Turkish Studies *Educational Sciences*

Volume 14 Issue 3, 2019, p. 937-947

DOI: 10.29228/TurkishStudies.22941

ISSN: 2667-5609

Skopje/MACEDONIA-Ankara/TURKEY

INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY

EXCELLENCE FOR THE FUTURE
IBU.EDU.MK

Research Article / Araştırma Makalesi

Article Info / Makale Bilgisi

✍ *Received/Geliş:* 02.04.2019

✓ *Accepted/Kabul:* 10.06.2019

✍ *Report Dates/Rapor Tarihleri:* Referee 1 (10.05.2019)- Referee 2 (08.05.2019)- Referee 3 (09.05.2019)- Referee 4 (08.05.2019)

This article was checked by iThenticate.

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNDE DAVRANIŞ DEĞİŞİMLERİNE GÖRE UMUTSUZLUK DÜZEYİ

Bade YAMAK* - Osman İMAMOĞLU**

ÖZ

Bu çalışmanın amacı Ondokuz Mayıs Üniversitesi farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin davranış değişim basamaklarına göre umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesidir. İstatistiksel işlemlerde T-testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri uygulanmıştır. Araştırmada cinsiyete göre umutsuzluk ölçek puanları kadın öğrencilerde 5,93 puan iken erkek öğrencilerde 7,39 puan olarak bulunmuştur. Umutsuzluk davranış ölçeği genel ortalama puanı ise 6,63 puan olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,001$).

Fakültelere göre umutsuzluk düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). Spor fakültesi öğrencileri puanları diğer fakültelerdeki öğrencilerin puanlarından anlamlı şekilde düşüktür. Davranış değişim basamakların da eğilim öncesi aşamada olanların umutsuzluk ölçek puanı 8,29 iken devamlılık aşamasında olanlarda 5,58 puandır. Davranış değişim basamaklarına göre öğrencilerin umutsuzluk düzeyinde farklılıklar anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Sonuç olarak farklı fakültelerdeki üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi 6,63 puan olarak bulunmuştur. Spor fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi diğer fakülte öğrencilerinden daha iyidir. Güzel sanatlar fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi ise Fen-Edebiyat fakültesi öğrencilerinden daha iyidir. Davranış değişim basamaklarına göre spor yapmaya eğilimi olmayanlar ve niyetlenenlere göre sporu yapanların daha düşük umutsuzluk düzeyi yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Yine sanatla ilgilenen ve aktif olan öğrencilerin umutsuzluk düzeyi daha düşüktür. Öğrencilerin umutsuzluk düzeylerini

* Dr. Öğr. Üyesi, OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, E-posta:badetekbas@gmail.com

** Prof Dr, OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, E-posta:osmani55@hotmail.com

düşürmek için resim yapma, müzik dinleme gibi değişik aktiviteler yanında spor ve egzersiz yapmaları önerilir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Umutsuzluk, davranış değişimi

THE BECK HOPELESSNESS LEVEL ACCORDING TO BEHAVIOR CHANGE STAGES IN UNIVERSITY ONDOKUZ MAYIS STUDENTS

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the level of hopelessness of different faculty students in Ondokuz Mayıs University according to the behavior change stages. T-test, one-way analysis of variance and LSD tests were used for statistical procedures. In the research, according to gender, despair scale scores were 5.93 points for female students and 7.39 points for male students. The overall mean score of the Hopelessness Behavior Scale was 6.63 points. A statistically significant difference was found between hopelessness levels of students according to gender ($p < 0.001$). There was a statistically significant difference between despair level scores according to faculties ($p < 0.001$). The scores of the students of the sports faculty are significantly lower than the scores of the students in other faculties. While the despair scale score of those who are in the pre-trend stage of behavior change stages is 8.29, it is 5.58 points in the continuity phase. The differences in the level of hopelessness of the students were found to be significant ($p < 0.05$). As a result, the hopelessness level of university students in different faculties was found to be 6.63 points. The level of hopelessness of the sports faculty students is better than the other faculty students. The level of hopelessness of the students of the Faculty of Fine Arts is better than the students of the Faculty of Science and Letters. It is concluded that those who do not have a tendency to do sports according to the behavior change levels and those who intend to do sports have lower levels of hopelessness. Again, students who are active and active in art are less hopeless. In order to decrease the level of hopelessness, students are advised to do sport and exercise along with various activities such as painting, listening to music.

STRUCTURED ABSTRACT

Purpose of the Study

The aim of this study is to determine the level of hopelessness of different faculty students in Ondokuz Mayıs University according to the behavior change stages.

