

TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE ÖZNEL İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Barış Can ÖZDEMİR

TRABZON
Temmuz, 2019

TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE ÖZNEL İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Barış Can ÖZDEMİR

Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nce Yüksek Lisans Unvanı
Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Danışmanı
Doç. Dr. Mustafa BAŞ

TRABZON
Temmuz, 2019

Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'ne

**Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında
YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 05 / 07 / 2019**

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Mustafa BAŞ

Üye : Doç. Dr. Akın ÇELİK

Üye : Doç. Dr. Şevki KOLUKISA

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

**Prof. Dr. Bülent GÜVEN
Enstitü Müdürü**

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum araştırmanın kapsadığı içerik ve sonuçları farklı bir çalışmadan kopyalanmadığını; araştırmamın çalışma konusuna karar verme, veri toplama, istatistik ve sonuçların açıklanması olmak üzere tüm bölümlerinde bilimsel kurallara uyulduğunu, enstitü tarafından belirlenen tez yazım kurallarının dışına çıkmadığını ve kaynak olarak gösterilen bütün çalışmalara kaynakça bölümünde yer verildiğini, ayrıca mevcut çalışmanın Trabzon Üniversitesi'nin kullanıldığı intihal tespit programıyla incelendiğini ve "intihal içermediğini" beyan ederim. Belirtilenin aksine bir durumun var olması halinde her türlü yasal sonuca razı geldiğimi bildiririm.

Barış Can ÖZDEMİR

05 / 07 / 2019

ÖN SÖZ

Gelişen teknolojiyle birlikte insanlar giderek hareketsiz bir yaşam tarzını benimsemişlerdir. Fiziksel olarak hareketsiz kalmalarının sonucunda kronik hastalıklar, obezite ve psikolojik rahatsızlıklarla daha sık karşılaşılmaktadır. Şüphesiz ki hareketsiz yaşamla erken yaşta tanışmak zorunda kalan çocuklar, gelecek yaşantılarını ve mutluluk düzeylerini olumsuz etkileyecek faktörlerden en çok etkilenen kitle olmaktadır. Bu yaşam tarzını erken yaşta benimsemeleri, gelecek yaşantılarında bir dizi problemi beraberinde getirecek ve en kötüsü bu yaşantıyı çocuklarına da aktaracak olmalarıdır. Bu sebeple çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarının artırılması ve aktif bir yaşamı benimsemeleri için her türlü ortamın gerek okul gerekse sosyal yaşamlarında sağlanması, sağlıklı yaşam için fiziksel aktivitenin öneminin her fırsatta anlatılması gerekmektedir. Benimsenmesi gereken alışlagelen hareketsiz ve mutsuz bir yaşam değil, mutlu ve sağlıklı bir yaşam olduğu gerçeğini anlamaları gerekmektedir. Çalışmamda desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen, olaylara ve olumsuz durumlara bakış açısıyla, gerçekçi fikirleriyle ufku açan ve her zaman doğru yolu gösteren danışman hocam sayın Doç. Dr. Mustafa BAŞ'a, araştırmam boyunca yardımlarını esirgemeyen sınıf arkadaşlarım Ömer SERBEST ve Belma YURTSEVER'e çok teşekkür ederim.

Çalışmamın her döneminde yoğun ve sıkıntılı süreçlerden geçerken, en umutsuz anlarımda desteğini her zaman hissettiğim eşim Hüda ÖZDEMİR'e, dünyaya geldiği günden beri bana umut aşılayan ve birçok güzelliğin farkına varmamı sağlayan oğlum Utku Kemal ÖZDEMİR'e, bugünlere gelmemi her anlamda destekleyen sonsuz sevgisini ve ilgisini benden esirgemeyen annem Asiye ÖZDEMİR'e, her yeni güne yeni umutlarla uyanmayı kendine felsefe edinmiş, umutsuzluğun ve başarısızlığın sadece bir düşünceden ibaret olduğunu bana ve öğrencilerine her fırsatta aşılama çabasına çalışan sevgili babam Kemal ÖZDEMİR'e ve son olarak hayatıma değer katan herkese teşekkür ederim.

Temmuz, 2019
Barış Can ÖZDEMİR

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	3
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	3
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1. 4. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1. 5. Tanımlar.....	5
2. LİTERATÜR TARAMASI.....	6
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi.....	6
2. 1. 1. Fiziksel Aktivite.....	6
2. 1. 1. 1. Fiziksel Aktivitenin Tipleri.....	8
2. 1. 1. 2. Aerobik Egzersiz.....	8
2. 1. 1. 3. Aerobik Egzersiz.....	8
2. 1. 1. 4. Anaerobik Egzersiz.....	9
2. 1. 2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Bileşenler.....	9
2. 1. 3. Fiziksel Uygunluk.....	10
2. 1. 3. 1. Fiziksel Uygunluk Bileşenleri.....	10
2. 1. 3. 1. 1. Kasal Uygunluk.....	10
2. 1. 3. 1. 2. Kalp Solunum Uygunluğu.....	11
2. 1. 3. 1. 3. Esneklik.....	11
2. 1. 3. 1. 4. Beden Kompozisyonu.....	11
2. 1. 4. Spor.....	12
2. 1. 5. Öznel İyi Oluş.....	13
2. 1. 5. 1. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	14
2. 1. 5. 2. Erek (Telic) Kuramı.....	14

2. 1. 5. 3. Etkinlik (Activity) Kuramı	15
2. 1. 5. 4. Uyum (Adaptation) Kuramı	15
2. 1. 5. 5. Tavandan Tabana (Top-Down) ve Tabandan Tavana (Bottom-Up) Kuramları.....	16
2. 1. 5. 6. Sosyal Karşılaştırma Kuramı	16
2. 1. 5. 7. Bağ (Associationistic) Kuramları	16
2. 1. 5. 8. Dinamik Denge (Dynamic Equilibrium) Kuramı	17
2. 2. Literatür Taraması Sonucu	17
2. 2. 1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	17
2. 2. 2. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	19
3. YÖNTEM	21
3. 1. Araştırma Modeli	21
3. 2. Araştırma Grubu	21
3. 3. Verilerin Toplanması.....	22
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları	23
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu	23
3. 3. 1. 2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)	23
3. 3. 1. 3. Öznel İyi Oluş Ölçeği	24
3. 3. 2. Veri Toplama Süreci	24
3. 4. Verilerin Analizi.....	24
4. BULGULAR.....	26
4. 1. Cinsiyete Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular	26
4. 2. Lisanslı Sporcu Olma Durumuna Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	26
4. 3. Sınıfa Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	27
4. 4. Okula Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	27
4. 5. Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	28
4. 6. Fiziksel Aktivite Değişkeni Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	29
4. 7. Demografik Değişkenler Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	29
5. TARTIŞMA.....	31
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	35
6. 1. Sonuçlar	35
6. 2. Öneriler	35

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler	35
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	36
7. KAYNAKLAR	38
8. EKLER	45
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ.....	50



ÖZET

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

Bu çalışmanın amacı, farklı statüdeki liselerde öğrenim gören öğrencilerin bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, sınıf, lisanslı durumu, lise türü, anne-baba eğitim düzeyi) göre fiziksel aktivite ile öznel iyi oluş düzeylerinin belirlenmesidir. Çalışmanın örneklem grubu; 2018-2019 öğretim yılında, Trabzon İl Millî Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Ortahisar ilçesinde bulunan dört farklı lise türünde öğrenim gören 268'i (%67) erkek, 162'i (%33) kadın olmak üzere toplam 400 öğrenciden oluşmaktadır. Bu araştırmada ilişkisel tarama metodundan faydalanılmıştır. Araştırmanın verileri, araştırmacı tarafından uzman görüşü de alınarak hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", Craig ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen ve Öztürk (2005) tarafından Türkçeye uyarlanan "Uluslararası Fiziksel Aktivite Kısa Formu (IPAQ)" ve Tuzgöl-Dost'un (2004) geliştirdiği, Özen'in (2005) lise öğrencilerine uyarladığı "Öznel İyi Oluş Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizlerinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Geçerlik, güvenirlik ve puanlama bilgileri incelenip, gerekli işlemler (tersine kodlama) uygulanmıştır ve ölçeklerin alt boyutları ve toplam puanları hesaplanmıştır. Katılımcıların kişisel bilgi formunda ifade ettikleri kişisel özelliklerinin frekans tabloları oluşturulmuştur. Araştırmanın amacı doğrultusunda çoklu regresyon yöntemine, bağımsız t-testi ve ANOVA istatistik testleri uygulanmıştır.

Araştırmada ortaya çıkan bulgulara göre, elde edilen bilgiler doğrultusunda, lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri açısından öznel iyi oluşları anlamlı bir şekilde değişmediği belirtilmiştir. Ayrıca Bununla birlikte fiziksel aktivite düzeylerinin, cinsiyetlerinin, lisans durumlarının, sınıf düzeylerinin, anne ve baba eğitim düzeylerinin katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri yordamada anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar ışığında kurulan model her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı çıksa da sadece % 5 varyans açıklamaktadır. Modeldeki değişkenler tek tek incelendiğinde sadece cinsiyet ve baba eğitim düzeyi yordayıcılarının modele anlamlı katkıda bulunduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Öznel İyi Oluş, Lise Öğrencisi

ABSTRACT

Investigation of Physical Activity and Subjective Well-Being Levels of High School Students

The aim of this study was to determine the physical activity and subjective well-being levels of the students in different status high schools according to some demographic variables (gender, class, licensed status, high school type, parental education level). The sample group of the study was; In the 2018-2019 academic year, it consists of a total of 400 students, 268 (67%) male and 162 (33%) female, studying in four different high school types in Ortahisar district of Trabzon Provincial Directorate of National Education. In this research, relational screening method was used. The data of the study was prepared by taking the expert opinion of the researcher, Bilgi Personal Information Form ", ve International Physical Activity Short Form (IPAQ) Craig developed by Craig et al. (2003) and adapted into Turkish by Öztürk (2005) and Tuzgöl-Dost (2004). developed by Özen (2005) adapted to high school students "Subjective Well-being Scale top was collected using. SPSS 21 package program was used for data analysis. The validity, reliability and scoring information were examined, the necessary operations (reverse coding) were applied and the sub-dimensions and total scores of the scales were calculated. The frequency tables of the personal characteristics expressed by the participants in the personal information form were created. For the purpose of the study, independent t-test and ANOVA statistical tests were applied to multiple regression method.

According to the findings, the subjective well-being of high school students did not change significantly in terms of physical activity levels. In addition, it was found that physical activity levels, gender, undergraduate status, class levels, mother and father education levels were significant in predicting subjective well-being levels of the participants. In the light of these results, although the model is statistically significant, it explains only 5% of the variance. When the variables in the model were examined individually, it was found that only gender and father education predictors contributed significantly to the model.

Keywords: Physical Activity, Nominative Well-Being, High School Student

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Demografik Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler	22
2.	Cinsiyet Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi.....	26
3.	Sporcu Olma Durumu Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi	26
4.	Sınıf Değişkeni Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi.....	27
5.	Okul Değişkeni Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi.....	27
6.	Anne ve Baba Eğitim Düzeyleri Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi.....	28
7.	Fiziksel Aktivite Değişkeni Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi	29
8.	Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Bazı Demografik Değişkenleri (Cinsiyet, Lisanslı Sporcu Olma, Sınıf, Okul, Anne-Baba Eğitim Düzeyi) Öznel İyi Oluşlarına Ait Regresyon Analizi.....	30

KISALTMALAR LİSTESİ

FA	: Fiziksel Aktivite
USDHHD	: ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bölümü
LDL	: Düşük Yoğunluklu Lipoprotein
HDL	: Yüksek Yoğunluklu Lipoprotein
IPAQ	: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi.
MET	: Metabolik Eşdeğer.
ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi.
USDHHS	: ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bölümü.
ACSM	: Amerikan Spor Hekimliği Fakültesi.

1. GİRİŞ

Fiziksel aktivite, kasların dinlenme pozisyonundan daha fazla enerji harcadığı her türlü eylemdir. Bedenin enerji sarf ettiği her hareket fiziksel aktivite olarak kabul edilir. Bu hareketin yönü eski çağlardan beri bedeni geliştirmek ve güçlendirmek için olmuştur. Günümüzde kişinin kendini iyi hissetmesi, sportif görünümüne sahip olması ve sosyalleşmesi için yapılmaktadır. Genel anlamda ise FA, insanların bedensel ve bilişsel zindelik haline ulaşmaya çalışırken bununla birlikte çevresel uyum içinde ve toplumsal huzura da faydalı olması olarak söylenebilir. Bu zindelik hali yalnız spor yapmakla ve düzenli aktiviteleri kapsamaz. Fiziksel aktivite, bireylerin buldukları yerlerde ve iş alanlarında, caddelerde, çeşitli resmi ve özel kurumlarda, özetle her yerdedir. Fiziksel aktivite, her yaş grubunun sağlığını olumlu etkiler. En önemlisi geleceğimiz olan çocukların ve gençlerin beden ve zihin gelişimi için önemlidir (Edwards ve Tsouros, 2006).

