

İlkokul Öğrencilerinde Fiziksel Aktivitelerin Umut ve Psikolojik Sağlamlığa Etkisi

The Effect of Physical Activities on Hope and Psychological Resilience in Primary School Students

Çağla Dayıoğlu¹, *Zarife Taştan²

¹ İstanbul Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, caгла.akyildiz61@gmail.com, 0009-0003-5129-079X

² İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, zarife.tastan@iuc.edu.tr, 0000-0002-7229-2706

ÖZET

İlkokul dönemi, çocukların karakter ve kişilik gelişimi için ayrıca hayatının farklı İlkokul dönemi, çocukların karakter ve kişilik gelişimlerinin yanı sıra hayatının farklı dönemdeki iyi veya kötü yaşantılara karşı sergiledikleri davranışların temelini atıldığı, şekillendiği önemli bir gelişim dönemidir. Bu dönemki kazanımların bireyin umut edebilme ve psikolojik olarak sağlam olma gücünü etkilediği belirtilmektedir. Bu araştırmanın amacı, ilkökullü öğrencilerde fiziksel aktivitenin umut edebilme ve psikolojik sağlamlığa etkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 öğretim yılı bahar yarıyılında İstanbul ilinde ilkökullü 4. Sınıfta öğrenimine devam eden 29 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veriler Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇÜÖ), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Verilerin toplanması aşamasında fiziksel aktivite programını uygulanmadan önce ölçekler uygulanarak ön ölçümler alınmış, 8 haftalık fiziksel aktivite uygulaması sonrasında ölçekler tekrar uygulanarak son ölçümler alınmıştır. Fiziksel aktivite programı tamamlandıktan 4 ay sonra ölçekler tekrar uygulanarak kalıcılık testi yapılmıştır. Öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını belirlemek için tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA, ilişkisiz örneklem için tek faktörlü ANOVA ve bağımsız örneklem T testi analizleri uygulanmıştır. Ayrıca cinsiyet, okul dışında herhangi bir spor kursuna katılıp katılmama durumuna göre öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlık düzeylerine yönelik analizler yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin ön testten son teste giderek arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Son testten sonra oyun ve fiziksel aktiviteler devam etmesine rağmen 4 ay sonra yapılan kalıcılık ölçümünde umut ve psikolojik sağlamlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı, çok az da olsa artışın devam ettiği görülmüştür. Bu bulgu geçen süreye rağmen oyun ve fiziksel aktivitenin umut etme ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin devam ettiğini göstermektedir. Sonuç olarak, çocukların umut ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin fiziksel aktivite ile artırılacağı görülmektedir.

Ahtar Kelimeler: Umut, psikolojik sağlamlık, fiziksel aktivite, oyun

ABSTRACT

The primary school period is an important developmental period in which the The primary school period is an important developmental stage where the foundation of children's character, personality, and behaviors—shaped by their experiences, both positive and negative, throughout different stages of life—is established. It is stated that the gains during this period affect an individual's ability to hope and their psychological resilience. The aim of this research is to examine the impact of physical activity on hope and psychological resilience in primary school students. The study group consists of 29 students enrolled in the 4th grade of primary school in Istanbul during the spring semester of the 2023-2024 academic year. Data were collected using the Children's Hope Scale, the Children and Youth Psychological Resilience Scale, and a Personal Information Form. During the data collection phase, pre-tests were conducted using the scales before implementing the physical activity program, and post-tests were conducted after the 8-week physical activity program. Four months after completing the program, the scales were applied again to assess the sustainability of the effects. To determine whether there was a difference in the students' levels of hope and psychological resilience, one-way ANOVA for repeated measures, one-way ANOVA for independent samples, and independent samples t-tests were applied. Additionally, analyses were conducted regarding the students' hope and psychological resilience levels based on their gender and participation in any sports courses outside of school. The analysis results indicated that the students' levels of hope and psychological resilience increased from pre-test to post-test. After the post-test, even though games and physical activities were no longer continued, no significant difference was found in the sustainability test conducted 4 months later, although there was a slight continued increase. This finding suggests that the effects of play and physical activity on hope and psychological resilience persisted despite the time that had passed. In conclusion, it appears that physical activity can enhance children's levels of hope and psychological resilience.

Keywords: Hope, psychological resilience, physical activity, play

Citation: Dayıoğlu, Ç., & Taştan, Z. (2024). İlkokul Öğrencilerinde Fiziksel Aktivitelerin Umut ve Psikolojik Sağlamlığa Etkisi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 565-572.

Gönderme Tarihi/Received Date:
06.11.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
28.12.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1580751>

*Corresponding author:
zarife.tastan@iuc.edu.tr

Bu çalışma Dr. Öğretim Üyesi Zarife TAŞTAN danışmanlığında Çağla DAYIOĞLU tarafından Ağustos 2024 tarihinde tamamlanan "İlkokul öğrencilerinde fiziksel aktivitelerin umut ve psikolojik sağlamlığa etkisi" başlıklı ve 10668389 tez no'lu yüksek lisans tezinden türetilmiştir."