Method

In the 2018-2019 academic year, students from the Faculty of Fine Arts, Faculty of Science and Letters and the Faculty of Sport Sciences of Yaşar Dogu participated in the study. Behavior change steps questionnaire and hopelessness scale were filled on a voluntary basis. Incomplete surveys were excluded from the study. Data was collected through Beck Hopelessness Scale which was developed by Beck et al.

(1974) and translated into Turkish by Seber (1991). Turkish version of Physical Activity Stages of Change Questionnaire (PASCQ) was used for data collection in different Turkish version of Physical Activity Stages of Change Questionnaire (PASCQ) was used for data collection in different faculty for students.

Statistical Analysis

The data collected in this study were evaluated with SPSS 22.00 statistical program. T-test, one-way analysis of variance and LSD tests were used for statistical procedures.

Results and discussion

The ages of the students were 21.41 years in women and 21.57 years in men. The body mass index of the students was found as 21.02 kg / m² in women and 23.89 kg / m² in men. Body mass index values of 20-25 kg / m² is considered to be within the criteria of being healthy (İmamoglu et al., 2010). The ages of the students who participated in the study were similar. Length and body weights were statistically different (p <0.001).

Alpay and Akdag (2015) according to gender in the work of boys and girls students were found a significant difference between the levels of hopelessness. Male students have higher levels of hopelessness than female students. In a study conducted by Erkin et al. (2018), despair scale scores were found to be lower in the female audience compared to the male audience. In a study by İmamoglu et al., (2018), despair scale scores were found to be 6.16 point in male students and 4.23 point in female students. This difference between men and women is statistically significant. In another study, there was a significant difference between the students' hopelessness levels without discriminating according to gender (İmamoglu, 2017). In this study, according to gender, despair scale scores were 5.93 points for female students and 7.39 points for male students. A statistically significant difference was found between hopelessness levels of students according to gender (p <0.001). Men's level of hopelessness was higher.

In a study by İmamoglu (2017), he stated that getting education at university level decreases the level of hopelessness in women and men. In this study, according to faculties, when the levels of hopelessness were examined, the students of Faculty of Fine Arts had a score of 7,12 points, students of Faculty of Science and Letters, 9,21 points, and the students of the Faculty of Sports had a score of 5,01. There was a statistically significant difference between despair level scores according to faculties (p <0.001). Sports faculty students' scores are significantly lower than those of other faculty students. This situation is thought to be caused by sports. Again, students of the Faculty of Fine Arts to get lower points than the students of Science and Letters faculty can be attributed to their involvement in art (drawing, listening to music).

Cengiz (2007), Miçoogulları et al. (2010), Tümer et al. (2013), Çeker et al. (2013), Oral and Aktop (2014), Menevşe (2015), Kitiş and Gümüş (2015), Abdurrahman et al. (2013) and Öncü and Alemdağ (2015) found that while the percentages change according to the Behavior change stages, the majority is in the pre-intention, intention and preparation stages. In this study, the hopelessness scale score of those who are in the

pre-trend stage of behavior change is 8.29, while it is 5.58 points in the continuity phase. The differences in the level of hopelessness of the students were found to be significant ($p<0.05$). According to the hopelessness scale, the scores between 4 and 8 indicate that people are little hopelessness. In those who are in the movement and continuity phase, the hopelessness levels is less than in the pre-tendency and tendency stages. So we can say that people are hopeful as the rate of doing sports increases.

Conclusion: As a result, the hopelessness level of university students in different faculties was found to be 6.63 points. The level of hopelessness of the sports faculty students is better than the other faculty students. The level of hopelessness of the students of the Faculty of Fine Arts is better than the students of the Faculty of Science and Letters. It is concluded that those who do not have a tendency to do sports according to the behavior change levels and those who intend to do sports have lower levels of hopelessness. Again, students who are active and active in art are less hopeless. In order to decrease the level of hopelessness, students are advised to do sport and exercise along with various activities such as painting, listening to music.

Keywords: Student, Hopelessness levels, Behavior Changes

Giriş ve Amaç:

Umut iyi olma duygusu veren ve kişiyi harekete geçirmek için güdüleyen bir özellik olarak tanımlanmaktadır (Kemer ve Atik, 2005). Umut bir hedefe ulaşma beklentisi olarak tanımlanabilir (Işıklı, 2018). Umutsuzluk kavramı intihar ve depresyon başta olmak üzere sosyal istenirlik, problem çözme becerileri, özsaygı, fiziksel sağlık ve kendine güven gibi birçok sorunla ilişkilendirilmektedir (Yerlikaya, 2006). Umutsuzluk ve umutsuzluğa bağlı olarak depresyon geliştiren bireyler, isteksizlik, güçsüzlük, güdülenme eksikliği, karamsarlık, dikkatini verememe ve yaşamında düzensizlik gibi belirtiler sergileyebilirler (Ceyhan, 2004). Aktağ ve Alper, günümüzde yaşam koşullarının giderek zorlaşması, bireylerin geleceğe yönelik beklentilerini olumsuz yönde etkilemekte, psikolojik sorunları da beraberinde getirmektedir (Aktay ve Ark. 2015). Umutsuzluk ise; gelecekte olumlu sonuçların ortaya çıkmasından ziyade olumsuz durumların olacağı yönündeki beklentileri içeren bir durum olarak değerlendirilmektedir (Erkin ve ark,2017). Umutsuzluk ise güven duygusundan yoksun olma durumu olarak ifade edilebilir. Rideout ve Montemuro, umudu bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan fazla olan beklentiler; umutsuzluğu ise bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan az olan olumsuz beklentiler şeklinde tanımlamaktadır (Rideout and Montemuro, 1986). Miller (1985) umut kavramını duygu, beklenti ve istek olarak ele almakta ve umudun insan yaşamının içgüdüsel bir ögesi olduğunu, bireylerin potansiyellerini göstermelerini kolaylaştırdığını belirlemektedir. Umutsuzluk ise; gelecekte olumlu sonuçların ortaya çıkmasından ziyade olumsuz durumların olacağı yönündeki beklentileri içeren bir durum olarak değerlendirilmektedir. Toplumda insanları mutsuz ve başarısız olamaya sürükleyen damgalama eğilimini ortadan kaldırmak için spor, eğitim ve bilgilendirme çalışmalarını yapılmalıdır(çebiveark.2018).

Yalnızlık ve umutsuzluğun gençlerin sosyal, psikolojik, fiziksel ve bilişsel sağlığını olumsuz etkileyen faktörlerden biri olduğu, yalnızlığın umutsuzluk hissi ve düşük kendine güven üzerinde etkisinin olduğu ve gençlerin sosyal ve psikolojik gelişimlerine zarar verdiği ifade edilmektedir (Balcıoğlu,2003). Renklerin insan psikolojisini etkilediği için sporcuları da etkileyeceği belirtilmiştir (Yamaner ve İmamoğlu, 2018). İnsanların umut düzeyleri yükseltilmelidir. Gelecekte olabilecek her şeyin şimdikinden daha iyi olmayacağı düşüncesi ve geleceğe yönelik olumsuz bakış açısı umutsuzluğu

oluşturmaktadır (Üngören ve Ehtiyar, 2009). Yaşanan sosyal ve ekonomik sorunlar, işsizlik, üniversiteye giriş ve eğitim sorunları gençlerin ruhsal gelişimlerini ve ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir (Özmen ve ark., 2008). Üniversite öğrencileri bu ve benzeri durumlardan etkilenebilirler. Genç nüfusun var olan potansiyelini kullanmanın önemi yanında üniversitelerde eğitim alan öğrencilerin potansiyellerini ortaya çıkarmak ve bu potansiyeli en verimli şekilde kullanabilmelidir (Karıman ve Eliöz 2018).

Amerikan Spor Hekimliği Birliği (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, yetişkinlerin haftanın her gününde veya çoğu gününde en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerekmektedir (Driskell ve ark., 2005). Fiziksel aktivite davranışının, fiziksel aktivite yapma isteğinin veya niyetinin, algılanan fayda veya engellerin hangisinin, kişilerin fiziksel aktiviteye katılımında, devam ettirmesinde veya aktiviteyi bırakmasında daha çok belirleyici olduğunun kesin bir cevabı yoktur (Oral ve Akto, 2014; Lankenau, Solari, Pratt, 2004). Transteoretik modelde egzersiz yapmaya yönelik davranış değişimi beş aşamada incelenmektedir (Marcus ve Lewis, 2003). Bunlar; niyet öncesi, niyet, hazırlık, hareket ve devamlılıktır. Kişiler içinde bulundukları egzersize yönelik basamaklarda ilerledikçe; fiziksel etkinliklere düzenli olarak katıldıkları ve egzersize yönelik davranışlarını da olumlu anlamda değiştirdikleri görülmektedir (Spencer ve ark., 2006). Egzersize yönelik davranış değişim aşamasının ilk basamağı olan niyet öncesinde bireylerin gelecekteki altı ay içerisinde egzersiz yapmak ile ilgili hiçbir niyeti olmazken, onlara fiziksel aktivitenin sağlıklarının geliştirilmesindeki önemi anlamaları ve aktif olduklarında dikkat edecekleri hususlarla ilgili bilgilendirilmeleri konusunda yardıma ihtiyaçları vardır. Çoğu zaman egzersiz yapmaya zaman bulamayanlara zaman yönetimi konusunda yardımcı olunabilir. Niyet eğilimi ikinci basamağı oluşturmaktadır. Birey fiziksel olarak aktif değildir. Fakat aktif olmayı düşünmektedir. Aktif olması için gereken adımları atması sağlanmalıdır. Üçüncü basamakta, hazırlık eğiliminde olan birey fiziksel olarak aktiftir. Fakat istenilen seviye değildir. Katılım istenilen seviyeye çıkarılmalıdır. Dördüncü basamakta hareket eğiliminde olan birey istenilen seviyede fiziksel aktivite seviyesini korumaktadır. Fakat 6 aydan daha kısa süredir devam ettirmektedir. Beşinci basamakta devamlılık eğiliminde olan birey, 6 aydan daha fazla süredir orta seviyede (moderato) düzenli fiziksel aktivite yapmaktadır. Her iki basamaktaki en önemli strateji gelecekte fiziksel aktiviteye ara verilmesine sebep olacak muhtemel risklere karşı önlemler almak olacaktır (Çeker ve ark., 2013).