Dishman ve diğerleri (2004) senelerdir düzenli fiziksel aktivitenin sağlık üzerine faydaları ile ilgili araştırmalar yapmışlardır. Yakın geçmişte teknolojinin ilerlemesiyle birlikte ulaşım araçlarının hızla çoğalmasından dolayı yürüme mesafesi ve yürüyüşe ayrılan zamanın azalması, bilgisayar başında geçirilen zamanın artması ve iş arkadaşlarıyla bile mesaj yoluyla iletişimin yaygınlaşması gibi durumlar fiziksel aktivite seviyesinin azalmasına neden olmaktadır (Haskell, 1996). Kişilerin iyi olma durumu, bilişsel ve duygusal anlamda iyi durumda olmasının yanı sıra fiziki anlamda da aktif olmasıyla mümkündür. Bu nedenle son zamanlarda fiziksel aktivitelerin yaşam tarzı olarak benimsenmesi, kişilerin sağlıklı bir biçimde yaşam sürmesi bakımından önem arz etmektedir (Özcan, 2002). Sedarer bir yaşam tarzının sonucu olarak meydana gelen hastalıklar, bir dizi sağlık problemlerini de beraberinde getirmektedir. 20.yy'da sıklıkla rastlanan ve ölüme sonuçlanan hastalıkların başında zatürre, verem ve ishal gelirken, günümüzde hareketsiz yaşamın bir sonucu olarak ani kalp krizleri, kanserler ve felç olma durumları ortaya çıkmaktadır (Öztürk, Avcı ve Ataman, 2003). Bu hareketsizlikle beraber ortaya çıkan sağlık problemlerine rağmen insanoğlu sağlıklı kalmak ve yaşamak arzusu amacıyla yaşamını sürdürmektedir (Zorba, 2006). Planlı fiziksel etkinliklere katılım, vücut enerji sisteminin dengelenmesinin yanında, sıkça görülen hastalıkların azalmasında ve bu hastalıkların neden olduğu ölüm oranlarının düşmesinde de ciddi anlamda etkilidir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2010).

İnsanlar eski çağlardan bugünlere kadar mutlu olmanın gereklerini yerine getirmeye çalışmış, mutlu olma yollarını aramış ve mutluluğu anlamlandırmaya gayret göstermiştir. O zamanlardan bugüne kadar geçen sürede mutluluğun tanımını önemsemelerinin amacı

özde mutluluğu nasıl yakalayabilirim veya nerede mutlu olabilirim endişesidir. İçsel mutluluk üretimi tartışmalı bir konudur. Mutluluğun bir düşünce veya duygunun ürünü olup olmadığı, bir durum ya da kişisel özellik olup olmadığı; kıyaslama ve ihtiyaçların memnuniyetinden kaynaklanıp kaynaklanmadığı gibi düşünceler insanların zihnini tarih boyunca meşgul etmiştir (Strack, Argyle ve Schwarz, 1991).

Eski zaman felsefecileri ve düşünürler mutluluğun gizli bir olgu olduğuna inanıyorlardı. Bu felsefeciler ve düşünürler tarih boyunca mutluluk ile ilgili zıt fikirler ortaya attılar. Mutluluğun gerçekleri bilmek ve bu gerçekleri korumak olduğunu savundular. Sağlıklı düşüncelerin ve mutluluğun kendimizi kısıtlamadan ve bastırılmış duygulardan arındırmakla elde edileceği; mutluluğun insanlarla bir arada olmak ve bazen de yalnız kalıp düşünmek olacağı düşüncesi hâkim olsa da bu teoriler sonuca varmamıştır. Kesin olan sonuç açıktır, sübjektif mutluluğun aslını ayırt etmek sıkı bir bilimsel araştırma gerektirir (Myers ve Diener, 1995).

Öznel iyi oluş, kişinin yaşamdan çıkardığı anlamı, pozitif ve negatif hislerini içeren kapsamlı bir olgudur (Diener, 1984). Bu anlamda pozitif olma, insanların hayat görüşünü, çalışma hayatını, sosyal hayatını ve okul yaşantısını içine alarak yorumlar. Pozitif olma durumunda olduğu gibi öznel iyi oluş da aynı üç alt başlıkta incelenir. Bunlar; negatif hisler, pozitif hisler ile yaşamdan keyif alma durumudur. Ele alınan bu alt başlıklar incelendiğinde yaşamdan keyif alma durumunun diğer iki başlıktan öznel iyi olma halinin bilişsel boyutunu meydana getirmesinde farklı bir bakış açısı yarattığı varsayılmaktadır (Veenhoven, 1991).

Bu aşamada öznel iyi oluş bir takım dış etkene bağımlı olmasına rağmen, aslında tamamıyla bireyin özneliğiyle alakalı bir durum olarak kabul edilir. Bu durum hakkında araştırma yapan bilim adamları, kişilerin hayatlarını yorumlarken önemsedikleri değişkenleri anlamlandırmaya çaba gösterir. Araştırmalardan elde edilen verilere göre, bireyler hayatlarını yorumlama aşamasında; algıladıkları hayat görüşü, kötü veya güzel anılarını ya da yaşamak istemedikleri olumsuz duygu durumlarından faydalanır. Kişiler yaşamlarına yönelik buldukları yorumlarda birliktelikten farklı olarak bireysellikten faydalanır. İçinde bulunduğu her olayı öznel duygu ve düşüncelerini hesaba katarak değerlendirir. Bu duygu ve düşünceler sonucunda yaşadığı olaydan pozitif ya da negatif çıkarımlarda bulunur. Genellikle bu durum bireyin isteği dışında farkına varmadan ortaya çıkar (Ünsal, 2001).

Yukarıda verilen bilgiler dikkate alınarak mevcut çalışmada, farklı alanlarda öğrenim göre lise öğrencilerinin fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin bazı demografik bilgileri incelenmiştir. Geleceğe ışık tutmak ve toplumsal gelişmeye katkı sunmak açısından gençlerin ruhen ve bedenen sağlıklı olması önemlidir. Bu konunun önemine

dikkat çekmek, hem araştırmaya katılan gençlerde hemde araştırmacılarda farkındalık oluşturmaya çalışılmıştır.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı; lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve fiziksel aktivite düzeylerini inceleyerek, lise öğrencilerinin demografik bilgileri dikkate alınarak, bağımsız değişkenler arasında fark olup olmadığını belirleyip fiziksel aktivite düzeyleri ile bağımsız değişkenlerin öğrencilerin öznel iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır. Bu çalışmada araştırmanın inceleneceği aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. Lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Lise öğrencilerinin lisanslı sporcu olma değişkenine göre öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Lise öğrencilerinin sınıf değişkenine göre öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Lise öğrencilerinin okul değişkenine göre öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Lise öğrencilerinin anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite değişkeni ile öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
7. Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile bazı demografik değişkenleri (cinsiyet, lisanslı sporcu olma, sınıf, okul, anne-baba eğitim düzeyi) öznel iyi oluşlarının yordayıcısı mıdır?

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Yapılan incelemelere bakıldığında; çeşitli liselerde öğrenim gören öğrencilerin bazı demografik değişkenlere göre fiziksel aktivite düzeyleri ve öznel iyi oluşlarının incelenmesi alanlarında yapılan çalışmaların son zamanlarda ilgi gördüğü fark edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin; bazı demografik değişkenlere göre fiziksel aktivite düzeyleri ve öznel iyi oluşların üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu konuyu benzer şekilde ele alan bazı çalışmalarda fiziksel aktivite düzeyi (Aydın ve Solmaz, 2016; Borazan, 2015; Caspersen, Pereira ve Curran, 2000; Fişne, 2009; Kalkavan, Özkara, Alemdağ ve Çavdar, 2016; Korkmaz ve Deniz, 2013; Özkan, Bozkuş, Kul, Türkmen, Öz ve Cengiz, 2013; Şanlı,

2008) ve öznel iyi oluş (Çelik, 2008; Çevik, 2010; Derin, 2013; Eken, 2010; Eryılmaz, 2011; Kartal, 2013; Seki, 2014; Tuzgöl-Dost, 2004) araştırmacıların çalışmalarına konu olmuştur. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini arttıracak etkenlerin ortaya çıkmasını sağlamak, eğitimde hedeflenen amaçlara ulaşımı daha kolay hale getirecek, aynı zamanda da öğrencilerin kapasitelerinin artmasına katkı sağlayacaktır.

Karakter ve bilincin geliştiği ve belirli bir olgunlaşmaya vardığı lise çağı (Aydın, 2005) insan hayatı boyunca en kritik evreyi içine almaktadır (Cüceloğlu,1994). Bu çağda gençlerin dışardan nasıl göründükleri ve başkalarının kendilerine nasıl baktıkları karakter bilinçlerini ve davranışlarını etkilemektedir. Sporun bu anlamda gençlerin bu dönemi en sağlıklı şekilde geçirmesine katkısı ve öznel iyi oluşlarının en üst seviyeye çıkarılması gelecek yaşantımızın her anlamda sağlıklı geçmesi için elzemdir. Toplumların gelişimi, gençlerin ruhsal, bedenen ve fikren sağlıklı bireyler olarak yetiştirilmeleriyle ve bu sağlık durumunun korunmasıyla olur.

Dolayısıyla kişilerin fiziksel olarak aktif olma durumlarının belirlenmesi, aktif olma durumları düşük kişilerin fiziksel aktivite etkinliklerine katılımlarının gerçekleştirilmesi, öznel iyi oluş düzeylerinin artması bakımından da önemli yer tutmaktadır (Öztürk, Avcı ve Ataman, 2003).

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Trabzon ilinde farklı alanda okuyan öğrencilerden her bir liseden 100 öğrenci olmak üzere 4 farklı lise öğrencilerinin katılımı ile sınırlıdır. Kullanılan ölçme aracı ile sınırlıdır. Çalışmanın bulgularına ilişkin veriler yalnız nicel yöntemlerle sınırlıdır. Araştırma grubunun sadece belli bir bölgeden seçilmiş olması çalışmanın sonuçlarını genelleştirme açısından sınırlıdır. Araştırmadan elde edilen bulgular ulaşılan kaynaklarla sınırlıdır. Çalışma lise öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleriyle öznel iyi oluş değerlerinin farklı değişkenlere göre ilişkisinin araştırılmasıyla sınırlıdır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada yer alan öğrencilerin “Fiziksel aktivite” ve “Öznel iyi oluş” ölçeklerini samimi ve güvenilir bir şekilde doldurdıkları varsayılmıştır.
2. Anket sorularına samimi cevap verdikleri varsayılmıştır.
3. Bu çalışmanın veri toplama araçları araştırılmak istenilen özellikleri kesin bir biçimde ölçtüğü varsayılmıştır.

1. 5. Tanımlar

Fiziksel Aktivite: Enerji dağılımı ile kilonun kontrol edilmesini sağlayan enerji tüketimidir. Belirli aralıklarla katılım sağlanan fiziksel etkinlikler egzersiz kavramıyla adlandırılabilir. Egzersiz, fiziksel aktivitenin alt boyutu olup, sistemli ve planlı fiziksel aktivitelerin kondisyonu belirli bir seviyeye taşımak ve bu seviyeyi korumak için yapılması demektir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Öznel iyi oluş: Kişilerin duyuşsal reaksiyonlarını, memnun olma durumlarını ile sosyal çevrelerini içine alan ve geniş kitlelerce pozitif olma hallerini açıklayan bir duygusal durum olarak bilinmektedir (Kern, Waters, Adler ve White, 2015).



2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

2. 1. 1. Fiziksel Aktivite

İskelet kaslarının desteğiyle yapılan ve enerji harcamasına sebep olan vücut hareketleri fiziksel aktivite olarak açıklanmaktadır. Diğer bir söyleyişle adalelerin çalışma sonrası bulundurduğu ve enerji tüketimine sebebiyet veren olası bir güç şeklinde tanımlanmaktadır (Baranowski vd., 1992). Fiziksel aktiviteye düzenli katılım, sağlıklı yaşam şeklinin vazgeçilmezidir. Yetişkinlerde yapılan çalışmalarda, yüksek fiziksel aktivite seviyeleri, koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, tip 2 diabet, obezite, bazı kanser türleri gibi hastalık oranlarındaki azalmanın yanı sıra; bazı bilişsel sağlık problemlerinin önlenmesi ile de etkili olduğunu saptanmıştır (King vd., 2006). Çocukluk döneminde fiziksel aktivite ve sedanter davranışların yetişkinlik dönemini net olarak etkilediği tespit edilmiştir (Kimm, Glynn ve Kriska, 2000; Kvaavik, Tell ve Kleep, 2003; Saltis, Berry, Broyles, Mckenzie ve Nader, 1995).