GİRİŞ

Spor kültürü, çocukların gelişim sürecinde kişisel gelişim ve çevresel uyum ile ilgili önemli değerlerin kazanılmasına destek olan kültürel yapıyı kapsamaktadır. Çocuğun öğrenim hayatında, sosyal ilişkilerinde, duygusal gelişim süresinde, farklı olay, durum, süreç karşısında uyum becerilerinin gelişim döneminde sporun yeri önemlidir. Çocukluk dönemi birçok kişilik, karakter oluşumunun tamamlandığı dönemdir. Bireyin bebeklik dönemi bitiminden itibaren temellerini atmaya başladığı önemli süreçlerden biri de umut edebilmektir. Umut, insanın elde etmek istedikleri, bu isteklerine ulaşmadaki çabaları, bu çabalarını planlayıp motive bir şekilde yol alması konusundaki yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Snyder, 2002). Umut edebilme kişiden kişiye değişiklik gösteren insanın büyüme ve gelişme süresince maruz kaldığı olayların durumuna göre şekillenen spesifik bir olgudur. Umudun gelişmesinde genetik faktörlerin etkisinin olmadığı, tümüyle çevresel yaşantıların etkisiyle şekillendiği belirtilmektedir (Snyder, Cheavens, & Sympson, 1997). Bireyde iç güdüsel olarak olumlu bir etki yaratan umut (Bloch, 2007), yine insanın yaşama olan bağlılığını, yaşamının kıymetli olduğunu ve iyi yaşaması ile ilgili pozitif düşüncelerini gösteren insani bir durumdur (Vicente 2004). Umut insanın ruhsal ve fiziki olarak iyi olması, iyi olma hali (Snyder, 2002), hayatından aldığı keyif (Feldman ve Kubota, 2015), motive olabilme seviyesi ve yaşamındaki güzellikler üzerinde (Sameroff, 2005) etkilidir. Umut etme seviyesi yükseldikçe kişinin sağlığının iyi olduğuna, bu seviyedeki düşüş ise kişideki stres ve sıkıntının fazla olduğuna işaret eder. 7-12 yaş aralığındaki çocukların umut edebilmesini artırmak için iyi örnekler sunmak, bu becerisini geliştirici aktivitelerle maruz bırakmak gerekmektedir (Snyder, 2002). Bireyin umudu çevresel faktörlere göre değişim gösterdiğinden, bu sürece etki eden faktörler ve rol modeller önemlidir. İyi bir arkadaş çevresi ve birlikte oynanan oyunlar, yapılan fiziksel aktiviteler de bu değişimin önemli paydaşlarıdır. Snyder (2002)'e göre sahte umut duygusu olan insanlarda daha zor ve üst düzey hedefler belirleme, hedeflerine ilerlerken başarısız olmaları halinde psikolojilerinde bozulma, aynı anda pek çok şey hedeflediklerinde ise odak noktasının enerjinin ayrışması nedeniyle bu hedeflerinden hiçbirini başaramama durumu oluşmaktadır. Umut edebilme

becerisi gelişmiş olan kişiler hedeflerine giden yolda engelleri aşabilecekleri konusunda pozitifler, kolay vazgeçmezler ve psikolojik olarak sağlamdır.

Ağır stres ve travmatik olaylar karşısında direnç gösterip gelişim süreci aksamayan kişiler için psikolojik olarak sağlam diyebiliriz (Özbey, 2019). Mayr ve Ulich (2003) zaman içinde yaptıkları tekrarlanan çalışmaları sonucu psikolojik yönden sağlam kişileri, olumlu çevresel ilişki kurabilen, sosyal becerileri olan, sebat eden, kendisi ile ilgili olumlu algıya sahip, hislerini belirtebilen, iyimser, aktif ve mutlu güler yüzlü, huzurlu olabilen, bağımsız olabilen, problem çözme kabiliyeti yüksek, yapmaktan hoşlandığı aktiviteleri ve farklı sosyal çevreleri olan, merak düzeyi yüksek, araştıran, farklı deneyimlere açık ve karşılaştığı zorluklara rağmen çabuk normale dönebilen kişiler diye tanımlamıştır. Bireyler psikolojik sağlamlık yönünden doğuştan gelen yani genetik olarak belli bir düzeye sahiptir. Fakat yaşamı boyunca değişkenlik durumu söz konusudur. Bu nedenle psikolojik olarak sağlam bir nesil yetiştirmek için bu sürece erken yaşlarda zihinsel aktiviteler ile (Kozak vd., 2021) müdahale etmek önem taşımaktadır. Aile ve okul ortamındaki oyun ve oyun grupları çocukların bu gelişim sürecine önemli katkı sağlayan dışsal faktörlerdendir. Yine bu süreci desteklemek amacıyla okullarda oyun ile birlikte sevgi, saygı ve hoşgörüye dayalı olumlu ilişkiler kurmak, fiziksel aktivite ile sosyal yeteneklerini geliştirmek amaçlı olmalıdır (Özbey, 2019). Efe, Öztürk, Koparan & Şenışık (2008) yaptıkları çalışmalarında erken yaşlarda çocukların spor yapmaya başlamasının, ileriki yaşamlarında girişken, sosyal, özgüvenli bireyler olarak toplumda yerini almalarına katkı sağladığını belirtmişlerdir. Çocukların ailesi ve sosyal ortamı tarafından kabul edilip destek görmesi de psikolojik sağlamlığı etkileyen dış etkenlerdendir. Psikolojik sağlamlık, uyum ve yeterlilik gibi olumlu gelişim süreci, ileriye bakabilme ve umut edebilmekle ilgilidir (Gizir, 2016). Çocukluk döneminde psikolojik sağlamlığın desteklenmesi için aktivitelerin artırılması durumunda bireylerin yetişkinliklerinde karşılarına çıkan zorluklara karşı güçlü olduğu, mutlu ve sağlıklı bir ömür geçirdikleri, öğrenim ve çalışma yaşamında başarıyı yakaladıkları, depresyona girme riskinin düştüğü görülmektedir (Sipahioğlu, 2008). İnsanın sağlıklı, mutlu ve huzurlu bir hayat geçirmesinde bu derece öneme sahip olan psikolojik sağlamlığın şekillendiği erken yaşlarda, okul döneminin oyun ve fiziksel aktivitelerle desteklenmesi götüşü yadsınamaz bir gerçektir.