Fiziksel olarak aktif olan öğrencilerin umutsuzluk düzeyi iyi olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda farklı fakültelerde eğitim alan öğrencilerin davranış değişim basamaklarına ve cinsiyete göre umutsuzluk düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Katılımcılar: 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesinin Güzel sanatlar fakültesi, Fen edebiyat fakültesi ve Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesinden öğrenciler çalışmaya katılmıştır. Davranış değişim basamakları anketi ve umutsuzluk ölçeği gönüllülük esasına göre doldurulmuştur. Eksik anketler çalışmadan çıkarılmıştır.

Veri toplama araçları:

Umutsuzluk Ölçeği: Beck ve ark. (1974) tarafından geliştirilen bireyin geleceğe yönelik karamsarlık düzeyini ve olumsuz beklentilerini belirler. 20 maddeden oluşan bu ölçek geleceğe yönelik duygu ve düşünceleri belirten ifadeler içermekte ve 0-1 şeklinde puanlanmaktadır. Ölçek maddelerinden 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. sorulara verilen yanıt evet ise 1 puan 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19. sorulara verilen cevaplar hayır ise 0 puan verilmektedir. Bunların aksi cevaplarda ise 0 puan verilmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-20 arasında değişmektedir. Elde edilen toplam puan umutsuzluk puanını oluşturmaktadır ve alınan puanlar yüksek olduğunda bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğu varsayılmaktadır. Beck ve Steer (1998) denekleri yanıtlarına göre dört grup içinde

sınıflandırmıştır ve 0 ile 3 arası umutsuzluğun tamamen olmadığını, 4 ile 8 arası hafif umutsuzluk olduğunu, 9 ile 14 arası orta seviyede umutsuzluk olduğunu, 15 ile 20 arası ileri derecede umutsuzluk olduğunu bildirmişlerdir (Duman ve ark., 2009). Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur.

Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları: Anketinin, Türkçe şekline ait geçerlik ve güvenilirlik çalışması Cengiz ve ark. (2010) tarafından yapılmıştır (Öncü ve Alemdağ, 2015). Bireylerin egzersiz yapma niyetleri ve egzersize katılma alışkanlıkları, maddelere verdikleri yanıtlara göre puanlamaları beş ayrı egzersiz davranış aşaması basamağına ayrılmıştır. Bunlar; eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılıktır. Eğilim Öncesi; 1. Soru=Hayır; 2. Soru=Hayır, Eğilim; 1. Soru=Hayır; 2. Soru=Evet, Hazırlık; 1. Soru=Evet; 3. Soru=Hayır, Hareket; 1. Soru=Evet; 3. Soru=Evet; 4. Soru=Hayır, Devamlılık; 1. Soru=Evet; 3. Soru=Evet; 4. Soru=Evet (Marcus ve Lewis, 2003). Ölçeğin cronbach alpha iç tutarlık katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur.

