- Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation Scale for Participation in Physical Activity (MSPPA): A study of validity and reliability Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- Dünya Sağlık Örgütü.(2002). Reducing risks, promoting healthy life, 61.
- Edwards, S. D., Ngcobo H. S. B., Edwards D. J. ve Palavar K. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 27(1):75-90.
- Erkal, M. E. (1982). Sosyolojik açıdan spor. Filiz Kitap Evi, İstanbul.
- Erş, S. (2017). Psikoloji'de Umut. Erişim adresi: <http://www.dusunuyorumdergisi.com/psikolojide-umut/> Erişim tarihi: (2020, 10 Haziran)
- Frank, J. (1968). The role of hope in psychotherapy [Umudun psikoterapideki rolü]. *International Journal of Psychiatry*, 5, 383-385.
- Guthold, R., Ono, T., Strong, KL., Chatterji, S., Morabia, A. (2008). Worldwide variability in physical inactivity: a 51-country survey. *American journal of preventive medicine*, 34, 6, 486-94.
- Gür, H. ve Küçüköğlü, S. (1992). Yaşlılık ve fiziksel aktivite, 9. Roche Yayınları.
- Haskell, W.L., Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72, 541-550.
- Haugen, T., Ommundsen, Y., ve Seiler, S. (2013). The relationship between physical activity and physical self-esteem in adolescents: the role of physical fitness indices. *Pediatric Exercise Science*, 25(1), 138-153.
- Hope (2009). Wikipedia. [en.wikipedia.org/wiki/Hope](http://en.wikipedia.org/wiki/Hope) adresinden 20.05. 2009 tarihinde erişilmiştir.
- Kemer G.,ve Atik K. (2005). Kırsal ve İl Merkezinde Yaşayan Lise Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyine Göre Karşılaştırılması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21,161- 168.
- Lopez, S. J. , Ciarlelli, R., Coffman, L. Stone, M., & Wyatt, L. (2000). Diagnosing for strengths: On measuring hope building blocks. In C.R.Snyder (Ed.), *Handbook of Hope Theory, Measures and Applications* (pp. 57-85). London: Academic Press.
- Martin, K. K. (2007). Measuring hope: Is hope related to problem solving and criminal behaviour in offenders? (Master's thesis). University of Toronto, Toronto.
- Melnyk BM, Jacobson D, Kelly S, O'haver J, Small L, Mays MZ. (2009). İmproving the mental jealt helty life styl choice and physical healt of hispanic adolescent: A randomized controlled pilot study. *Journal Of School Health*. 9, 575-584.
- Moreno, J. A. ve Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in spanish adolescents: effects of gender and involent in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.
- Öz, H. (2006). Miyokart İnfarktüsü Geçiren Hastalarda Umut, Moral Ve Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Kalitesine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Sportmetre beden eğitimi ve spor Bilimleri Dergisi*. 3(2), 77-84.



- Öztürk, M. (2005). Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerlilik ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara; Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı
- Padilla-Walker, L. M., Hardy, S. A. Ve Christensen, K. J. (2011). Adolescent hope as a mediator between parent-child connectedness and adolescent outcomes. *Journal of Early Adolescence*, 31(6), 853-879.
- Palaz, D., (2019). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımları ve Özgüvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yozgat, 6-18.
- Penedo FJ, Dahn JR. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18, 189-193.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. doi: 0.1207/S15327965PLI1304\_01
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4), 570- 585.
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Crowson, J. J., Jr., & Early, S. (1998). Preferences of high- and low-hope people for self-referential input. *Cognition and Emotion*, 12(6), 807-823. doi: 10.1080/026999398379448
- Snyder, C. R., Lehman, K. A., Kluck, B., & Monsson, Y. (2006). Hope for rehabilitation and vice versa. *Rehabilitation Psychology*, 51, 89-112. doi: 10.1037/0090-5550.51.2.89
- Spence, J. C., Blanchard, C. M., Clark, M., Plotnikoff, R. C., Storey, K. E., ve McCargar, L. (2010). The role of self-efficacy in explaining gender differences in physical activity among adolescents: a multilevel analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(2), 176.
- Swinburn BA, Caterson I, Seidell JC, James WPT (2004) Diet, nutrition and the prevention of excess weight gain and obesity. *Public Health Nutr*, 7(1), 123–146.
- Tarhan, S. (2016). Öz Yeterlik, Kişilik Özellikleri Ve Umud; Psikoloji Bağlamında Umud; Nobel Akademik Yayıncılık.
- TDK (2019). Türk Dil Kurumu, Büyük Türkçe Sözlük. Web: [www.sozluk.gov.tr](http://www.sozluk.gov.tr) adresinden 05.06.2020 tarihinde edinilmiştir.
- Wee, E.H., Shah, A., (2007), Motives and Constraints to Physical Activities Participation Among Undergraduates.
- Yıldız, A. D. (2016). Pozitif Psikoloji Bağlamında Umud; Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yurcu, G., Kasalak, M. A. ve Akıncı, Z. (2018). Turistlerin boş zaman motivasyonunu ve tatminini etkileyen faktörler: Beldibi örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 517-536.
- Zorba E., Saygın Ö. (2009). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk. İstanbul: İnceler Ofset.
- Zorba, E. (2010). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ders notları. Erişim adresi: Web:[http://www.erdalzorba.com/categories\\_news.php?kat\\_id=9&kat](http://www.erdalzorba.com/categories_news.php?kat_id=9&kat)