Oyun, çocuk için gerekli ve yaşamı boyunca beklenen birçok davranışın öğrenilmesine olanak sağlayan doğal bir yoldur (Vicente, 2004). Çocukların kendini en iyi oyun ortamında ifade ettiği ve en iyi iletişimi oyun sırasında kurduğu belirtilmiştir (Koçyigit, Tuğluk, Kök, M. 2007). Oyun, çocuğun durağan durumdan aktif duruma geçtiği, bedensel, zihinsel, duygusal ve çevresel gelişiminin temelini attığı süreç; gerçek hayatının küçük bir yansıması ve çocukların aktif öğrenme şekli olarak tanımlanmaktadır (Özmutlu ve Eroğlu, 2019). Çocuk oynarken bir şeyler öğrenir, kendisinde var olan ya da olmayan yönlerin farkına varır. Eksik olan yönünün yerine bir şeyler koyar ya da bu yönünü geliştirir. Oyun iyileştirir, tedavi eder. Çocukluk dönemindeki grup oyunları, bu ihtiyaçları karşılayıp, sosyal ve duygusal yaşam becerilerinin gelişmesinde çeşitli imkanlar sunar. Grup içindeki oyunların çocuklardaki davranışların gelişimine, farklı bakış açılarını görüp değerlendirme imkân sağlar. Çocuklar oyun grupları içinde sosyal ilişkilerini sürdürmeyi ve grupla birlikte hareket edebilmeyi öğrenir. Toplumda farklı sosyal rolleri ve statülerin varlığının farkına varmalarına da yardım eder (Ramazan, 2015). Eğitim faaliyetlerinde oyun araç olarak etkili bir biçimde kullanılabilir. Çocukta geliştirilmek istenen beceri, seçilen uygun yaş grubu oyunu ve materyalleri ile amacına ulaşabilir. Bu bilgiler ışığında araştırmamızın amacı ilkökul öğrencilerinde fiziksel aktivitelerin umut ve psikolojik sağlamlığa etkisini incelemektir. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından hazırlanan Zincirleme Atış Oyunu ile işlenen beden eğitimi ve oyun dersinde fiziksel aktivitelerin öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlıklarının kalıcılığına etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Fiziksel aktivitenin oyun yoluyla çocuklarda daha çok önemsenmesi ve umut edebilmeyi daha çocuk iken öğrenebilmesi, ayrıca oyunda kazanma ve kaybetmenin çocuğa kazandırdığı psikolojik sağlamlık dikkate alındığında bu çalışmanın alanyazına katkı sunacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırmamızın Modeli: Bu araştırmada ilkökul öğrencilerinde fiziksel aktivitelerin umut ve psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi incelendiğinden araştırma gruplar içi deneysel deseninde tasarlanmıştır. Gruplar içi deneysel desen aynı deneklerin farklı deneme koşullarında karşılaştırıldığı desenlerdir (Büyüköztürk vd., 2008).

Çalışma Grubu: Araştırmamızın çalışma grubunu 2023-2024 eğitim öğretim yılında İstanbul ilinde Millî Eğitim Bakanlığına bağlı ilkökulda öğrenim gören 4. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubunu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ile belirlenen 14'ü kız 15 'i erkek olmak üzere toplam 29 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubu sayısı belirlenirken çalışma için literatürde referans çalışma bulunmadığından etki büyüklüğü Cohen, Manion ve Morrison, (2018)' e göre orta düzey (0.25), ölçme aracının gücü minimum referans değer olan 0.80 ve hata payı da 0,05 olarak tanımlanarak G power 3.1 programı ile güç analizi yapılmıştır. Öğrenciler çalışmaya dahil edilirken; belirlenen yaş ve sınıf düzeyinde olmaları, 8 haftalık oyun etkinliğine katılmaya gönüllü olmaları ve bilgilendirilmiş onam formunun ebeveyni tarafından imzalanması, oyun etkinliğine katılmalarını engelleyecek herhangi bir fiziksel veya psikolojik sağlık sorununun bulunmaması ve araştırmamızda kullanılan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Çocuklarda Umut Ölçeklerini anlayabilecek ve doğru bir şekilde doldurabilecek yeterlilikte olmaları kriterleri dikkate alınmıştır. Katılımcılardan, oyun etkinliğine katılmalarına engel teşkil edebilecek ciddi fiziksel sağlık sorunları (örneğin, ciddi kas-iskelet sistemi problemleri) bulunanlar, oyun etkinliği boyunca belirlenen minimum katılım oranını (örneğin %75) karşılayamayan öğrenciler, araştırmaya katılmaktan herhangi bir aşamada kendi isteğiyle vazgeçen öğrenciler çalışmamızın dışında tutulmuşlardır. Katılımcılarla ilgili demografik bulgular Tablo1' de verilmiştir.

Veri Toplama Araçları: Araştırmamızla ilgili verilerin toplanması aşamasında kişisel bilgi formu, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Çocuklarda Umut Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmamızda uygulanan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler başlıkları altında verilmiştir.

Çocuklarda Umut Ölçeği: Snyder, Cheavens & Sympson (1997) tarafından geliştirilen Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ), Atik ve Kemer (2009) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Bu ölçek, "amaca ulaşma yolları" (pathways) ve "amaca güdülenme" (agency) olmak üzere iki alt boyuttan ve toplamda 6 maddeye sahiptir. Ölçek, 6 dereceli Likert tipi bir ölçüm aracıdır. Snyder ve arkadaşları (1997), umudun iki alt boyuttan oluştuğunu, ancak umudun bu iki boyutun bir arada değerlendirilmesiyle oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu sebeple, ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısının her iki boyut bir arada ele alınarak hesaplanmasının uygun olduğunu ifade etmişlerdir. Atik ve Kemer'in (2009) uyarlama çalışmasında, ölçeğin tamamı için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .74 olarak bulunmuş, test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .57 olarak tespit edilmiştir. Çalışmamızda ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .67 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bulgular