İstatistiksel işlemler:

Verilerin analizinde 22.00 SPSS paket programı kullanılmıştır. Ölçek sonucu elde edilen veriler puanlama yönergesine uygun olarak hesaplanmıştır. Veriler değerlendirilirken “Kolmogorov Smirnov Testi” ile normal dağılıma uygunluğu araştırılmış ve tüm verilerin normal dağılıma uyduğu tespit edilmiştir. İstatistiksel işlemlerde T-testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Cinsiyete göre öğrencilerin yaş, boy ve vücut ağırlıklarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Ortalama	St. sapma	t-test
Yaş (Yıl)	Kadın	221	21,41	3,66	-0,50
	Erkek	199	21,57	2,74	
Boy (cm)	Kadın	221	165,95	7,49	-16,14**
	Erkek	199	176,93	6,32	
Vücut ağırlığı (kg)	Kadın	221	57,91	7,62	-19,86**
	Erkek	199	74,86	9,81	
BKİ (kg/m ²)	Kadın	221	21,02	2,10	-9,14**
	Erkek	199	23,89	2,72	

**p<0,001

Tablo 2. Cinsiyete göre öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri puanlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	N	Ortalama	St. sapma	t
Kadın	221	5,93	4,35	-3,29**
Erkek	199	7,39	4,67	

**p<0,001

Tablo 3. Fakültelere göre öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri puanlarının karşılaştırılması

Fakülte	n	Ortalama	St.sapma	Min.	Maks.	F/LSD
Güzel sanatlar Fakültesi (1)	142	7,12	4,49	,00	19,00	30,90** 1<2 3<1,2
Fen-Edebiyat (2)	90	9,21	4,68	,00	19,00	
Spor Fakültesi (2)	188	5,01	3,87	,00	17,00	
Toplam	420	6,63	4,56	,00	19,00	

**p<0,001

Tablo 4. Davranış değişim aşamalarına göre öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri puanlarının karşılaştırılması

Davranış basamakları	n	Ortalama	St.sapma	Min.	Maks.	F/LSD
Eğilim Öncesi (1)	36	8,29	4,26	,00	17,00	6,14** 1,2>4,5
Eğilim (2)	60	7,70	5,19	1,00	19,00	
Hazırlık (3)	66	6,50	4,13	,00	13,00	
Hareket (4)	98	6,14	4,60	1,00	17,00	
Devamlılık (5)	160	5,58	4,07	,00	16,00	
Toplam	420	6,63	4,56	,00	19,00	

*p<0,05

Tartışma ve Sonuç:

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları kadınlarda 21,41 yıl ve erkeklerde 21,57 yıl şeklindedir. Öğrencilerin Beden Kitle indeksleri ise kadınlarda 21,02 kg/m² ve erkeklerde 23,89 kg/m² olarak bulunmuştur. Beden Kitle indeksi değerleri 20-25 kg/m² arasında ise sağlıklı olma kriterleri içerisinde kabul edilir (İmamoğlu ve ark.,2010). Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları benzerdir. Boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları ise istatistiksel olarak farklıdır (p<0,001).

Spor yapanlar ve yapmayan bireylerin kıyaslandığı çalışmalarda spor yapanların spor yapmayanlara göre daha canlı, dışa dönük, daha çalışkan, daha sabırlı, toplumsal ilişki kurmaya daha hazır, yeni bir duruma uyum sağlamalarının daha kolay, duygusal yönden daha dengeli oldukları bulunmuştur (Menteş, 2007). Üngüren ve Ehtiyar (2009) Türkiye ve Almanya’da turizm eğitimi alan üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerini araştırdığı çalışmada öğrencilerin hafif umutsuzluk düzeyinde olduğunu tespit ederken, Deveci ve ark. (2011) Mesleki eğitim merkezi öğrencilerinin hafif umutsuzluk yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Şahin (2009) çalışmada öğrencilerin hafif umutsuzluk ile orta düzey umutsuzluk sınırında olduğunu tespit etmiştir. Ulucan ve ark., (2011) tarafından beden eğitimi spor yüksekokullarında okuyan öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri araştırılmış ve öğrencilerin orta seviyede umutsuzluk duygusuna sahip oldukları tespit edilmiştir. Alpay ve Akdağ (2015) çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kız ve erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri kız öğrencilere göre daha fazladır. Erkin ve ark.,(2018) yaptıkları bir çalışmada cinsiyete göre umutsuzluk ölçek puanları kadın seyircilerde erkek seyircilerden düşük bulmuştur. İmamoğlu ve ark., (2018) bir çalışmada umutsuzluk ölçek puanları erkekler öğrencilerde 6,16 puan ve kadın öğrencilerde 4,23 puan olarak bulmuştur. Erkek ve kadınlar arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Başka bir çalışmada Cinsiyete göre bölüm ayrımı yapmadan öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (İmamoğlu,2017). Bu araştırmada cinsiyete göre umutsuzluk ölçek puanları kadın öğrencilerde 5,93 puan iken erkek öğrencilerde 7,39 puan olarak bulunmuştur. Cinsiyete göre öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,001). Erkeklerin umutsuzluk düzeyi daha yüksek bulunmuştur. İnsanların vücut dış görüntülerinden memnun olmaları olumlu düşünmelerine neden olabilir (Yamak ve ark.,2018). Bir çalışmada kadın ve erkeklerin vücut imaj puanları benzer bulunmuştur (İmamoğlu ve Demirtaş,2017). Cinsiyete göre umutsuzluk düzeyinin farklı olmasında kişilerin kendi fiziksel görünümlerinden çok kişilerin beklentilerinin farklı olabileceği etkili olabilir.