İnsanlar genelde egzersiz, fiziksel aktivite ve sporun anlamlarını birbirleri ile karıştırmakta, kimileri ise aynı anlam taşıdığını düşünmektedir. Hâlbuki fiziksel aktivite, spor ve egzersiz tamamıyla birbirine benzemeyen olgulardır. Buna rağmen bu terimler genellikle aynı kavramlarmış gibi telaffuz edilmektedirler (Caspersen vd., 2000). Spor; bireyin kendisiyle veya rakipleriyle rekabet halinde olduğu, bir takım kuralları içeren, ferdi ya da birlikte icra edilen bedensel hareketler bütünüdür. Egzersiz ise; belirli aralıklarla, amaca yönelik programlarla desteklenen ve kondisyonu hedefleyen, belirli bir seviyeye taşımak ve bu düzeyde kalmak için sürdürülen fiziksel aktivitenin yardımcı bileşenidir (Haskell ve Kiernan, 2000).

Fiziksel aktivite esnasında ki hareketler zaman, harcanan enerji ve yapılan işlerin yoğunluğu bakımından üçe ayrılır;

- Hafif işler: koltukta uzanma, satranç oynamak, el işi, vs.
- Orta işler: hafif tempolu koşma, ev silip süpürme, vs.
- Ağır işler: koşarak merdiven çıkma, yük indirip kaldırmak, vs. (Eurobarometer, 2002).

Planlı sportif etkinliklerin faydalarını belirlemek amacıyla yürütülen incelemeler, araştırmacıların alan yazına 20. Yüzyılın ikinci yarısından itibaren girmiştir. Aynı dönemlerde yürütülen araştırmalarda, bireylerin hastalıklardan korunmasında ve sağlıklı bir yaşamı benimsemesinde fiziksel olarak aktif olmanın yararlı olduğu belirtilmiştir. 21. yüzyılın başlarında ise Amerika Birleşik Devletleri, egzersizin hayat standartlarını artırdığını, sakatlanma ve hastalanma riskini ortadan kaldırdığını bulgulamıştır (Blair, 2003).

Fiziksel aktivite zinde olmanın temel yapı taşlarından biridir. Ancak teknolojinin gelişmesiyle beraber insanlar, evlerinde daha çok zaman geçirmeyi tercih etmeye başlamış ve dolayısıyla hareketsiz bir hayat yaşamayı benimsemişlerdir (Kozanoğlu, 2004). Hareketsiz hayat, zamanla vücudun yağ miktarının artmasına sebep olduğundan, böyle bir yaşam tarzını benimseyen bireylerin şişman ve obeziteye yakalanma riskinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu sebeple şeker hastalığı, hiper tansiyon, kalp ve solunum yolu hastalıklarının ortaya çıkması olası sonuçlardır (Vaizoğlu vd., 2004).

Fiziksel aktiviteler bireyin sağlığı açısından önemli yer tutar. Egzersiz, bireyin kilosunu korumasına, kas kuvvetinin artmasına, esneklik ve koordinasyonunun gelişmesine katkı sağlar. Dolayısıyla bu özellikler, kişilerin daha mutlu olmalarına, toplumdaki diğer bireylerle sağlıklı iletişim kurmalarına, hayattan zevk almalarına ve kaliteli bir yaşam sürmelerine ve daha uzun ömürlü olmalarına olanak sağlar (Daley, 2002).

USDHHD (1996) sürekli yapılan fiziksel aktivitenin 11 olumlu özelliğine vurgu yapmıştır.

Bunlar:

1. Ani ölümlerin azalmasını sağlar.
2. Kalp hastalıkları yaşama ihtimalini düşürür.
3. Şeker hastalığına yakalanma olasılığını düşürür.
4. Tansiyon hastalığına yakalanma olasılığını düşürür.
5. Kansere yakalanma olasılığını düşürür.
6. Bunalıma girme ihtimalini düşürür.
7. Kandaki basınç oranının azalmasını sağlar.
8. Kilonun dengede tutulmasını sağlamaya yardımcı olur.
9. Vücut iskelet sistemini güçlendirir ve korur.
10. Orta yaş üstü bireylerin daha zinde olmasını sağlar.
11. Öznel iyi oluşu artırır (Kesaniemi vd., 2001).

2. 1. 1. 1. Fiziksel Aktivitenin Tipleri

Fiziksel aktivite ile egzersiz geçmiş dönemlerde aynı anlamda kullanılmıştır. Fakat günümüzde egzersizin, fiziksel aktivitenin alt boyutu olduğu görüşüne varılmıştır. Egzersiz, planlı ve tekrarlanarak uygulanan, fiziksel uygun olma durumunun farklı bileşenleriyle birleşmiş fiziksel aktivitedir. Egzersizler genel anlamıyla uygulama esnasında harcanan enerjinin elde edilmiş durumu olarak aerobik ve anaerobik olarak kategorize edilebilirler (Artal ve Sherman, 1998).

2. 1. 1. 2. Aerobik Egzersiz

Aerobik egzersiz, kaba kas kümelerinde, kas uzamalarında değişim olmadan veya minimal büyüme olurken kasın uzunluğunda oluşan farklılaşma ile neticelenen, nefes alış-veriş temposundaki artışa sebep olan egzersiz olarak adlandırılır (Kaşıkçıoğlu 2003). Metabolizmanın oksijenli enerji sağladığı egzersizlerdir. Hücrelere pompalanan kan miktarının artmasına sebep olurken, kalp ve akciğerlerin olduğundan yüksek tempoda çalışmasına ihtiyaç duyulan egzersiz gruplarıdır. Bu egzersiz türleri, büyük kas kümelerinden faydalanarak kalp atış hızını yaklaşık olarak % 80 seviyelerinde artış gösterdiği uzun zamanlı spor faaliyetleri şeklinde tanımlanabilir. Tempolu yürüyüşler, koşular, hareketli danslar, ip atlamak, buz pateni yapmak, yüzmek gibi aktiviteler bu tür egzersizler kapsamına alınabilir.

2. 1. 1. 3. Aerobik Egzersiz

Kan pompalanma kabiliyetini istikrarlı duruma getirir, akabinde kalbin temposunun artmasını sağlar.

- Organizmadaki sistemleri düzenler.
- Vücut sistemini kuvvetlendirir.
- LDL skorlarını düşürür, HDL skorlarını yükseltir.
- Bağışıklığı, yorgunluğa ve devamlılık arz eden işlere karşı yükseltir.
- Tansiyonu düzenler.
- Şeker hastalıkları riskini azaltır.
- Uyku kalitesini artırır ve düzenler.
- Depresyonla başa çıkmaya yardımcı olur.
- Zihni temizler ve zihinsel işlevlerin dengelenmesini olumlu yönde etkiler (Kozanoğlu, 2004).

2. 1. 1. 4. Anaerobik Egzersiz

Genelde minimal kas gruplarının boyunda farklılık meydana gelmeden ya da küçük bir farklılık olurken, geriliminde belli bir değişimin olduğu etkinliklerdir (Kasıkçıoğlu 2003). Organizmanın oksijensiz enerji sağladığı egzersizlerdir. Böyle egzersizler, kısıtlı hareketlerden ve dar zamanlı etkinliklerdir. Yük kaldırıp-indirme, az zamanlı tempolu koşular, hentbol vb. sportif faaliyetler bu tür egzersizler kapsamına girer. (Olgun ve Özer, 2006).

- Anaerobik egzersiz;
- Performansı ve kas kuvvetini artırır, eklem içi ve çevresindeki yapıları güçlendirir.
- İskelet yapılarının güçlendirir.
- Kilo dengesini ayarlamaya yardımcı olur.
- Vücut genel dayanıklılığını geliştirir (Artal ve Sherman, 1998).

2. 1. 2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Bileşenler

Fiziksel aktiviteyi etkileyen bileşenler farklılık göstermektedir. Bu bileşenler kimlik ve çevresel bileşenler, psikolojik, mental ve duyuşsal bileşenler, davranış özellikleri ve becerileri, sosyal ve kültürel bileşenler, fiziksel çevre bileşenleri, fiziksel aktivitenin özelliklerini içermektedir. Bu bileşenlere örnekler aşağıda sunulmuştur.

- Kimlik ve çevresel bileşenler: Yaş, eğitim, cinsiyet, kalıtım, sosyal ve ekonomik durum, medeni hal vb.
- Psikolojik, mental ve duyuşsal bileşenler: Sağlıklı olma ve fiziksel etkinlik ile ilgili bilgi, depresyon hali, vakit bulunmaması, öznel değişiklikler, özgüven, adaptasyon vb.
- Davranış özellikleri ve becerileri: Erken yaş ve orta yaştaki fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, spor yapma olanakları, zararlı madde kullanımı, stresle baş etme kabiliyetleri gibi.
- Sosyal ve kültürel bileşenler: Adaptasyon, toplumsal aidiyet, çevrenin sosyal desteği, olumsuz yaşantıların etkisi
- Fiziksel çevre bileşenleri: Sosyal imkânlardan faydalanma, hava durumu, sosyal alanların uygunluğu ve ulaşım.
- Fiziksel aktivitenin özellikleri: Sıklık, yoğunluk, harcanan enerji (Nahas, Goldfine ve Collins, 2003; Öztürk, 2005).

2. 1. 3. Fiziksel Uygunluk

Fiziki yeterlilik hakkında kabul gören yaygın tanım, egzersizin tempolu ve istekli bir biçimde uygulanmasıdır. Fit olma (fiziksel uygunluk), adale yapısında gerekli seviyede eylem ortaya koyabilme kabiliyeti şeklinde açıklanmaktadır (Kozanoğlu 2004). Ayrıca, spor etkinliklerinde başarı düzeyini yükselten bileşenlerin tamamı şeklinde söylenebilir. Başarı düzeyi bağlamında bu bileşenleri; hız, kuvvet, dayanıklılık, dengedir. Sağlık açısından bileşenleri ise; vücut perspektifi, kalp ve solunum sistemlerinin kapasitesi, kasların açısız hareketliliği ve aktivite yoğunluğuna karşı gösterilen direnç ve fiziki güçtür. Sağlıkla ilgili bileşenleri ise: vücut kompozisyonu, kalp ve akciğer özellikleri, esneklik, direnç ve kuvvettir (Pınar, 2003).

2. 1. 3. 1. Fiziksel Uygunluk Bileşenleri

Kaliteli sürdürülmek istenen hayatın dört elzem faktörü vardır. Bu faktörlerin birbiriyle olan ilişkileri ne kadar sağlam kurulursa, bireylerin yaşamlarına o kadar olumlu etki sağlarlar. İnsan bedeninin işlevselliğini koruması, istenen düzeyde geliştirmesi ve hareketsizliğin sonucu olarak meydana gelebilecek hastalıklardan korunabilmesi için fiziki anlamda aktif bir yaşamı benimsemeleri aynı zamanda bu bileşenleri geliştirici fiziksel aktivite yapılması tavsiye edilmektedir (Pınar, 2003).

2. 1. 3. 1. 1. Kassel Uygunluk

Kassel uygunluk fiziksel uygunluğun önemsenen bileşenlerindedir ve iki temel fiziksel boyutu içerir. Kuvvet; belli bir hızda yapılan harekette üretilen dirençtir. Dayanıklılık ise; yorgunluğa karşı gösterilen direnci ve hareketi devam ettirebilme özelliğini ifade etmektedir. Kuvvet ve dayanıklılık yapılan kuvvet egzersizleri ile artırılabilir. Kassel direnç egzersizleri vücut yağ yüzdesini azaltması, kalp ve solunum sistemi sağlığını geliştirmesi, kan basıncını düşürmesi gibi faydaları bulunmaktadır. Bu yüzden hem sporcular hem de sporcu olmayan bireylerin sağlıklarını koruma amaçlı yapılan egzersiz programlarında yer almaktadır (Yan, 2001).

Bireylerin vücudunu fiziksel olarak ayakta tutan iki önemli bileşenleri kas ve iskelet sisteminde yaşları ilerledikçe azalma görülmektedir. Fakat adale hacmi, kuvveti, gücü ve direncindeki azalmanın sebebi olarak bir tek ilerleyen yaş gösterilemez. Düzensiz yapılan fiziksel aktiviteler, boşa geçirilen zamanların artması da bu azalmayı önemli ölçüde etkiler. Oysa düzenli yapılan egzersizler bu iki yapının (kas ve iskelet sistemi) dinamizmini önemli ölçüde geliştirir ve korunumuna katkı sağlar. Sonuç olarak fiziksel aktif olma durumu; bel, omuz ve boyun ağrıların, kemik erimesi ve beraberinde oluşan sakatlıkların

geciktirilmesinde ve tamamen ortadan kaldırılmasında hayati önem taşımaktadır (Şahin, 2002).