Değişkenler	Kategoriler	N	%
Cinsiyet	Kadın	14	48,3
	Erkek	15	51,7
Okul Dışı Spor Kursuna Katılım	Gidiyorum	12	41,4
	Gitmiyorum	17	58,6

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12): Arslan (2015) tarafından geliştirilen çocuk ve genç psikolojik sağlık ölçeği, tek boyutlu olup beşli likert yapıdadır. Ölçek toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Analizin sonuçlarına göre ergenlerin psikolojik sağlamlığını değerlendirmek için geçerliliği ve güvenilirliği olan bir ölçme aracı olduğu görülmüştür. Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Çalışmamızda ölçeğe ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmamızda Öğrencilere Uygulanan Oyun: Araştırmada derste çocuklara oynatılan oyun eğitsel oyunlardan "zincirleme atış" oyunudur. Zincirleme atış oyunu bir vurma ve yakalama oyunudur. Bu oyunda öğrenciler biri yakalayıcı diğeri atıcı takım olmak üzere beşerli iki takım oluştururlar. Oyun dikdörtgen bir alanda oynanır. Oyun atıcı takımdan bir oyuncunun topu atış alanına göndermesi ile başlar. Atışın ardından atış yapan oyuncu koşmaya başlar, takım arkadaşları da onu koşarak izler. Belirlenen bu dikdörtgen alanın dışından tüm takım en kısa zamanda bitiş noktasına ulaşmaya çalışır. Bu sırada topu yakalayan takım oyuncuları atış alanında dağınık bir şekilde topu beklerler. Bir oyuncu topu yakalamayı başardığında belirlenen noktaya koşar ve takım arkadaşları da arkasında sıraya geçerler. Sıraya geçme işlemi tamamlandığında topu tutan en öndeki yakalayıcı takımın oyuncusu iki eliyle topu önden arkaya başının üstünden uzatır ve hızlıca en arkadaki oyuncunun topu alıp en öne geçmesi sağlanır. Yakalayıcı takımında görevi budur. Atıcı ve yakalayıcı takımlardan görevini en kısa sürede tamamlayan bir puan kazanır. Atıcı takım oyuncuları birer kez atış yaptıktan sonra yakalayıcı takım oyuncuları ile rollerini değiştirirler.

Verilerin Elde Edilmesi: Veriler toplanmadan önce ilk aşamada velilere ve öğrencilere gerekli bilgi verilerek velilerden ve öğrencilerden onam formları alınmıştır. Öğrencilere uygulama öncesinde gerekli bilgiler verilmiştir ve uygulanan oyun etkinlikleri öncesinde, Kişisel Bilgi Formu, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Çocuklarda Umut Ölçekleri uygulanarak ön ölçümler alınmıştır. Kişisel bilgilerin korunması amacı ile öğrenciler kendilerine bir kod ad belirlemiş ve ölçümler boyunca ölçekleri kod adları ile doldurmuşlardır. Ön ölçümler alındıktan sonra Beden Eğitimi ve Oyun dersinde öğrencilerle sekiz hafta süren "Zincirleme Atış" oyunu oynanmıştır. Sekiz haftalık oyun etkinliği tamamlandıktan sonra Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Çocuklarda Umut Ölçekleri uygulanarak son test ölçümleri kaydedilmiştir. Oyun etkinliği bittikten dört ay sonra deneysel işlemin sonuçlarının kalıcılığını saptamak; umut etme ve psikolojik sağlık düzeylerinde bir değişiklik olup olmadığını belirlemek için Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği ile Çocuklarda Umut Ölçekleri tekrar uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programına aktarılmıştır.

Verilerin Analizi: Veri analizi öncesinde kayıp veri ve hatalı veriler kontrol edilip uç değer olup olmadığı kontrol edilmiştir. Daha sonra verilerin normal dağılıma uygunluğu incelenmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı basıklık-çarpıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında olma kriteri dikkate alınarak incelenmiştir. Gruplar arası varyansın homojenliği test edilmiştir. Analiz için gerekli bütün varsayımlar sağlandıktan sonra veri analizinde tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA, ilişkisiz örneklem için tek faktörlü ANOVA ve bağımsız örneklem T testi analizleri uygulanmıştır.

Araştırmanın Etiği: Veri toplama işlemine geçmeden önce İstanbul Topkapı Üniversitesi etik kurulundan 05.03.2024 tarih ve 2024/2 sayılı izin alınmıştır.

BULGULAR

Öğrencilerin umut puanları ön test - son test - kalıcılık testi puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 2' de verilmiştir.

Tablo 2'de fiziksel aktivitelerin öğrencilerin umut puanlarını değiştirip değiştirmediğine yönelik yapılan tekrarlı ölçümlerde ölçeklerden elde edilen ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($F_{(2,56)} = 853,104, p < .05$). Farklılaşmanın hangi ölçmeden kaynaklandığına ilişkin yapılan çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre son test - ön test, kalıcılık testi-son test ve kalıcılık testi-ön test arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür. Kalıcılık ortalama puanı ($\bar{X}_{kalıcılık} = 5,632$) ve son test ortalama puanı ($\bar{X}_{son\ test} = 5,517$) ön test ortalama puanından ($\bar{X}_{ön\ test} = 3,0287$) daha yüksektir. Diğer yandan son test ve kalıcılık testi puanları arasında fark anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 2. Öğrencilerin Umud Puanlarına Yönelik Ön test, Son test ve Kalıcılık Test Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Denekler arası	3,980	28	,142	853,104	,000	
Ölçümler	125,510	2	62,755			Son test>ön test
Hata	4,119	56	,074			Kalıcılık>Son test
Toplam	133,609	86				Kalıcılık>ön test