Cengiz (2007) , Miçoğulları ve ark. (2010), Tümer ve ark. (2013), Çeker ve ark (2013), Oral ve Aktop (2014), Menevşe (2015), Kitiş ve Gümüş (2015), Abdurrahman ve ark. (2013) ve Öncü ve Alemdağ (2015) çalışmalarında Davranış değişim basamaklarına göre % oranları değişmekle beraber çoğunluğun niyet öncesi, niyet ve hazırlık aşamalarında olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırmada davranış değişim basamakların da eğilim öncesi aşamada olanların umutsuzluk ölçek puanı 8,29 iken devamlılık aşamasında olanlarda 5,58 puandır. Davranış değişim basamaklarına göre öğrencilerin umutsuzluk düzeyinde farklılıklar anlamlı bulunmuştur (p<0,05). Hareket ve devamlılık aşamasında

olanlarda eğilim öncesi ve eğilim aşamasında olanlara göre umutsuzluk daha azdır. Yani sporu yapma oranı arttıkça insanların umutlu olduklarını söyleyebiliriz. Bu çalışmada davranış değişim basamaklarına en fazla kişinin devamlılık aşamasında olan öğrenciler (160 kişi) ve en az kişinin ise eğilim aşamasında olan öğrenciler (36 kişi) olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmada fakültelere göre umutsuzluk düzeylerine bakıldığında güzel sanatlar fakültesi öğrencileri 7,12 puan, Fen Edebiyat fakültesi öğrencileri 9,21 puan ve Spor fakültesi öğrencileri 5,01 puan bulunmuştur. Fakültelere göre umutsuzluk düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). Spor fakültesi öğrencileri puanları diğer fakülte öğrencileri puanlarından anlamlı şekilde düşüktür. Bu durum spor yapmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yine güzel sanatlar fakültesi öğrencilerinin Fen edebiyat fakültesi öğrencilerinden daha düşük puan almaları sanatla (Resim yapma, müzik dinleme) ilgilenmelerine bağlanabilir. İmamoğlu (2017) çalışmasında bireylerin umutsuzluk düzeyini düşürmek, umutsuzluk yaratan sorunlarla baş edebilme becerisi kazandırmak ve olumlu kişilik özelliklerini artırmak için Resim eğitimi almalarına veya resim yapmalarına teşvik edilmelerini önermiştir. Bu bağlamda öğrencilerin spor yapmaları da benzer bir öneri olarak sunulabilir. Bir araştırmada sporla yapan öğrencilerin liderlik özellikleri iyi derecede kabul edilmiştir (Çetinkaya ve İmamoğlu,2018). İmamoğlu (2017) bir çalışmada üniversite düzeyinde resim eğitimi alanın kadın ve erkeklerde umutsuzluk düzeyini düşürdüğünü belirtmiştir. Umutsuzluk düzeyini düşürmek için spor ve egzersiz yapmak yanında müzik dinlemek ve resim yapmak gibi değişik aktiviteler önerilebilir. Müzik ruhu dinlendirme ve resim yapma görsel olarak insanı dinlendirmeye etki edebilir. Çünkü renkler insanın bilinçaltını etkileyebilir. Örneğin kırmızı renk insanları etkileyici enerjiye sahip bir renktir. Yeşil renk kadınlara karşı ilgiyi çekebilir. Turuncu renk giymiş bir insanı görmek olumlu duyguları öne çıkar, yapıcı ve neşeli olmayı sağlar. Sarı renk enerjik, hareketli bir benliğe kavuşma, idealleri ve hırsları ortaya çıkarmada etkili olduğu belirtilir. Yine insanların en çok mavi rengi sevdikleri, kırmızı ve yeşil renklerin onu takip ettiği kabul görür. Kırmızı renkleri sevenlerin 'dost canlısı', sarı renk sevenlerin 'entelektüel' olduğu, turuncu rengi sevenlerin 'cesur ve hayalperest' olduğu, siyah rengi sevenlerin 'otoriter' kişilik ve mavi rengi sevenlerin ise 'popüler' kişilik yapısına sahip olduğu bilinmektedir (İmamoğlu ve Koca, 2018; İmamoğlu,2010;İmamoğlu 2011).