2. 1. 3. 1. 2. Kalp Solunum Uygunluğu

Kalp-solunum oluşumunun dayanıklılığı fiziksel uygunluğun önemli bir bileşenidir. Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk çalışmaları içinde kalp solunum sistemi dayanıklılığı; kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı, uzun süreli aktivite dayanıklılığı yerine kullanılan kavramlarla benzer şekilde adlandırılmaktadır. Kalp-solunum sistemi dayanıklılığı esasen kalp-solunum sisteminin faaliyetlerini içermekte, kalp-solunum sistemi uygunluğu demektir (Özdöl, 2009).

Kalp-solunum aktiviteleri iskelet kaslarına oksijenin ulaşmasını ve alınmasında önemli artışlar sağlamaktadır. Bu aktiviteler belli esaslara dayalı olarak uygulanmadığında ciddi komplikasyonlara neden olabilmektedir. Bu nedenle kalp-solunum aktivitelerini uygulama ilkelerini iyi bilmek gerekmektedir. Düzenli fiziksel aktivite ile birlikte, kalp solunumunun iyileşmesi ve fiziksel uygunluğun artması ile günlük aktivitelerde oluşacak yorgunluk miktarı azalmaktadır. Genellikle yağsız vücut kütlelerinde ve fiziksel kapasitede artışa ve vücut yağ kütlelerinde azalmaya neden olmaktadır (Haugen vd., 2013).

2. 1. 3. 1. 3. Esneklik

Esneklik, hareketliliğin farklı düzlemleri boyunca bir eklem içerisindeki hareket edebilme kabiliyetidir. Eklem hareket etmez daha çok eklem içinde bir araya gelen bölümleri eklem özelliğinin oluşturduğu sınırlar içerisinde hareket etmektedirler. Esneklik fiziksel uygunluğun önemli bir diğer ögesidir ve genelde çok fazla dikkate alınmamakta ya da doğru kullanılmamaktadır. Araştırmacılar esneklik antrenmanının önerilen yararlarını açık olarak doğrulayamazken, esneklik antrenmanı yapmanın kassal gevşemeyi artırmada, eklem hareket alanını genişletmekte, kas-iskelet dengesini iyileştirmede, hareket hızına katkı sunmakta, bazı aktivitelerde oluşan sakatlanmaları azaltmada ve bazı spor performansını iyileştirmede önemli rol oynamaktadır (Özsu, 2010).

Esneklik ve fiziksel uygunluk arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Bu durum hareket kapasitesinde sınırlamalar meydana gelen yaşlı bireylerde özellikle daha önemli olabilmektedir (American College of Sports Medicine [ACSM], 2014).

2. 1. 3. 1. 4. Beden Kompozisyonu

İnsan bedeni, zamanla olgunlaşma ve gelişime bağlı olarak değişikliğe uğrayan karmaşık bir yapıdır. Beden kompozisyonu, beden bileşenlerinin miktarını ifade

etmektedir. İnsan bedeninde 30'dan fazla bileşenin ölçülebileceğini belirtmektedir (ACSM, 2014).

Beden kompozisyonu; beden ağırlığı, beden yağı, yağsız beden kütlesi gibi beden büyük bileşenleri dağılımını ifade eder. İnsanların fiziksel sağlığın korunması ve ideal kiloya sahip olması konusunda çeşitli araştırmalarda da çalışılmaktadır. Kemik kütlesi ve beden kompozisyonunun incelenmesi, vücut ağırlığının kemik yoğunluğuyla ilişkili olduğu gözlemlerinden kaynaklanmaktadır. Vücut kompozisyonunun iki ana özelliği yağ ve yağsız kütledir. Yağın tüm vücut ağırlığını ya da yükünü artırarak ve dolaşan östrojen seviyesini artırarak kemik kitlesine katkıda bulunduğu düşünülür. Diğer bir fikre göre ise, yağsız doku direkt olarak kemiğe yapışır ve kas çekmesiyle kemiği etkileyebilir (Yeldan, 1997).

2. 1. 4. Spor

Spor, ekonomik, kültürel ve sosyal ilerlemenin ana ögesi kabul edilen insanoğlunun fiziksel ve zihinsel iyilik halini düzenleyici, bu halin korunumunu sağlayıcı ve tamamıyla uyumlu şekilde bileşenlerin düzeylerini artırmaya yardımcı olan aktivitelerle, bu aktivitelerin bir yarış haline gelmiş olması şeklidir (Yörükoğlu, 1990).

Spor, dünyanın her yeri için farklılık gösteren bir kavramdır. Örneğin dart bir ülkede spor olarak kabul edilirken başka bir ülkede spor olarak kabul görmez. Başka bir tanımda spor, yarışmaya bağlı, performans içeren, belli kurallar içerisinde yarışma şeklindeki faaliyetlerdir (Öztürk, 2005).

Genel anlamıyla spor kişinin fiziksel ve zihinsel durumunu düzenlemek ve belirli seviyeye getirmek, belli sınırlılıklar içerisinde ve saygı çerçevesinde rekabet etme, yarış hali ve galip çıkma hedeflerini içine alan, öznel başarıyı yükseltmek ve en üst noktaya çıkarmak için uğraş gösterilen faaliyetler olarak söylenilebilir (Aracı, 1999).

Doğan'a (2004) göre spor: "Spor, az veya çok dakiklik, incelik isteyen beden hareketlerinin doğrudan kendisinden zevk alırken eğlendiren hatta dinlendiren ve genellikle bazı kurallara duyularak yapılan bir eylemdir." şeklinde açıklamıştır. Spor amacı itibari ile tüm bireylerin aktiviteye katılımını sağlayarak zinde, çalışmayı seven, psikolojik iyilik hali yüksek, enerjik ve çağa ayak uyduran bir toplum yaratmak olarak açıklanır. Ayrıca sosyal bakımdan vazifelerini benimseyen; fiziksel ve zihinsel yapısı sağlam, pozitif düşünen, ahlaklı ve zeki bireyler yetiştirmek ve sosyal çevrede bulunan bütün insanların sağlıklı, iyimser ve pozitif düşüncede tutmak olduğu düşünülmektedir (Yıldıran ve Yetim, 1996). Dolayısıyla spor amacı itibariyle bile bireyin manevi değerlerini güçlendirir, tam bir iyilik halinde olmasına önemli ölçüde katkı sunar.

2. 1. 5. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, kişinin yaşadıkları sonucunda algıladığı hayat hazzına, pozitif ve negatif duygularıyla ilişkili kişisel çıkarımıdır (Diener, 1984). Bu kişisel yargı, kişinin yaşadığı olaylara karşı tepkilerine, ruh haline, hayattan memnuniyetine ve mevcut performansına aktif etki edebilmesiyle ilgili (Lyubomirsky, Sheldon ve Schade, 2005) olumlu veya olumsuz yorumlamalarını kapsamaktadır (Diener ve Ryan, 2009).

Öznel iyi oluş kişilerin hayatları ile ilgili hangi düşünceye sahip olduğunu, hangi hissiyata kapıldığını, yaşam sebeplerini yorumladıklarında zihinsel ve hissel açıdan vardığı noktayı ifade etmektedir. Öznel iyi olma durumu, genellikle bireylerin mutlu olmaktan ne anlam çıkardığıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Öznel iyi oluş; pozitif hisler, negatif hisler, hayat hazları vb. faktörleri kapsar. Pozitif ve negatif hisler, kişinin duygu dünyasındaki iyimser ve kötümser düşüncelerinin yoğunluğunu belirtirken, hayat kalitesi algısal yönden kişinin hayatını bir bütün olarak değerlendirmesi demektir (Diener, 1984; Diener ve Suh, 1997; Myers ve Diener, 1995). Başka bir anlatımla, öznel iyi oluşun iki ana ögesi vardır. bilişsel yönü oluşturan yaşam doyumu ilk ögesi iken ikincisi duygu ile ilgili boyutunu oluşturan ve birbirinden bağımsız olan olumlu ve olumsuz hislerdir (Lucas, Diener ve Suh, 1996).

Yaşam doyumu, kişilerin hayatlarından aldıkları hazlarla ilgilidir. Geçirdikleri mutlu anların toplamı olmakla beraber, yaşamdan beklentilerinin karşılanmasıyla gerçekleşen bir durumdur. İnsanlar yaşamları boyunca bu beklentileri sorgular ve duygu durumlarını bu durumdan etkilenerek (istemsizce olsa da) şekillendirirler. Yaşam doyumunu öznel olarak artıran faktörler; sağlıklı olmak, iyi eğitim, kültürlü olmak, yeniliklere ayak uydurmak, sosyal olmak, kendinle barışık olmak, özgüven ve stressiz bir hayat olarak söylenebilir. Yaşam doyumunu öznel olarak azaltan faktörler ise; yalnızlık, reddedilmişlik, sosyal travmalar, işsizlik, sağlık problemleri, sosyal uyumsuzluklar, kendini benimsememek ve stres olarak açıklanabilir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Olumlu ve olumsuz yaşantıların insanların iyilik hallerine etkisi çok önemlidir. Hatta öznel iyi oluşun en önemli etken maddeleridir olumlu ve olumsuz duygular. İnsanlar hayatlarına etki eden anların yönlendirmeleriyle yaşamaktadırlar. Bireyler zamanı geri alamadıkları gibi geçmişte yaşadıkları anların etkilerinden de kurtulamazlar sadece bu etkileri hafifletebilirler. Olumlu duygular insanda mutluluk, umut ve özgüven oluştururken olumsuz duygular; kin, kendine kızma ve keder gibi hisler uyandırır. Mutluluk düzeyi yüksek kişiler olumlu duyguları olumsuz duygulara göre daha çok deneyimleyen kişilerdir (Eryılmaz, 2011).

Öznel iyi oluş ile ilgili açıklamalarda bu kavramın yerine alan yazında birçok kavram da kullanılmaktadır. Bunlardan bazıları, psikolojik iyi olma, yaşam kalitesi, kişisel iyi oluş,

ruhsal iyi oluş, mutluluk ve duygusal iyi oluştur. Öznel iyi oluş, mutlu olma hali ile aynı manada kullanılsa da eş anlamlıdır denilemez. Mutluluk, yalnızca duygu yoğunluğunu öne çıkarırken öznel iyi oluş ise insanın ruh halini mental anlamda ve duygu durumu yönünden betimlemektedir. Kişinin, zihinsel yorumlama ile hayat hazzı ile ilgili ulaştığı sonuçlarını ve doyumsadığı pozitif ve negatif hislerini içermektedir. Bu sebeple öznel iyi oluş mutluluğun bütünüyle bilim açısından değerlendirilme halidir (Türkdoğan, 2010).

Kişisel iyilik halinin üst düzeye ulaşması, güzel duyguların kötü duygulara oranla daha yoğun hissedilmesi, bireyin hayatının kalitesiyle ilgili algılarının pozitif yönde olması gerekir. Pozitif hisler ile yaşam doyumuyla ilgili algısal yargılar, kişilerin yaşadıkları çevrelerden etkilenebilmekte ayrıca bütün bu faktörler hayat hazzını göstermektedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Özetle öznel iyi oluşa tek bir açıdan bakmaktansa, bütün özellikleriyle ele alınıp değerlendirilmesi gerekmektedir. Çünkü öznel iyi oluşun değerlendirmesinde birbiriyle ilişkili pozitif ve negatif duygular, çevresel etmenler, bütün duygu ve düşünceler etkili olmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

2. 1. 5. 1. Öznel İyi Oluş Kuramları

2. 1. 5. 2. Erek (Telic) Kuramı

İhtiyaçlarının yerine getirildiğinde ve hedeflerine ulaştıklarında insanların mutlu olduklarını belirten erek kuramının çıkışı 1960 yılında Wilson ile olmuştur. Beklentilerin karşılanmasıyla yaşam doyumunun arttığına, karşılanmayan beklentilerin ise insanları mutsuzluğa sürüklediğine dikkat çekmiştir. Diğer bir deyişle beklentilerini düşüren insanların mutluluğa daha kolay ulaştığını savunmuştur (Diener vd., 1999). Erek kuramına göre insanların hedefleri onları mutlu edebileceği gibi mutsuz da edebilmektedir.