Öğrencilerin psikolojik sağlamlık ön test - son test - kalıcılık testi puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan tekrarlı ölçümler için tek yönlü ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3 'te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Puanlarına Yönelik Ön test, Son test ve Test Puanlarının ANOVA Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Denekler arası	4,392	28	,157	205,434	,000	Son test>ön test
Ölçümler	41,391	2	20,695			Kalıcılık>Son test
Hata	5,641	56	,101			Kalıcılık>ön test
Toplam	51,424	86				

Uygulanan fiziksel aktivitelerin öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarını değiştirip değiştirmediğine yönelik yapılan tekrarlı ölçümlerde ölçeklerden elde edilen ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($F_{(2,56)}=205,434$, $p<.05$). Farklılaşmanın hangi ölçmeden kaynaklandığına ilişkin yapılan çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre son test- ön test, kalıcılık testi-son test ve kalıcılık testi-ön test arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür. Kalıcılık ortalama puanı ($\bar{X}_{kalıcılık}=4,78$) ve son test ortalama puanı ($\bar{X}_{son\ test}=4,73$) ön test ortalama puanından ($\bar{X}_{ön\ test}=3,29$) daha yüksektir. Diğer yandan son test ve kalıcılık testi puanları arasında fark anlamlı bulunmamıştır.

Öğrencilerin umut ölçeği ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 4 'te verilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Umud Ölçeği Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Umut Ölçeği Ön Test	Kız	14	3,1310	,34080	27	1,161	,256
	Erkek	15	2,9333	,54482			
Umut Ölçeği Son Test	Kız	14	5,4881	,23987	27	-,968	,342
	Erkek	15	5,5444	,22420			
Umut Ölçeği Kalıcılık Testi	Kız	14	5,6548	,507	,617	,507	,507
	Erkek	15	5,6111	,505			

Öğrencilerin umut ölçeğinin ön test puanlarının cinsiyete göre incelenmesi sonucunda kız ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= 1.161$, $p>.05$). Öğrencilerin son test puanlarının incelenmesi sonucunda kız ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= -.968$, $p>.05$). Kalıcılık testi puanlarının cinsiyete göre incelenmesi sonucunda kız ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= .507$, $p>.05$).

Öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeği ön test - son test - kalıcılık testi puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 5 'te verilmiştir.

Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{x}	S	Sd	t	p
Sağlamlık Ölçeği Ön Test	Kız	14	3,3810	,41566	27	,845	,406
	Erkek	15	3,2056	,66433			
Sağlamlık Ölçeği Son Test	Kız	14	4,7321	,14314	27	,079	,937
	Erkek	15	4,7278	,15258			
Sağlamlık Ölçeği Kalıcılık Testi	Kız	14	4,8214	,11255	27	1,435	,163
	Erkek	15	4,7333	,20217			

Öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeğinin ön test puanlarının cinsiyete göre incelenmesi sonucunda kız ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= .845$, $p>.05$). Öğrencilerin son test puanlarının incelenmesi sonucunda kız ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= .079$, $p>.05$). Kalıcılık testi puanlarının cinsiyete göre incelenmesi sonucunda kız ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= 1.435$, $p>.05$).

Öğrencilerin umut ölçeği ön test- son test- kalıcılık testi puanları arasında okul dışında spor kursuna katılma durumuna göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 6 'da verilmiştir.

Tablo 6. Okul Dışı Spor Kursuna Katılım Değişkenine Göre Umut Ölçeği Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Spor Kursu	N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Umut Ölçeği Ön Test	Gidiyorum	12	3,0972	,37912	27	,666	,511
	Gitmiyorum	17	2,9804	,51667			
Umut Ölçeği Son Test	Gidiyorum	12	5,5417	,16088	27	,700	,490
	Gitmiyorum	17	5,5000	,15590			
Umut Ölçeği Kalıcılık	Gidiyorum	12	5,6111	,21711	27	-,411	,685
	Gitmiyorum	17	5,6471	,24211			

Öğrencilerin umut ölçeğinin ön test puanlarının okul dışında spor kursuna gitme durumuna göre incelenmesi sonucunda kursa giden ve gitmeyen öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = .666, p > .05$). Öğrencilerin umut ölçeği son test puanlarının incelenmesi sonucunda kursa giden ve gitmeyen öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = .700, p > .05$). Kalıcılık testi puanlarının okul dışında spor kursuna gitme durumuna göre incelenmesi sonucunda kursa giden ve gitmeyen öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = -.411, p > .05$).

Öğrencilerin psikolojik sağlık ölçeği ön test - son test - kalıcılık testi puanları arasında okul dışında spor kursuna katılma durumuna göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Okul Dışı Spor Kursuna Katılım Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Ölçeği Puanlarının Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	SporKursu	N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Sağlamlık Ölçeği Ön test	Gidiyorum	12	3,3889	,54394	27	,696	,432
	Gitmiyorum	17	3,2206	,56974			
Sağlamlık Ölçeği Son test	Gidiyorum	12	4,7431	,16460	27	,805	,690
	Gitmiyorum	17	4,7206	,13483			
Sağlamlık Ölçeği Kalıcılık	Gidiyorum	12	4,7847	,14416	27	,390	,817
	Gitmiyorum	17	4,7696	,18757			