Koca ve ark.,(2018) yaptıkları bir çalışmada takım sporu ile uğraşan öğrencilerin bireysel sporlarla uğraşanlara göre daha olumlu kişilik özellikleri kazanabileceğini ve bunun sosyal ilişkilerin daha fazla olmasından kaynaklanacağını ileri sürmüşlerdir. İmamoğlu ve ark. (2018) çalışmalarında spor eğitimi öğrencilerin hem kadın hem de erkeklerde hafif umutsuzluk düzeyinde bulundukları belirtilmiştir. Bu çalışmada umutsuzluk davranış ölçeği genel ortalama puanının 6,63 olduğu görülmektedir. Umutsuzluk ölçeğine göre 4 ile 8 arası puanlar kişilerin hafif umutsuzluk içerisinde olduğunu ifade eder. Buna göre öğrencilerin hafif umutsuzluk içerisinde olduğunu söyleyebiliriz. Bu çalışmada devamlılık aşamasında olanların sayıca fazla olması katılımcılarda Spor Fakültesi öğrencilerinin çoğunlukta olmasından kaynaklanmıştır. Yoksa Sporda devamlılık aşamasında olanların toplumda yüzde olarak çok olduğu şeklinde düşünülmemelidir. Umutsuzluk puanları eğilim öncesinden devamlılık aşamasına doğru azalmaktadır. Davranış değiştirmeye eğilim olması, hazırlık yapılması, harekete geçme ve devamlılık içinde bulunma sıralamasına göre umutsuzluk düzeylerinin düşeceğini söyleyebiliriz.

Sonuç olarak farklı fakültelerdeki üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi 6,63 puan olarak bulunmuştur. Spor fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi diğer fakülte öğrencilerinden daha iyidir. Güzel sanatlar fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi ise Fen -Edebiyat fakültesi öğrencilerinden daha iyidir. Davranış değişim basamaklarına göre spor yapmaya eğilimi olmayanlar ve niyetlenenlere göre sporu yapanların daha düşük umutsuzluk düzeyi yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Yine sanatla ilgilenen ve aktif olan öğrencilerin umutsuzluk düzeyi daha düşüktür. Öğrencilerin umutsuzluk düzeylerini düşürmek için resim yapma, müzik dinleme gibi değişik aktiviteler yanında spor ve egzersiz yapmaları önerilir.

KAYNAKÇA

- Aktaş, I., Alpay, D. D. (2015). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğretim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(1), 15-24.
- Balcıoğlu İ.(2003). Sporun sosyolojisi ve psikolojisi, Bilge Yayınları, İstanbul
- Cengiz C. (2007). Physical activity and exercise stages of change levels of middle east technical university students. Middle East Technical University, Unpublished Master Thesis.
- Ceyhan, A.A. (2004). Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1, 91-101.
- Çebi M., Eliöz M., Akbuğa E.,(2018). Sporcularda Damgalama Turkish Studies Social Sciences Volume 13/26,Fall2018, p. 395-403.
- Çeker A, Çekin R, Ziyagil MA., (2013). Farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerin düzenli fiziksel aktiviteye katılım davranışı değişim basamakları. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 8(1).
- Çetinkaya G., İmamoğlu G. (2018). Research on Leadership Tendency of Students Taking Sports Education According Difference Variations, The Journal of International Social Research, Vol: 11, Number: 59, pp.719-725.
- Deveci S.E., Ulutaşdemir, N. ve Açık, Y. (2011). Bir mesleki eğitim merkezi öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ve etkileyen faktörler. Dicle Tıp Dergisi, 38 (3), 312-317.
- Driskell JA, Kim YN, Goebel KJ (2005). Few differences found in the typical eating and physicalactivity habits of lower-level and upper-level university students. Journal of AmericanDiet Association, 105:798-801.
- Duman S., Taşgın, Ö. ve Özdağ, S. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümünde okuyan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 11 (3), 27– 32.
- Erkin E.,Demirtaş Ö.,İmamoğlu O. (2017). Davranış Değişim Basamakları ve Cinsiyete Göre Üniversiteli Seyircilerin Tükenmişlik ve Umutsuzluk Düzeyleri,15th International Sport Sciences Congress 15st-18th November.
- Gümüş Y., Kitiş Y., (2015). Egzersiz Davranış Değişimi Ölçeklerinin Geçerlik ve Güvenirliği, Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, s. 1–19.
- Işıklı E. İ.(2018). The Relationship Between Psychological Capital and Life Satisfaction in The Department of Health Management: The Case of Düzce University, Turkish Studies Volume 13/7, p. 163-174, DOI Number: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.12934>
- İmamoğlu O.,Dilek A.N.,Türkmen M.,Tat H. (2018).The Body Image, the Level of Stress and Despair in the Sports Educated University Students, 6th International Conference on Science Culture and Sport, Proceeding Books, ISBN 978-605-83344-6-5, sh.344-352.
- İmamoğlu O, Ağaoğlu S, Eker H.,(2010). Değişik illerde beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(4),sh.1-12.
- İmamoğlu G. (2017). The Investigation of The Beck Hopelessness Scale and Characteristics in Fine Art and Basic Education Students. İdil, 6 (37), pp. 2489-2504.