Sürdürülebilir düzenli ve mutlu bir hayatın ön koşulu hedeflerin günlük, ulaşılabilir olmasıdır ve gün içinde yaşanan problemlerle en kolay baş etmenin yolu amaçlanan hedefe giden yolda aşılabilir engellerden geçerdir. Büyük ve uzun vadeli hedefler insanları psikolojik olarak yormakta, insanların motivasyonunu ve konsantrasyonunu düşürmektedir. Ulaşılabilir hedefler güdülenmeyi artırır ve bireylerin öznel iyi oluş düzeyini yüksek tutar. Bu sebeple amaçların günlük ve ulaşılabilir olması gerekmektedir (Diener, 1984). Farklı hedef ve beklentilere sahip olan insanlar haliyle farklı durumlarda mutluluk duymaktadır. Kişiler başkalarının istekleriyle mutlu olmayı denemek yerine, kendi istekleriyle mutlu olmaya çalışmalıdırlar. Başkalarının istekleriyle mutlu olmaya çalışmaları onları zamanla mutsuzluğa sürükleyecek ve öznel iyi oluşlarına doğrudan olumsuz etki edecektir (Saygın, 2008).

Günlük ve planlı hedeflere ulaşılmasının ve beklentilerin karşılanmasıyla önem taşıdığı bu kuram, insanların psikolojik iyilik halinin yüksek olmasını amaçların ulaşılabilir ve beklentilerin düşük olmasına bağlar. İnsanların ancak bu şekilde tam yaşam doyumuna ulaşabileceğini savunur (Yetim, 2001).

2. 1. 5. 3. Etkinlik (Activity) Kuramı

Bu kuram insanların beklenti ve amaçlarının karşılanmasıyla değil başarıya ve mutluluğa giden yolda verilen uğraşların önemini savunur. İyi oluş amaca giden yolda bireyin verdiği mücadelenin sonucudur. Ve bu sonuca giderken verilen mücadele insanlara haz veren eylemdir (Diener, 1984). Başarıya ulaşmak için sergilenen davranış esnasında insan kendini olumsuzluklardan soyutlar ve işine konsantre olur. Bu esnada insanlar yaptıkları işten aldıkları hazzın büyüklüğü onları her şeyden vazgeçirebilecek güçtedir (Csikszentmihalyi, 2005). Sonucun değil, sürecin öneminin vurgulandığı bu kuram; sonucun ne olursa olsun öznel iyi oluşu etkilemeyeceğini verilen mücadeleden insanların haz aldığını savunur (Çelik, 2008). Yaklaşımın temel düşüncesi; devamlı aranan bir mutluluk halinin insanı üzeceği ve kayda değer etkinlikler üzerinde çalışırsa doyumun kendi kendine oluşacağıdır (Diener, 1984).

2. 1. 5. 4. Uyum (Adaptation) Kuramı

Uyum kuramı, insanların geçmişte yaşanan olumsuzlukları bugüne taşımalarının mutsuzluğu getireceğini, yaşanan ana uyum sağlanmasının olumsuz etkileyeceğini savunur. Günün amacına uygun davranışlarla ve verilen mücadeleyle geçmişten gelen olumsuz düşüncelerin aşılabilmesi yeni olaylara ve durumlara gösterilen uyumla mümkündür. Öznel iyi oluşun yenilikçi bu kuramında ön yargıyla yaklaşılacak yeni olayların zamanla normalleşecek olması ve insanların ilk verdikleri tepkinin sönmesini kapsamaktadır (Yetim, 2001).

Süregelen olaylara verilen tepkinin zayıflaması uyum olarak adlandırılır. Bu kuram ise insanların hayatında yaşadıkları her olaya karşı gösterdikleri tutumun ruhsal olarak yaklaşımlarıyla ilgilidir. Olumlu ve olumsuz bakılan her olayın öznel iyi oluşa etkisi vardır ve bu etkinin iyilik halini artırması ve azaltmasının hangi yönde olduğu önemlidir. Önemli olan psikolojik iyilik halinin denge durumunun korunmasıdır. Kısacası kişiler olumsuz bir olayla karşılaştıklarında günlerce mutsuz olurken, çok mutlu olacakları bir durumda mutluluklarını devam ettirdikleri süre çok kısadır (Diener vd., 1999).

2. 1. 5. 5. Tavandan Tabana (Top-Down) ve Tabandan Tavana (Bottom-Up) Kuramları

Bireyler yaşadıkları olaylara olumlu ve olumsuz tepkiler göstermektedirler. Bu tepkiler onları iyilik hallerini belirlerken, onlar olaylara ne tepki vereceklerini, nasıl yaklaşacaklarını kendileri belirlerler. Kısacası insanlar ellerinde olmasa da yaşadıkları olaylara kendilerini mutlu ya da mutsuz edecek tepkilerde bulunurlar. Kimileri başlarına gelen kötü olaylarda kendilerini telkin ederken, kimileri günlerce üzüntüye boğulur. Tavandan tabana kuramı olayların olumsuz etkisinde kalan bireyleri ele alırken, insanların öznel özelliklerinin önemine vurgu yapar. İçten gelen motivasyonun bireyin mutluluğunu doğrudan etkilediğini savunur. Tabandan tavana kuramı ise, bireylerin yaşadıkları mutluluk veren anların toplamından oluşur. Tam iyilik halinde olan bireyler mutlu zamanlar geçirdikleri için bu haldedir. Sosyal yaşamın (evlilik, iş, arkadaşlık) sağladığı doyumun toplamıdır.

Tabandan tavana kuramı gerçekçi hayat koşullarına önem verirken, tavandan tabana kuramı bu olaylara karşı duruşun öznellik boyutuyla ilgilenir (Yavuz, 2006).

2. 1. 5. 6. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Bu kurama göre bireyler kendilerini başkalarıyla kıyaslamakta, bu kıyası yaparken kendisinden iyi durumda ya da kötü durumdaki kişileri ele alabilmektedirler. Festinger'in öncülük ettiği kuram, insanların kendilerinden kötü durumda olan kişiler için bir kıyaslama yaptıklarında iyilik hallerinin arttığını, kendilerinden iyi durumda olan insanlarla yapılan kıyaslamalarda kıskançlık ve güven eksikliği duyarak umutsuzluk belirtileri gösterdiklerini söyler (Yavuz, 2006).

Öznel iyi olmanın gerçekleştiği bu kıyaslamada durumunun belirleyicisi olan bireyler, aslında bilinçli ya da bilinçsiz olarak kıyaslama yaptıkları kişileri ve bakış açılarını kendileri belirler. Genellikle bu kıyaslama durumu bireyin kendini motive etmek, bilinçlenmek ve mevcut halini iyileştirmek için gerçekleşir. İyilik hali bu kıyaslamaların sonucuna bağlı olarak ya artmakta ya da azalmaktadır (Saygın, 2008).

2. 1. 5. 7. Bağ (Associationistic) Kuramları

Bu kuramda bireylerin iyilik halinde olmalarını anıları, geçmişlerine bakış açıları ve psikolojik bazı ilkelere dayalı olarak açıklamaya çalışır. Bu ilkelere bağlı olarak bireyin kendisiyle ilgili konularda geçmişten getirdikleri duygularını öznel iyi oluşlarıyla ilişkilendirmektedir. Olumlu yaşantıları daha fazla olan bireylerin ya da olumlu yaşantıları

kodlayan bireylerin iyilik hali daha yüksek olacaktır (Yetim, 2001). Araştırmacılara göre mutlu olma halinin zihinde ayrı bir iletişim yolu vardır.

Bireyler bugünkü psikolojik durumlarına göre anılarını hatırlarlar. Hafıza konusunda çalışan bilim insanları yaptıkları çalışmalarda psikolojik iyilik halinde olan insanların birbirleriyle olan ilişkilerinde kapsamlı bir bağının olduğunu, daha zayıf ve yalın bir bağla ilişkilerini devam ettiren bireylerin ise ilişkilerinde tam bir iyilik halinin söz konusu olmadıkları ve mutsuz olduklarını belirtmişlerdir (Yetim, 2001).

2. 1. 5. 8. Dinamik Denge (Dynamic Equilibrium) Kuramı

1989 yılında Wearing ve Headey öncülüğünde geliştirilen bu kuram, bireyin karakter ve öznel yapısının öznel iyi oluşunu kısmen etkilediğini ve belirli bir seviyede tuttuğunu savunur. Dinamik denge kuramı, mutluluğa etki eden olayların sadece normal yaşantıdan farklı olarak gelişen beklenmedik olaylar olduğunu savunur. Bu tür olayların sadece kişinin mutluluğunu etkilediği, mutlu olma durumunu artırıp azalttığı düşünülmektedir. Ve bu ani gelişen durumların etkisi belirli bir zaman sonra geçtiğinde kişi eski hayatına ve eski mutluluk seviyesine geri dönmektedir. Çünkü bireyin mutluluğu, eskiden beri oluşturduğu karakteri ile belirlenmektedir. Bu süreci beklenmedik olaylar sadece belirli bir süre etkiler. Aslında bu önceden var olan denge düzenine geri dönmektir (Yavuz, 2006)

2. 2. Literatür Taraması Sonucu

2. 2. 1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Soukup (2002) Teksas'ta yapmış olduğu çalışmaya 310 katılımcı dâhil olmuştur ve fiziksel özellikleri ile vücut yağ yüzdelerinin ilişkisini araştırmıştır. Öğrenciler, fiziksel aktivitelere zorunlu ve seçmeli katılan iki grupta incelenmiş, zorunlu olarak katılım gösterenlerin sağlık ile alakalı fiziki durumlarının seçmeli katılan öğrencilere göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırma sonucunda vücut yağlarının da daha düşük çıktığı bilgisine ulaşılmıştır.

Aarnio'nun (2003), Finlandiya'da on altı yaşındaki 1697 kız, 1557 erkek toplam 3254 ergeni beş sene arayla ilkinde dört sene ikincisinde üç sene boyunca iki kez incelemeye almıştır. Bu çalışmanın amacı, ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım nedenlerini belirlemek ve sürekliliğini takip etmek ve cinsiyete göre açıklamasını yapmak olmuştur. Gençler on altı yaşında iken erkeklerin %23'ünün ayda birden 1-2 kez, %33'ünün haftada 5-7 kez aktivite yaptıklarını belirlemiştir. Kızlarda ise %21'inin ayda 1-2 kez, %26'sının haftada 5-7 kez aktivite yaptıklarını bulgulamıştır. Haftada 5-7 gün spor yapan erkelerin on sekiz

yaşına geldiklerinde %46'sının aynı performansı sürdürdüklerini tespit ederken, aktiviteye katılım gösteren %23'ün sadece 1,7'sinin on sekiz yaşına gelince ayda 1-2 kez spor yaptıklarını tespit etmiştir. Boş zaman geçiren erkeklerin yine on sekiz yaşına geldiklerinde %44'ünün hala sedanter olduklarını tespit etmiştir. Kızlarda ise haftada 5-7 gün egzersiz yapanların %46'sının halen aynı şekilde devam ettiklerini, sedanter olan kızların ise %34'ünün on sekiz yaşına geldiklerinde aynı yaşam biçimini benimsediklerini tespit etmiştir.

Dowda, Ainsworth, Addy, Saunders ve Riner'in (2003) Amerika'da yapmış oldukları çalışmada, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmadaki veriler gözlem yoluyla elde edilmiştir. Araştırmaya 18-29 yaş grubundaki kadınların %16'sı ile erkeklerin %20'si fiziksel aktivite katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre; erkeklerin kadınlardan daha fazla fiziksel aktiviteye katıldığı belirtilmiştir.

Buckworth ve Nigg'in (2004) üniversitedeki öğrenciler arasında fiziksel aktivite seviyelerini incelemek için yaptığı çalışmaya 493 öğrenci katılmıştır. Araştırma Amerika'da yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre ise; erkeklerin kadınlara oranla daha fazla televizyon izlediği ve bilgisayar başında zaman harcadığı belirtilmiştir. Ayrıca araştırma sonunda, kadın öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin erkek öğrencilere oranla daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Steptoe ve diğerleri (1997) tarafından 21 Avrupa ülkesinden yaşları 18 ile 30 arasındaki 7302 erkek, 9181 kız üniversite öğrencisine uygulanan araştırmanın amacı, genç yetişkinler arasında egzersiz sıklığını değerlendirmek, sağlık durumları ve risk bilincinin egzersiz ile ilişkileri analiz etmek ve sağlıkla ilgili diğer davranışlar ve duygusal iyilik arasındaki ilişkileri araştırmaktır. Çalışmanın sonucuna göre kız öğrencilerin fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş puanlarının erkek katılımcılara göre daha düşük olarak bulgulamışlardır. Erkeklerde ortalama %73,2 iken kızlarda %68,3 tür. Diğer ülke örneklerinde ise %80 ile %60 arasında değerler değişmektedir. Egzersizin kalp sağlığı yararına olduğu bilgisinin erkekler üzerinde farkındalığı %52 iken, kızlar üzerindeki farkındalığı %54 çıkmıştır. Depresyonun egzersiz ile bağımsız olarak ilişkili olduğu bulunmuştur.