Öğrencilerin psikolojik sağlık ölçeğinin ön test puanlarının okul dışında kursa gitme durumuna göre incelenmesi sonucunda kursa giden ve gitmeyen öğrencilerin psikolojik sağlık ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = .696, p > .05$). Öğrencilerin son test puanlarının incelenmesi sonucunda kursa giden ve gitmeyen öğrencilerin psikolojik sağlık ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = .805, p > .05$). Kalıcılık testi puanlarının okul dışında spor kursuna katılım değişkenine göre incelenmesi sonucunda kursa giden ve gitmeyen öğrencilerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = .390, p > .05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada oyun ve fiziksel aktivitenin çocuklardaki umut ve psikolojik sağlamlığa etkisini ortaya koymak amaçlanmıştır. Cinsiyet, okul dışında herhangi bir spor kursuna katılıp katılmama durumuna göre umut ve psikolojik sağlamlığın farklılaşp farklılaşmadığına yönelik analizler yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin umut ve psikolojik sağlık düzeylerinin ön testten son teste doğru arttığı görülmektedir. Son testten sonra oyun ve fiziksel aktiviteler devam etmemesine rağmen 4 ay sonra yapılan kalıcılık testinde umut ve psikolojik sağlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı, çok az da olsa artışın devam ettiği görülmüştür. Bu bulgu geçen süreye rağmen oyun ve fiziksel aktivitenin umut etme ve psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin devam ettiğini göstermektedir. Oyun, çocukların sosyal ve duygusal gelişimini teşvik etme konusunda değerli bir araçtır (Hromek ve Roffey, 2009). Oyunlar aracılığıyla gelişen aidiyet duygusu, ilişkisel beceriler, öz düzenleme, karar verme, umut etme ve problem çözme gibi spesifik gelişim alanları psikolojik sağlamlığı geliştirmektedir (Aumann ve Hart 2009). Eğitsel oyunlar, psikolojik sağlamlığı artırmanın (Hart, Flegg, Rathbone, Gant, Buttery, Gibbs, ve Dennis, 2021) yanı sıra öğrenmeyi, problem çözmeyi ve motivasyon artırmayı da kolaylaştırmaktadır (Rooney, 2012; Tüzün, Yılmaz-Soylu, Karakuş, İnal ve Kızılkaya, 2009). Daha yüksek umudun, daha iyi fiziksel ve psikolojik sağlık ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Thimm, Holte, Brennen, ve Wang, 2013). Bu bilgiler ışığında çalışmamızda öğrencilerin oyun ile birlikte hedefe ulaşabilmek için bir problemle karşılaştıklarında duygularını yönetebildikleri ve problem çözebildikleri söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızın bulguları ile benzer bulgulara sahip çalışmalar mevcuttur. Satılmış, vd., (2023), yaptığı araştırmada oyun sonrasında çocukların psikolojik sağlık ve umut etme düzeylerinin arttığı sonucuna ulaştıklarıdır. Sirin, Plass, Homer, Vatanartiran, ve Tsai (2018), mülteci çocuklar üzerine yaptıkları çalışmada deney grubuna çevrimiçi, oyun temelli öğrenme programı uygulayarak çocukların umutsuzluk düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaştıklarıdır. Menendez-Ferreira, Torregrosa, Panizo-Lledot, Gonzalez-Pardo, ve Camacho (2020) çalışmasında, gençlerin psikolojik sağlamlığını artırmak amacıyla video oyunlarının eğitim sürecine dahil edilmesini sağlayan yenilikçi bir yaklaşım sunmuştur ve video oyunlarının hem psikolojik hem de fiziksel iyi oluş üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını oyun yaklaşımıyla ele alan Kiltz, Fokkens-Bruinsma, ve Jansen (2024), oyun

sonrasında öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Hart vd., (2021), gençlerin psikolojik sağlamlıklarını artırmak için oyun tasarlamış ve uygulamışlardır. Bozdağ (2021), Suriyeli mülteci çocuklar üzerine yaptığı araştırmada, umut, aileden algılanan sosyal destek, sosyal temas sıklığı ve okula aidiyet düzeyleri arttıkça çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Söner ve Gültekin (2021), ergenler üzerine yaptıkları çalışmalarında psikolojik sağlamlık ile umut arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Boyacı ve Özhan (2021) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmalarında psikolojik sağlamlık ile umut arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Çalışmamızın bir diğer bulgusu olarak çocukların umut ve psikolojik sağlamlık düzeyi, cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamalarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ebeveynlerin erkek ve kız çocuklarına yönelik sosyalizasyon biçimlerinin farklı olduğu belirtilmiştir (Leaper, 2002). Örneklemimizde yer alan öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlık düzeyinin benzer olması, öğrencilerin çevrelerinden cinsiyet yanlısı davranışa maruz kalmadıklarının göstergesi olarak açıklanabilir. Alanyazın incelendiğinde çalışmamızın bulgularını destekleyen çalışmalar mevcuttur. Özer ve Tezer (2008), lisansüstü eğitimine devam öğrenciler ile yaptığı çalışmada umut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Cihangir-Çankaya ve Canbulat (2017), çalışmalarında çocukların anne ve babadaki bağlanma seviyesi ile cinsiyet değişkeninin umudun düzeyini yordama etkisini inceledikleri çalışmalarında, cinsiyet değişkeni ile umut düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulgusunu ortaya koymuşlardır. İlköğretim öğrencilerinin umut düzeylerini inceleyen Aydoğan (2010), cinsiyete göre umut düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ekinci (2017) psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın bulgularını destekleyen başka çalışmalar da mevcuttur (Kemer ve Atik, 2005; Turgut ve Çapan, 2017; Özer, 2013; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Kocaman, 2019). Çalışmamızın bulgularından farklı olarak, Heaven and Ciarrochi (2008), ebeveyn tarzları ve cinsiyetin umutun gelişimsel eğilimleri üzerindeki etkilerini dört yıl boyunca inceledikleri çalışmalarında umut düzeyinin kızlarda ve erkeklerde zamanla değiştiği sonucuna ulaşmışlardır. Bozdağ (2021) çalışmada psikolojik sağlamlığın kızlar lehine anlamlı olarak farklılaştığı bulgusuna ulaşmıştır. Çalışmamızın bulgularından farklı bulgulara ulaşan başka çalışmalar da mevcuttur (Erkoç ve Danış, 2020; Özen ve Gülaçtı, 2012; Önder ve Gülay, 2008; Schaal vd., 2011).