- İmamoğlu G., Demirtaş Ö., (2017). Investigation of Students' Views who Receive Art and Religious Training about Body Image, *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, Volume 3, pp.476-483.
- İmamoğlu G., Koca F. (2018). Use of Supporters Colors in 2018 The World Football Champion, *The Journal of International Social Research*, Volume: 11 Issue: 59, pp.1457-1462.
- İmamoğlu G., (2011). The Effect of Colors on Sportive Performance in Football, *Ataturk University Physical Education and Sports Science*, Volume 7, Number 2: 1-5.
- İmamoğlu G., (2010). The Effect of Colors on Sportive Performance, *Mustafa Kemal University Physical Education and Sports Science*, Volume 1, Number 2 :40-52.
- Karıman E., Eliöz, M. (2018) Girişimci Eğilimi Göstermeyen Üniversite Öğrencilerinin Girişimcilik Potansiyelinin Araştırılması *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 37(2), 195-209.
- Kemer G., Atik, K. (2005). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, sh.162-168.
- Koca F., İmamoğlu G., İmamoğlu O., (2018). Sports Status of High School Students and Investigation of Personality Characteristics by Gender, *The Journal of Academic Social Science*, Year:6, Number: 80, pp.31-42.
- Lankenau B, Solari A, Pratt M (2004). International physical activity policy development: A commentary. *Public Health Reports*, 19, 352-355.
- Marcus B.H., and Lewis, B.A. (2003). Physical Activity and The Stages of Motivational Readiness for Change Model. *Research Digest*, President's Council on Physical Fitness and Sports, series: 4, No:1, 1-8.
- Maslach C., Jackson S E., (1981). "The Measurement of Experienced Burnout", *Journal of Occupational Behavior*, 2.
- Menevşe A., (2015). Kadınların vücut kompozisyonu ile düzenli egzersiz yapmaya yönelik davranış değiştirme isteklerine sosyal ve bedeni çevrenin etkisi, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı* Kasım.1-96
- Miçooğulları B.O., Cengiz, C., Aşçı, F., Kirazcı, H. (2010). Genç yetişkin insanların egzersiz öz yeterlik ve egzersiz bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi/Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 21(2):49-59.
- Oral C., Akto A., (2014). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Öz yeterlik Düzeyleri ve Egzersiz Davranış Değişim Basamaklarının İncelenmesi, *International Journal of Science Culture and Sport*, Special Issue 2, pp.287-300. ISSN: 2148-1148 Doi: 10.14486/IJSCS201
- Öncü E. Alemdağ S., (2015). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi, *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, Special Issue 3, s.287-300, ISSN : 2148-1148 Doi : 10.14486/IJSCS291
- Rideout E, Montemuro M. (1986). Hope, Morale and Adaptation in Patient with Chronic Heart Failure. *J. Adv.Nurs*, 11:429-438.
- Spencer L, Adams TB, Malone S, Roy L, Yost E. (2006). Applying the transtheoretical model to exercise: A systematic and comprehensive review of the literature, *Health Promotion Practice*, 7, 428-443.

- Şahin C. (2009). Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 27, 271-86.
- Tümer A., Arslan, A.S., Pehlivan, Ç, Sunna, E., Koç, O. (2013). Yetişkinlerin egzersiz davranışının transteoretik modele göre incelenmesi. Sağlık ve Toplum Yıl:23, Sayı: 1, 24-31.
- Ulucan H., Kılınç M., Kaya K.ve Türkçapar Ü. ,(2011) .Beden eğitimi spor yüksekokullarında öğrenimlerine devam eden öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13(3): 349-356.
- Üngüren E. ve Ehtiyar, R. (2009). Türk ve Alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: Turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. Journal of Yasar University, 4(14), 2093-2127.
- Yamak B. İmamoğlu O., İslamoğlu İ., Çebi M. (2018). The Effects of Exercise on Body Posture, Turkish Studies Social Sciences, Volume 13/18, p. 1377-1388, <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies>
- Yamaner F., İmamoğlu G.,(2018). Sport Performance Colors Power and Effect, Turkish Studies, Volume 13/15, Spring 2018, p. 509-520, <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13602>
- Yerlikaya İ.(2006). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.