Brown ve diğerleri (2003) Amerika'da 175.850 yetişkinin verileri kullanarak yaptıkları çalışmada önerilen fiziksel aktivite düzeyinin sağlık durumlarıyla ilişkilerini incelemişlerdir. Sonuç olarak yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye katılmanın yaşam kalitesini artırmada güçlü bir ilişkisinin olduğunu ve yetişkinlerin 44 yaş ve üzeri gruplarda fiziksel aktiviteye katılımın çok düşük olduğunu bulgulanmıştır. Ayrıca bu sonuçların düzenli fiziksel aktiviteye katılımı sağlamak için sağlık programlarına duyulan ihtiyacı da ortaya çıkardığı tespit edilmiştir.

Ryan ve diğeri (2002) 13-15 yaş arasındaki 57 öğrenciyle yaptıkları araştırmada, kadın katılımcıların fiziksel aktivite seviyeleri erkek katılımcılardan daha düşük olduğunu belirtmişlerdir. Fiziksel aktiviteye ortam yaratılmasının fiziksel aktiviteye katılımı olumlu yönde etkilediği bulgulanmıştır.

Csikszentmihalyi ve Hunter (2003), öznel iyi oluşa etki eden davranışları, alışkanlıkları ve çevresel etmenleri incelemişlerdir. Çalışma sonucunda anlık değerlendirmelerinin mutluluğu, hem haftanın günlerinde hem de gün içindeki zaman dilimlerinde dikkate alınır boyutta değiştirdiği saptanmıştır. Özellikle sosyal aktiviteler gibi belli başlı aktivitelerin kişilerin öznel iyi oluş seviyelerinin değişmesi ile ilişkili olduğunu bulgulanmıştır.

Shinn (1986), ilköğretim, ortaöğretim ve lisans mezunları ile üniversitedeki öğrenciler arasında yapmış oldukları araştırmada, öğrencilerin mutlu olma seviyelerini incelemişlerdir. Yapılan araştırmada bazı demografik değişkenlere göre öğrencilerin mutlu olma düzeyleri değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, eğitim seviyeleri arttıkça mutluluğunda arttığı belirtilmesine rağmen, grupların birbirleriyle olan ilişkilerinin anlamlı olmadığı bulgulanmıştır.

2. 2. 2. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Doğan (2006) tarafından yürütülen çalışmada araştırma grubunu 623 kadın 313 erkek toplam 936 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Ailesi ve arkadaşları tarafından destek gören, fiziksel aktivitelere katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin geleceğine daha olumlu baktıkları ve diğerlerine kıyasla öznel iyi oluş hallerinin daha fazla çıktığı bulgulanmıştır.

Serter ve Yamaner (2017) Çorum ilinde ikamet eden 111 kız 97 erkek toplam 208 ergen üzerine yürüttükleri çalışmada, ergen bireylerin öznel iyi oluş ortalama puanlarının spor yapıp yapmama durumlarına göre farklılaştığını bulmuşlardır. Benzer şekilde Sezer (2011) tarafından Erzurum il merkezinde gerçekleştirilen çalışma ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören toplam 410 öğrenciye uygulanmış, spor yapan öğrencilerinin yapmayanlara kıyasla öznel iyi olma durumlarının artış gösterdiği tespit etmiştir. Sporun öznel iyi oluşu artırmada önemli rol aldığını vurgulanmıştır.

Vural (2010) 172 kadın 141 erkek toplamda 313 kişiyle yürütmüş olduğu çalışmada masa başı işlerde çalışan kişilerin fiziksel aktivite seviyeleriyle hayattan keyif alma düzeylerinin istatistiksel anlamda ilişkili olmadığını tespit etmiştir.

Eyüboğlu'nun (2012) yaptığı çalışmanın örneklemini İstanbul ili Avrupa yakasında 10 okulda öğrenim gören, spor yapan ve yapmayan 375 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak 1982 yılında Sherer ve arkadaşlarının geliştirdiği "Öz Yeterlilik

Ölçeği" seçilmiştir. Araştırmanın sonucunda 12-14 yaş arasındaki spor yapan öğrencilerin aktif olmayanlara göre öz-yeterliğinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Spor yapanların da cinsiyete göre durumuna bakıldığında spor yapan kızların erkeklere oranla öz-yeterliğinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Bulgu, Arıtan ve Aşçı (2007) yaptıkları araştırmada, planlı fiziksel aktiviteye katılım sağlayan 53 kadınla görüşme yöntemi ile kişisel görüşmeler yapmışlardır. Verilerin analizi sonucunda; kadınların hayat şekillerine, fiziksel aktivitelerin pozitif katkı sağladığı ve hayat standartlarını artırdığı rapor edilmiştir.

Özkan ve diğerleri (2013) Bartın Üniversitesi öğrencileri içerisinde halk oyunlarına katılan öğrencilerin fiziksel aktivite skorları ile yaşam şekillerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmaya, 27 kadın ve 23 erkek olmak üzere toplam 50 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda fiziksel aktivitenin hayat tarzına pozitif yönde etki ettiği tespit edilmiştir. Elde edilen veriler sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite düzeyiyle kendini gerçekleştirme ve kaliteli yaşam tutumları arasında anlamlı bir bağ olduğu tespit edilmiştir.

Murathan, Yetiş, Murathan, Aktuğ ve Dündar (2013) tarafından yapılan çalışmada, lisans öğrencilerinin sağlıklı yaşam tutumlarının ve fiziki aktiflik durumunun incelenmiştir. Çalışmaya 1260 katılımcı dâhil olmuştur. Elde edilen bilgilerin sonucu olarak; katılımcıların sağlıklı yaşam tutumları ve fiziksel aktiflik durumuna bakıldığında orta düzeyde olumlu bağ olduğu bulgulanmıştır.

Çağlayan-Tunç (2015) çalışmasında, spor yapan lisans öğrencilerinin öznel iyi oluş skorlarının spor yapmayanlara kıyasla daha iyi oranda rapor etmiştir. Benzer bir çalışmada, Kaplan'ın (2016) 784 lise öğrencisi üzerinde boş zaman aktivitelerine gösterilen ilginin, mutluluk ile ilişkisini konu edindiği çalışmada daha az aktif olan katılımcıların mutluluk seviyelerinin aktif olanlarla orta seviyede aktif katılımcılara oranla az belirlendiği sonucu çıkarılmıştır.

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu kısmında araştırmada kullanılan model, örneklem, veri toplanmasında yararlanılan araçlar ve istatistiksel olarak incelemesiyle ilgili bulgular açıklanmıştır.

3. 1. Araştırma Modeli

Çalışma, liselerde eğitim gören öğrencilerin bazı demografik değişkenlere göre fiziksel aktivite skorları ve öznel iyi olma hali arasındaki ilişkiyi belirlediği için bu araştırmada ilişkisel tarama metodundan faydalanılmıştır. Bu yüzden tarama modelleri önceden ya da şu anda bulunan oluşu mevcut haliyle tasvir etmeyi amaçlayan çalışmalara uyumludur.

Genelde tercih edilen tasvir edici bakış açısı, sebep ve sonuçlarını belirlemeye gayret göstermez; aksine açık pozisyondaki yordayıcıları belirlemeye ve ara sıra, bu yordayıcıların ilişkilerini tarif etmeye uğraşır. Tarama ise sık sık faydalanılan tasvir edici bir inceleme metodudur ve genel olarak çoğunluğun sesi olan bir çalışma grubundan ölçekler tercih ederek kabul görmüş metot olarak açıklanmaktadır (Christensen, 1988; Akt: Yaka, 2005).

Mevcut çalışmada ilişkisel tarama yöntemiyle katılımcıların fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin demografik değişkenin modele etkisi ve aralarındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır.

3. 2. Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu, 2018-2019 Eğitim-Öğretim Yılında Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı Trabzon ili merkez Ortahisar ilçesinde bulunan farklı alanlarda eğitim veren dört lisede öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında, 2018-2019 yılı içerisinde Trabzon ili Millî Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Meslek Lisesi (N=100), İmam Hatip Lisesi (N= 100), Anadolu Lisesi (N=100) ve Fen Lisesinden (N=100) olmak üzere toplamda 400 (268 Erkek; 132 Kadın) öğrenci çalışmaya katılmıştır.

Farklı alanlarda öğrenim gören lise öğrencilerine ait demografik değişkenlere ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo 1'de açıklanmıştır.

Tablo 1. Demografik Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Değişkenler	Kategoriler	F	%
Cinsiyet	Kadın	132	67
	Erkek	268	33
Lisans Durumu	Evet	107	26.8
	Hayır	292	73
Sınıf	9.Sınıf	112	28
	10.Sınıf	93	23.3
	11.Sınıf	151	37.8
	12.Sınıf	44	11
Lise Türü	Meslek	100	25
	İmam Hatip	100	25
	Anadolu	100	25
	Fen	100	25
Anne Eğitim	İlkokul	113	28.2
	Ortaokul	85	21.3
	Lise	123	30.8
	Üniversite	60	15
	Lisans Üstü	19	4.8
Baba Eğitim	İlkokul	57	14.2
	Ortaokul	75	18.8
	Lise	120	30
	Üniversite	115	28.7
	Lisansüstü	33	8.3

3. 3. Verilerin Toplanması

Araştırma için öncelikle Millî Eğitim Bakanlığı Trabzon il Eğitim Müdürlüğü'nden Trabzon ilinde bulunan farklı lise kurumlarında ölçme araçlarının uygulanması amacıyla gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra alınan izin belgesiyle okullara gidilerek okul müdürleriyle ölçeklerin uygun yer ve ders saatinde uygulanabilmesi için görüşmeler yapılmıştır. Ölçek uygulamaları sınıf ortamında ilgili öğretmen ve lise öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. 20-25 dakika içerisinde uygulamalar yapılarak herhangi bir problemle karşılaşılmamıştır. Okullarda uygulanan 400 adet ölçme aracından eksik ve hatalı işaretlenen 4 ölçek çıkarılmış, kalan 396 ölçek üzerinde analiz yapılmıştır.

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, “Kişisel Bilgi Formu” , “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)” ve “Öznel İyi Oluş Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Uzman görüşü alınarak araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda; lise öğrencilerinin cinsiyet, sınıf, lisanslı spor yapıp yapmadıkları, hangi lise türünde okudukları ve anne-baba eğitim düzeyini belirlemek için 6 soru sorulmuştur.

3. 3. 1. 2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)

Bu çalışmada Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin 7 sorudan oluşan kısa form kullanılmıştır. Bu kısa formun geçerlik ve güvenilirliğini Türkiye'de Öztürk (2005) yapmıştır. İlk olarak lisans öğrencileri üzerine uygulanan bu form oturma, yürüme ve farklı tempodaki aktiviteleri içerir ve bu aktivitelerde geçirilen zaman hakkında bilgi verir. Kıyaslanabilir bilgi vermek için oluşturulan bu anketin temeli 1998' de Cenevre'de atılmıştır ve 12 ülke kapsamında geçerlik ve güvenilirliği incelenmiştir. Sonuçlar bu anketin fiziksel aktiviteye ayrılan zamanı doğru şekilde ölçebileceğini ve uygulanabileceğini göstermiştir.

Bu formun puan hesaplamasında yürüme, orta düzeyde aktivite ve şiddetli aktivitelerde harcanan zamanın toplamından yararlanılmaktadır. Dakika, gün ve metabolik eşdeğerlerin çarpılarak haftada dakika bazında ne kadar enerji harcadığı hesaplanır. Böylelikle bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine ulaşılmış olur. Her aktivite için belirli MET (metabolik eşdeğer) puanı oluşturulmuştur. Bunlar;

- Yürüme = 3.3 MET,
- Orta şiddetli aktiviteler = 4.0 MET,
- Şiddetli fiziksel aktiviteler = 8.0 MET,
- Oturma = 1.5 MET

Örneğin, haftada 2 gün 30 dakika yürüyen bir birey 2 (gün) x 30 (egzersiz süresi) x 3.3 (yürüme MET puanı) = 198 MET- dk / hafta puan almış olur. Toplam MET- dk / hafta değeri ise (yürüme + orta şiddetli + şiddetli + oturma) MET – dk / hafta puanlarının toplamına denk gelir. Tüm bu puanlamalara göre 3 farklı aktivite grubu vardır;

- 1- İnaktif (Aktif olmayan) : Puanlama sıralamasında en düşük puana sahip olan en az egzersiz yapan ya da hiç yapmayan gruptur.
- 2- Minimal Aktif: Minimum 600 MET – dk / haftayı sağlayan haftalık egzersizler bütününe sahip olan gruptur.

- 3- Çok Aktif : Minimum 1500 MET – dk / hafta en az üç gün egzersiz veya 3000 MET – dk / hafta puanı düşmeyen haftanın her günü yapılan hafif ve orta şiddetli egzersiz yapma (Öztürk, 2005; Parmaksız, 2007; Savcı, Öztürk, Arıkan, İnal-İnce ve Tokgözoğlu, 2006).