Çocukların umut ve psikolojik sağlamlık düzeyi okul dışında spora gitme değişkenine göre incelendiğinde ön test, son test ve kalıcılık testi puan ortalamalarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Akran etkileşimleri, öğretmen davranışları, spor salonu veya etkinlik ortamının genel iklimi gibi faktörler, çocukların yeteneklerine dair algılarını ve katılım isteklerini şekillendirebilir (Martinek vd., 2019). Fiziksel aktivitelerin gerçekleştiği ortam çocuğun psikolojik sağlamlık ve umut duygusunu etkileyebilir. Eğitimciler, ebeveynler ve antrenörler, çocukların umut ve sağlamlık duygularını destekleyen daha destekleyici ortamlar yaratabilirler. Böylece çocukların fiziksel aktivitelere katılım ve başarılı olma düzeylerini artırabilirler. Çalışmamızda, okul dışında spora giden öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlıklarını artıracak bir spor ortamı olmadığı için gitmeyen öğrenciler ile benzer düzeyde umut ve psikolojik sağlamlığa sahip oldukları söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde çalışmamızın bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Çelik, Demir, İlhan, ve Esentürk (2019), çalışmadaki bulguları incelediğimizde spor yapan ergenlerin yaşları ilerledikçe psikolojik sağlamlık seviyelerinin düştüğü sonucuna varmıştır. Ünlü, vd., (2022) çalışmalarında, düzenli spor yapma ile sürekli umut arasında bir ilişki saptamamışlardır. Benzer şekilde Sakallı-Gümüş, Şükran, ve Kırimoğlu (2011) çalışmalarında öğrencilerin umutsuzluk ve spor yapma durumu arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Sonuç olarak, öğrencilerin umut ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin oyun ile birlikte arttığı ve kalıcılık testi sonrasında etkisinin devam ettiği görülmektedir. Oyunun çocukların umut etme ve psikolojik sağlamlık düzeylerini olumlu yönde artırabileceği görülmektedir. Oyun sonrasında psikolojik sağlamlık ve umut düzeyindeki artış, çocukların sorunlarla karşılaştığında bu sorunların üstesinden geleceğine ve oyunu kazandıkça başaracağına dair inancının arttığını göstermektedir. Umud edebilme becerisi arttıkça çocuklar her sorun ile karşılaştığında hemen vazgeçmeyecek ve karşılaştıkları engelleri aşabilecektir. Aile ve okul ortamının psikolojik sağlamlığı arttırmada etkisi göz önünde bulundurulduğunda, okullarda oyun ile birlikte olumlu ilişkiler kurmak, fiziksel aktivite ile sosyal yeteneklerini geliştirmek önemlidir. Çocukluk döneminde psikolojik sağlamlığın artırılması için çaba gösterilmesi, yetişkinlik döneminde bireylerin karşılarına çıkacak zorluklara karşı daha güçlü olmalarını ve başarılı olabilecekleri konusunda daha umutlu olmalarını destekleyecektir. Bu bilgiler ışığında çocuklarda oyun ve fiziksel aktivite ile psikolojik sağlamlık ve umut edebilme düzeyinin geliştirilebileceği düşünülmektedir. Bundan sonraki yapılacak araştırmalarda oyun sayısı artırılarak çocukların oyun oynama isteğinin azalması durumu yerini yeni oyun öğrenme heyecanına bırakabilir. Örneklem sayısı artırılarak çalışmanın sonuçlarının ortaya konulması önerilebilir. Farklı eğitim kademelerinde öğrenim gören öğrenciler ile benzer bir çalışma yapılması önerilebilir. Rekabete dayalı oyunlar oynatılarak psikolojik sağlamlığı nasıl etkilediğinin incelenmesi önerilebilir.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeğinin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12. <https://doi.org/10.12984/eed.23397>
- Atik, G. & Kemer, G. (2009). Çocuklarda umut ölçeğinin psikometrik özellikleri: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 8(2), 379-390. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ilkonline/issue/8598/107022>

- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53. <https://dergipark.org.tr/en/pub/turkegitimdergisi/issue/37897/333333>
- Aydoğan, S. (2010). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin umut ve benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Aumann, K., & Hart, A. (2009). *Helping children with complex needs bounceback: Resilient therapy for parents and professionals*. USA: Jessica Kingsley Publishers.
- Bloch, E., & Bora, T. (2007). *Umut ilkesi*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Boyacı, M., & Özhan, M. B. (2021). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği: Psikolojik sağlık, umut ve pozitifliğin rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), 1178-1198. <https://doi.org/10.37217/tebd.896692>
- Bozdağ, F. (2021). *Mülteci çocukların psikolojik sağlamlıkları ve kültürlenme stratejileri*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cihangir Çankaya, Z., & Canbulat, N. (2017). Orta çocukluk döneminde umut ve ebeveynlere güvenli bağlanma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (44), 1-20. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.317054>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8th ed.). London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315456539>
- Çelik, O. B., Demir, G. T., İlhan, E. L., C, İ., & Esentürk, O. K. (2019). Sporcu ergenlerde psikolojik sağlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 296-303. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.614548>
- Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş., & Şenışık, Y. (2008). 14-16 yaş grubu erkeklerde voleybol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 69-77. <https://dergipark.org.tr/en/pub/uefad/issue/16687/173405>
- Ekinci, D. (2017). *Suriyeli lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Erkoç, B., & Danış, M. Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kusbder/issue/55187/735709>
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.11.022>
- Gizir, C. A. (2016). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21448/229850>
- Hart, A., Flegg, M., Rathbone, A., Gant, N., Buttery, L., Gibbs, O., & Dennis, S. (2020). Learning from the resilience play test: increasing engagement in resilience promoting games through participatory design. *CoDesign*, 17(4), 435-453. <https://doi.org/10.1080/15710882.2020.1740278>
- Heaven, P. ve Ciarrochi, J. (2008). Parental styles, gender and the development of hope and self-esteem. *European Journal of Personality*, Eur. J. Pers. 22: 707-724 <https://doi.org/10.1002/per.699>
- Hromek, R. ve Roffey, S. (2009). "Promoting social and emotional learning with games: it's fun and we learn things." *Simulation & Gaming* 40 (5): 626-644. <https://doi.org/10.1177/1046878109333793>
- Kemer, G., & Atik, G. (2005). *Kırsal kesimde ve kent merkezinde okuyan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması*. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri. İstanbul.
- Kiltz, L., Fokkens-Bruinsma, M., & Jansen, E. P. (2024). Promoting university students' well-being and resilience by means of a game-approach basic psychological need intervention: a Case Study. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9(3), 1721-1744. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00189-8>
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tez, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul).
- Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N., & Kök, M. (2007). Çocuğun gelişim sürecinde eğitsel bir etkinlik olarak oyun. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 324-342. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/31587>
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97. <https://dergipark.org.tr/en/pub/jsar/issue/67665/1028102>
- Leaper, C. (2002). Parenting girls and boys. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting: Children and parenting* (2nd ed., pp. 189-225). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://psycnet.apa.org/record/2002-02629-007>
- Martinek, T.; Holland, B., & Seo, G. (2019). Understanding physical activity engagement in students: Skills, values, and hope. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*. 55(15), 88-101. <https://doi.org/10.5232/ricyde2019.05506>
- Mayr, T., & Ulich, M. (2003). *Seelische gesundheit bei kindergartentkin dern*. In *elementar. Pädagogik nach pisa*, W.E. Fthenakis (Ed.), (pp.190-205). Freiburg: Herder
- Menendez-Ferreira, R., Torregrosa, J., Panizo-Lledot, A., Gonzalez-Pardo, A. and Camacho, D. (2020). Improving youngsters' resilience through video game-based interventions. *Vietnam Journal of Computer Science*, 7(3), 263-279. <https://doi.org/10.1142/S2196888820500153>
- Önder, A., & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* (23). <https://dergipark.org.tr/en/pub/deubefd/issue/25428/268260>

- Özbe, S. (2019). Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlık Ölçeğinin (PERİK) geçerlik güvenirlik çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 756-786. <https://doi.org/10.26466/opus.518062>
- Özen, Y., & Gülaçtı, F. (2012). Öğretmen adaylarının sosyal beceri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 1(1), 83-101. <https://doi.org/10.17368/UHBAAB.2012018729>
- Özer, B. U., & Tezer, E. (2008). Umud ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* (23). <https://dergipark.org.tr/en/pub/deubefd/issue/25428/268280>
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Özmutlu, İ., & Eroğlu, B. (2019). *Çocuk ve oyun*. Canlı, U., Taşkın, C., Koçak Ç.V. (Ed.) *Çocuklar için spor eğitimi*, (s. 189-220). Ankara: Gazi kitabevi.
- Ramazan, M. (2015). Defining characteristics of an elite privateschool in the context of Karachi. (Unpublished master's dissertation). Aga Khan University. Karachi. https://ecommons.aku.edu/theses_dissertations/662/
- Rooney, P. (2012). A theoretical framework for serious game design: exploring pedagogy, play and fidelity and their implications for the design process. *international journal of game-based learning*, 2, 41-60. <https://doi.org/10.4018/ijgbl.2012100103>
- Sakallı Gümüş, S., Şükran, Öz, A., & Kırımoglu, H. (2011). Ergenlerin yalnızlığına ve umutsuzluğuna önleyici bir sosyal destek yaklaşımı olarak spor ve fiziksel aktivite. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 1-14. <https://www.jhumansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/1307>
- Sameroff, A. (2005). Early resilience and its developmental consequences. In: Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, (Eds). *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1-6. <http://www.child-encyclopedia.com/documents/SameroffANGxp>
- Satılmış, S. E., Bilgin, T., & Ödemiş, M. (2023). Bir rekreasyonel aktivite olarak geleneksel sokak oyunlarının yabancı uyruklu çocuklarda sosyal beceri psikolojik sağlık ve umut düzeylerine etkisinin incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 1080-1097. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8346352>
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., ... & Toussaint, J. F. (2011). Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. *PloSone*, 6(5), e19007. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlık durumlarının incelenmesi*. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sirin, S., Plass, J. L., Homer, B. D., Vatanartiran, S., & Tsai, T. (2018). Digital game-based education for syrian refugee children: project hope. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 13(1), 7-18. <https://doi.org/10.1080/17450128.2017.1412551>
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Simpson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group dynamics: Theory, research, and practice*, 1(2), 107. <https://psycnet.apa.org/buy/1997-05213-001>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Söner, O., & Gültekin, F., (2021). Covid-19 salgınında ergenlerin umut, psikolojik sağlık ve kişilik özellikleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 329-349. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.825260>
- Thimm, J. C., Holte, A., Brennen, T., & Wang, C. E. A. (2013). Hope and expectancies fo future events in depression. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00470>
- Turgut, Ö., & Çapan, B. E. (2017). Ergen psikolojik sağlık düzeyinin yordayıcıları: Algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 162-183. <https://doi.org/10.21764/mauefd.309934>
- Tüzün, H., Yılmaz-Soylu, M., Karakuş, T., İnal, Y., & Kızılkaya, G. (2009). The effects of computer games on primary school students' achievement and motivation in geography learning. *Computers & Education*, 52(1), 68-77. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2008.06.008>
- Ünlü, H., Balanlı, O. F., Yücenant, M., & Karahan, M. (2022). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi: tanımlayıcı araştırma. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*, 14(1), 1-10. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2021-85008>
- Vicente, M. (2004). Mary Zournazi. "Hope". *Exit Book: Revista de Libros De Artey Cultura Visual*, (3), 35.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).