3. 3. 1. 3. Öznel İyi Oluş Ölçeği

Öznel iyi oluş ölçeği üniversite öğrencileri üzerinde Tuzgöl-Dost'un (2004) geliştirdiği, Özen'in (2005) lise öğrencilerine uyarladığı 37 soruluk ölçek 5'li likert tipi formundadır. Her bir ifade için “tamamen uygun”, “çoğunlukla uygun”, “kısmen uygun”, “biraz uygun” ve “hiç uygun değil” cevap verme seçenekleri mevcuttur. 22 maddesi olumlu 15 maddesi olumsuz ifadeler içeren soruların her madde için puanları 1 ile 5 puan arasında sınırlandırılmıştır. 1, 3, 5, 9, 12, 16, 17, 20, 22, 25, 28, 30, 31, 33 ve 36. maddeler olumsuz olacak şekilde düzenlenmiş, tersine çevrilerek puanlanmıştır. 185 maksimum puana denk gelirken, minimum puan 37'dir. Alınan toplam puan ile öznel iyi oluş puanları arasında doğrusal ilişki vardır. Yapılan araştırmalar ışığında ölçeğin ergenler için güvenilir bir ölçek olduğu neticesine ulaşılmıştır (Özen, 2005).

3. 3. 2. Veri Toplama Süreci

2018-2019 yılı eğitim-öğretim süresi içinde Trabzon ili Ortahisar Millî Eğitim Müdürlüğü'nün onayı alınarak kuruma bağlı okullarda anket ve ölçek uygulama çalışması yapılmıştır. Ölçekler gerekli açıklamalar yapılarak dağıtılmış, ilgili öğretmen eşliğinde uygulanmıştır. Uygulama sonucunda elde edilen 400 ölçekten yanlış veya eksik buluna 4 ölçek değerlendirme dışı tutulmuş ve toplamda 396 ölçek geçerli sayılmıştır.

3. 4. Verilerin Analizi

Bu bölümün önceliğine ölçeklerin ayrı ayrı numaralandırılmasıyla başlanmıştır. Yapılan ilk kontrolde ölçekleri eksik veya da hatalı dolduran 4 öğrenci örneklem grubundan çıkarılmıştır. Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri, fiziksel aktivite düzeyi ve çeşitli demografik değişkenler ile bağımlı değişkeni öznel iyi oluş ölçeklerinden elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Veri analizlerinde SPSS 21 paket programı kullanılmış ve 400 bireyden elde edilen veriler üzerinde çalışılmıştır. Ölçeklerin geçerlik, güvenilirlik ve puanlama verileri analiz edilerek, gereken tersine kodlama (reverse) işlemleri uygulanmıştır.. Analizler yapılmadan önce uygulamadan elde edilen kayıp veri oranı incelenmiştir. Kayıp veriler E-M (expectation-maximation) yöntemi kullanılarak atanmıştır. Ardından ölçeklerin alt boyutları ve toplam puanları 400 veri üzerinden hesaplanmıştır.

Öncelikle bireylerin kişisel bilgi formunda ifade ettikleri kişisel özelliklerinin frekans tabloları oluşturulmuştur. Sonrasında araştırmanın amacı doğrultusunda çoklu regresyon yöntemine, bağımsız t-testi ve ANOVA analizleri uygulanmıştır.



4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ilişkin yapılan analiz sonuçlarına ve elde edilen sonuçlara ilişkin değerlendirmelere yer verilmektedir. Sonuçlar betimsel ve çıkarımsal analizler olmak üzere iki boyutta ele alınmıştır.

4. 1. Cinsiyete Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin T testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

Cinsiyet	Ort	Ss	Sh	t	P
Erkek	134.97	21.03	1.29	3.167	001**
Kadın	127.77	22.02	1.91		

Lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre öznel iyi oluşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı sorusunu cevaplayabilmek için bağımsız t-testi analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, erkek (Ort = 134.97, Ss = 1.29) öğrencilerin kızlar (Ort = 127.77, Ss = 1.91) arasında öznel iyi oluş düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t = 3.167, p<.05). Diğer bir deyişle, erkek öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri kızlardan yüksektir.

4. 2. Lisanslı Sporcu Olma Durumuna Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların lisanslı sporcu olma durumuna göre öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin T testi sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Sporcu Olma Durumu Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

Lisans durumu	Ort	Ss	Sh	t	P
Evet	134.24	21.70	2.09	.905	.37
Hayır	127.77	21.60	1.27		

Lise öğrencilerinin sporcu olma durumu değişkenine göre öznel iyi oluşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı sorusunu cevaplayabilmek için Bağımsız t-

Testi analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, sporcu olan (Ort = 134.24, Ss = 2.09) öğrencilerin sporcu olmayan (Ort = 132.04, Ss = 1.27) arasında öznel iyi oluş düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($t = 0.905$, $p > .05$). Anlamlı çıkmamasına rağmen, sporcu olan öğrencilerin olmayanlara göre öznel iyi oluşları daha yüksektir.

4. 3. Sınıfa Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların sınıf türü değişkenine göre öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin tek yönlü varyans analizi Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Sınıf Değişkeni Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

	N	Ort	Ss	Sh	Sd	F	p
9. Sınıf	112	134,97	24,36	2,30			
10. Sınıf	93	134,77	20,56	2,13			
11. Sınıf	151	129,23	20,76	1,69	(3,396)	2.03	.10
12. Sınıf	44	133,48	18,00	2,71			
Toplam	400	132,59	21,60	1,08			

Lise öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre öznel iyi oluşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı sorusunu cevaplayabilmek için ANOVA analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, lise öğrencilerinin sınıf düzeyleri açısından öznel iyi oluşları anlamlı bir şekilde değişmediği belirtilmiştir ($F_{(3,396)} = 2.03$, $p = .10$). Fakat özellikle 9. (Ort = 134.98, Ss = 24.35) ve 10. (134.77, Ss = 20.56) sınıf öğrencilerinin 11. (Ort = 129.23, Ss = 20.76) ve 12. (Ort = 133.48, Ss = 18.01) sınıftaki akranlarından daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları bulgulanmıştır.

4. 4. Okula Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların okul türü değişkenine göre öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin tek yönlü varyans analizi Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Okul Değişkeni Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

Lise Türü	n	Ort	Ss	Sh	Sd	F	p
Meslek Lisesi	100	133,94	18,46	1,85	(3,396)	1.801	.147
İmam Hatip Lisesi	100	134,66	20,71	2,08			
Anadolu Lisesi	100	133,49	23,91	2,39			
Fen Lisesi	100	128,35	22,65	2,25			
Toplam	400	132,59	21,60	1,08			

Lise öğrencilerinin okul türü değişkenine göre öznel iyi oluşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı sorusunu cevaplayabilmek için ANOVA analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, lise öğrencilerinin okul türleri açısından öznel iyi oluşları anlamlı bir şekilde değişmediği belirtilmiştir ($F_{(3,396)} = 1.801$, $p = .147$). Fakat, özellikle İmam Hatip (Ort = 134.65, Ss = 20.70) ve Meslek (133.94, Ss = 18.45) liseleri öğrencilerinin Fen lisesindeki (Ort = 128.34, Ss = 22.65) akranlarından daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları bulgulanmıştır.

4. 5. Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların anne-baba eğitim düzeyleri açısından öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin tek yönlü varyans analizi Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Anne ve Baba Eğitim Düzeyleri Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

		n	Ort	Ss	Sh	Sd	F	p
Anne Eğitim	İlkokul	113	134,42	20,00	1,88	(5,394)	0.604	.697
	Ortaokul	85	134,06	22,33	2,42			
	Lise	123	130,16	22,52	2,03			
	Üniversite	60	132,67	23,36	3,02			
	Yüksek lisans	14	131,64	14,67	3,92			
	Doktora	5	127,80	16,92	7,57			
	Toplam	400	132,59	21,60	1,08			
Baba Eğitim	İlkokul	57	137,70	18,45	2,44	(5,394)	1.418	.217
	Ortaokul	75	133,95	20,29	2,34			
	Lise	120	131,55	21,23	1,94			
	Üniversite	115	131,90	24,36	2,27			
	Yüksek lisans	22	129,41	21,34	4,55			
	Doktora	11	121,91	15,69	4,73			
	Toplam	400	132,59	21,60	1,08			

Lise öğrencilerinin anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre öznel iyi oluşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı sorusunu cevaplayabilmek için ANOVA analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, lise öğrencilerinin gerek anne eğitim ($F_{(5,394)} = .604$, $p = .697$) gerekse de baba eğitim ($F_{(5,394)} = 1.418$, $p = .217$) düzeyleri açısından öznel iyi oluşları anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirtilmiştir.

4. 6. Fiziksel Aktivite Değişkeni Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların fiziksel aktivite değişkenine göre öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin tek yönlü varyans analizi Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Fiziksel Aktivite Değişkeni Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

Aktivite Düzeyi	n	Ort	Ss	Sh	Sd	F	p
Aktif Olmayan	25	125,20	16,53	7,39	(2,397)	1.643	.195
Minimal Aktif	291	133,61	21,13	1,20			
Çok Aktif	84	129,26	23,31	2,54			
Toplam	400	132,59	21,60	1,08			

Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi değişkenine göre öznel iyi oluşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı sorusunu cevaplayabilmek için ANOVA analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri açısından öznel iyi oluşlarının anlamlı bir şekilde değişmediği belirtilmiştir ($F_{(2,397)} = 1.643$, $p = .195$). Fakat özellikle minimal aktif olan (ort = 133.61, ss = 21.13) ve çok aktif (129.27, ss = 23.30) olan liseleri öğrencilerinin hiç aktif olmayan (ort = 125.20, ss = 16.53) akranlarından daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları bulgulanmıştır.

4. 7. Demografik Değişkenler Açısından Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile bazı demografik değişkenlerinin (cinsiyet, lisanslı sporcu olma, sınıf, okul, anne-baba eğitim düzeyi) ve öznel iyi oluşlarına ait regresyon analizi Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Bazı Demografik Değişkenleri (Cinsiyet, Lisanslı Sporcu Olma, Sınıf, Okul, Anne-Baba Eğitim Düzeyi) Öznel İyi Oluşlarına Ait Regresyon Analizi

Yordayıcılar	B	Sh	β	t	p
Sabit	156,482	7,059		22,167	,000
Cinsiyet	-7,202	2,584	-,157	-2,787	,006
Lisans Durumu	-,993	,973	-,051	-1,020	,308
Sınıf Düzeyi	-1,986	1,078	-,092	-1,842	,066
Okul Türü	,250	1,188	,013	,211	,833
Anne Eğitim	,177	1,122	,010	,158	,874
Baba Eğitim	-2,228	1,073	-,127	-2,076	,039
Fiziksel Aktivite Düzeyi	-1,049	2,580	-,021	-,407	,685

F (7,392) = 2.883, p <.05

R²= .049

Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile bazı demografik değişkenleri (cinsiyet, lisanslı sporcu olma, sınıf, okul, anne-baba eğitim düzeyi) öznel iyi oluşlarının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı sorusunu cevaplayabilmek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin, cinsiyetlerinin, lisans durumlarının, sınıf düzeylerinin, anne ve baba eğitim düzeylerinin katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerini yordamada anlamlı olduğu bulunmuştur (F (7,392) = 2.883, p <.05). Ayrıca, modelde yer alan bağımsız değişkenler öznel iyi oluşu yaklaşık olarak %5 açıklamaktadır (R²= .049). Bu sonuçlar ışığında kurulan model her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı çıksa da sadece % 5 varyans açıklamaktadır. Modeldeki değişkenler tek tek incelendiğinde sadece cinsiyet (β = -.157, p<.05) ve baba eğitim düzeyi (β = -.127, p<.05) yordayıcılarının modele anlamlı katkıda bulunduğu belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA

Araştırmadan elde edilen bilgiler doğrultusunda, lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Mallı'nın (2018) yaptığı araştırmada, fiziksel aktivite katılımcılarının öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Mallı'nın bu çalışması bizim çalışma sonuçlarımızla farklılık göstermektedir. Kaplan (2016) lise öğrencilerine uyguladığı araştırmada cinsiyet değişkeninin öznel iyi olma hali puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer birçok çalışmadan (Çakır, 2015; Canbay, 2010; Şahin, 2011; Özen, 2005 ve Tuzgöl-Dost, 2004) edinilen verilerin sonucunda öğrencilerin cinsiyetleri, öznel iyilik hali skorlarında belirgin bir farklılık yaratmamıştır. Yapılan çalışmalar cinsiyet değişkeni bakımından mevcut çalışmayla paralellik göstermemektedir. Cinsiyet değişkeninin kendi içinde erkek kadın olarak dağılımının farklılaşması görülse de genel anlamda bakıldığında da fiziksel aktiviteye katılım sağlayan veya sağlamayan bireylerin cinsiyetleri bakımından öznel iyi oluşlarının etkilendiği söylenilebilir. Mevcut çalışmada erkek öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının yüksek çıkması kendilerini kadın katılımcılara göre daha rahat olmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Erkeklerle göre daha erken olgunlaşan kadın katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarının az olmasını olgunlukla ilişkilendirip kendilerini soyutlamalarına sebep olduğu düşünülebilir.

Buckworth ve Nigg (2004) Amerika'da yaptıkları çalışmada, lisans öğrencisi olan 493 kişiden elde ettikleri sonuçlar doğrultusunda erkeklerin fiziksel aktivite skorlarının kızlardan elde edilen skorlara göre belirgin oranda yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgular cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında bizim bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Başka bir çalışmada ise öznel iyi oluş skorlarının cinsiyet değişkeni açısından belirgin bir fark oluşturmadığı görülmüştür (Çağlayan-Tunç, 2015). Diğer bir çalışmanın sonucuna göre ise kız öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri, erkeklerin ortalama skorlarından yüksek çıktığı ve anlamlı bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır (Tuzgöl-Dost, 2004).

Literatüre bakıldığında, cinsiyet üzerine yapılan karşılaştırmaların farklılaştığı ve genelde anlamsız çıktığı görülmekte, kimi zaman kadın kimi zaman erkeklerin öznel iyi oluş puanları yüksek çıkmaktadır. Bu sonucun kültürel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülebilir. Erkeklerin daha ön planda olduğu ülkemizde erkek katılımcıların daha yüksek puanlara sahip olması bu sebeple açıklanabilir. Aynı il sınırları içerisinde farklı lise türünde eğitim gören katılımcıların bile kültür farklılığından kaynaklı öznel iyi oluş puanlarının cinsiyete göre dağılımını etkilemektedir.

Elde edilen sonuçlara göre, lisanslı sporcu olup olmama durumuna göre öznel iyi oluş düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Anlamlı bir fark olmamasına rağmen lisanslı olan sporcuların lisanslı olmayan sporculara oranla öznel iyi oluş puanları daha üst düzeydedir. Çağlayan-Tunç'un (2015) yaptığı araştırmaya göre spor yapan öğrencilerin öznel iyi oluş skorlarının spor etkinliklerine katılmayanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Okulda spor yapan kadın katılımcıların öznel iyi oluş skorlarının okulda spor yapmayan kadın katılımcılara göre daha yüksek çıktığı, fiziksel aktiviteye katılım gösteren erkek öğrenciler ile fiziksel aktivitelere katılmayan erkek öğrencilerin öznel iyi oluş skorlarına bakıldığında anlamlı bir fark görülmediği tespit edilmiştir. Sezer'in (2011) 410 ortaöğretim öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, düzenli şekilde fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin öznel iyi oluş skorlarının katılmayanlara göre yüksek olduğu bulunmuştur. Okul dışı zamanlarda ise aktif olan öğrencilerin öznel iyi oluş skorlarının okul dışı zamanlarını boş geçiren öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Bunun sebebinin spor yapan katılımcıların kendine olan güvenlerinin yüksek olması, özgüvenin öznel iyi oluş durumlarına olumlu etkilerinden kaynaklandığı söylenebilir. Boş zamanlarını değerlendirmede öğrencilerin daha bilinçli olması adına gerek ailelerin gerekse öğretmenleri tarafından yönlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Mevcut çalışmanın sonuçlarına göre spor yapan ve yapmayan katılımcıların öznel iyi oluş skorları açısından incelenip kayda değer bir ilişkinin çıkmaması, spor ortamlarının yetersiz oluşuna ve yeterli bilincin oluşmadığına bağlanabilir. Yapılan diğer çalışmalar ışığında aktif spor yapmanın önemi ve öznel iyi olma haline olumlu etki yaptığı söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların sınıf değişkeni açısından öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Fakat özellikle 9. sınıf öğrencilerinin 11.sınıftaki akranlarından daha yüksek öznel iyi oluş puanına sahip oldukları anlaşılmıştır. Sınıf düzeyi arttıkça azalan öznel iyi oluş puanlarının azalması, yoğunlaşan ders programlarından ve fiziksel aktiviteye katılım gösterme sürelerinin azlığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Saygın (2008) lisans öğrencilerinin katılımıyla yaptığı çalışmada 1. ve 2. sınıfların öznel iyi oluş skorlarının 3. sınıflara kıyasla daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Dilmaç ve Bozgeyikli (2009) 600 katılımcıyla yaptıkları araştırmada üçüncü sınıfta öğrenim gören eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş skorlarının, fakültenin dördüncü sınıfta okuyanlara göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu çalışmalar bizim çalışma sonuçlarımızla paralellik göstermektedir. Çalışmalar dikkate alındığında sınıf seviyesi yükseldikçe öznel iyi oluş puanlarının azaldığı görülmektedir. Ortaokul sonrası liselere büyük bir heyecanla başlayan öğrencilerin zamanla sınıf seviyeleri arttıkça üniversiteye giriş sınavı stresi bu

heyecanlarını kaybetmelerine sebep olmaktadır. Bu durum üniversitelerde de değişmemektedir. Bu konuda farklı değişkenlerle yapılacak çalışmaların öznel iyi oluş skorlarının azalmasındaki sebeplerin ortadan kaldırılmasında önemli olduğu söylenebilir.

Alan yazında bir takım araştırmalar ise mevcut çalışmanın sonuçlarıyla ters düşmektedir. Öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmalarda, sınıf seviyesinin öznel iyi oluş skorlarını yordamada etkili rol almadığını bulgulamışlardır (Canbay, 2010; Çakır, 2015; Özen, 2005).

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların okul türü değişkeni açısından öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Mallı (2018) tarafından yapılan araştırmada ise okul türü değişkeninin fiziksel aktiviteye hem katılan hem de katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Mevcut çalışmayla bu açıdan paralellik göstermemektedir. Sezer'in (2011) ortaöğretim öğrencilerine uyguladığı, Çelik'in (2008) 485 lise öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada öznel iyi oluş düzeyleri ile okul türleri arasında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit etmiştir. Okul türü bakımından incelendiğinde, spor lisesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin düz lisede ve meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaya dahil ettiğimiz lise türlerinde öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı çıkmamasının okulların fiziki koşullarının uygun olmamasıyla ilgili olduğu, spor etkinliklerine ayrılan sürenin ders ve okul dışındaki zamanlardaki kısıtlılığının sonucu olduğu söylenebilir. Spor liselerindeki öğrencilerin bu bakımdan okul türü değişkenine göre öznel iyi oluşlarının anlamlı çıkması bir bakımdan diğer lise türlerindeki fiziki koşulların iyileştirilmesi düşüncesinin önemsenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Elde edilen sonuçlara göre, lise öğrencilerinin gerek anne eğitim gerekse de baba eğitim düzeyleri açısından öznel iyi oluşlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Sadece baba eğitim düzeyinin öznel iyi oluşu yordamada anlamlı bir fark yarattığı bulgulanmıştır. Çağlayan-Tunç (2015) üniversite öğrencilerinde, annesi orta öğretim ve üniversite mezunu katılımcılara ilişkin öznel iyi oluş hallerinin spor yapan ve yapmayanlara göre incelenmesinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Babası ilkokul mezunu olan katılımcıların ise öznel iyi oluş düzeylerinin fiziksel aktivite katılım durumlarına göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın aksine anne-baba eğitim düzeylerinin öznel iyi oluş üzerinde önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Ebeveyn yönlendirmesinin, tutum ve davranışlarının gençler üzerindeki etkisinin fazla olduğu bilinmektedir. Elde edilen sonuçlara göre, lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri açısından öznel iyi oluşlarının anlamlı bir şekilde değişmediği belirtilmiştir. Mevcut çalışmanın sonucundan farklı olarak, Çağlayan Tunç-(2015) yaptığı çalışmada spor

yapmayanların öznel iyi oluş düzeylerinin spor yapanlardan düşük olduğu sonucuna varmıştır. Murathan ve diğerleri (2013) tarafından yapılan, üniversite öğrencilerinin sağlıklı hayat tarzı davranışlarının ve fiziksel aktivite seviyelerinin araştırılması konulu çalışmaya 1260 öğrenci dâhil olmuştur. Elde edilen sonuçlara göre; katılımcıların sağlıklı yaşam davranışları ve fiziksel aktivite seviyeleri arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ryan ve diğerleri (2002) 13-15 yaş arasındaki 57 öğrenciyle yaptıkları çalışmada, erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri kadın katılımcılardan daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Fiziksel aktiviteye ortam yaratılmasının fiziksel aktiviteye katılımı ve öznel iyi oluş seviyesini olumlu yönde etkilediği sonucuna varmışlardır. Çalışmalar bizim araştırmamızla paralellik göstermemektedir. Alan yazında yapılan incelemelere göre fiziksel aktivite ve spora katılımın bireylerde öznel iyi oluş haline olumlu etki yaptığı söylenebilir. Örneklemin kısıtlılığı çalışmanın sonucunun değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin bulgulanamamasına sebep olduğu ve fiziksel aktivitenin öznel iyi oluş skorlarını yükselttiği söylenebilir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6. 1. Sonuçlar

1. Çalışmada lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre öznel iyi oluşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

2. Erkek katılımcıların öznel iyi oluşları kadın katılımcılardan daha yüksektir.

3. Katılımcıların lisanslı sporcu olma durumu değişkenine göre öznel iyi oluşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenememiştir. Buna rağmen sporcu olan katılımcıların olmayanlara göre öznel iyi oluşları daha yüksektir.

4. Katılımcıların sınıf düzeyi değişkenine göre öznel iyi oluşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde değişmemiştir. Sınıf seviyesi arttıkça öğrencilerin öznel iyi oluşları azalmaktadır.

5. Okul türü değişkenine göre katılımcıların öznel iyi oluşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Özellikle İmam Hatip ve Meslek liseleri öğrencilerinin Fen lisesindeki akranlarından daha yüksek öznel iyi oluşa sahiptir.

6. Katılımcıların anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre öznel iyi oluşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

7. Çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi değişkenine göre öznel iyi oluşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde değişme yoktur. Fakat özellikle minimal aktif olan ve çok aktif olan katılımcılar, hiç aktif olmayan akranlarından daha yüksek öznel iyi oluşa sahiptir.

8. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin, cinsiyetlerinin, lisans durumlarının, sınıf düzeylerinin, anne ve baba eğitim düzeylerinin, katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerini yordamada anlamlıdır. Sadece cinsiyet ve baba eğitim düzeyi yordayıcıları araştırmaya anlamlı katkıda bulunmuştur.

6. 2. Öneriler

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin öznel iyi oluşlarıyla ilişkisi incelenmeli, her yönden olumlu etkileri düşünülüp fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeylerini artırmaya yönelik çalışmalar çoğaltılmalıdır.

2. Katılımcıların lisanslı sporcu olma durumlarına göre öznel iyi oluşları arasında fark çıkmaması durumu araştırılmalı, sporun sağlık, sosyal ve fiziksel açıdan faydaları anlatılmalıdır. Katılımcıları spora teşvik edecek ve spora bakış açılarına olumlu yönde katkı sunacak çalışmalar yapılmalıdır.

3. Katılımcıların sınıf değişkenine göre öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı çıkmaması araştırılmalı, ayrıca üst sınıfların öznel iyi oluş seviyelerinin düşmesindeki sebeplerinin ortaya konması gerekmektedir. Liselerde sınıf arttıkça ders yoğunluğunun da artış göstermesinin katılımcıların öznel iyi oluşlarına etkisinin planlanması gerektiği düşünülmektedir.

4. Okul türüne göre katılımcıların öznel iyi oluşları arasında fark bulunamaması durumu çalışılmalı, İmam Hatip ve Meslek liselerindeki öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin Fen lisesindeki akranlarından daha yüksek olması araştırılmalıdır. Öznel iyi oluş düzeylerinin farklılık göstermesindeki olumsuzlukların ortadan kaldırılacağı imkânların müfredat dâhilinde sunulması için planlamalar yapılması gerektiği düşünülmektedir.

5. Katılımcıların neden gerek anne eğitim gerekse de baba eğitim düzeyleri açısından öznel iyi oluşlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı araştırılmalıdır. Anne baba eğitim düzeylerinin çocuğun fiziksel aktiviteye düzeyini ve öznel iyi oluş seviyesini artırıcı olumlu yansımalarının önemi araştırılmalıdır.

6. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi değişkenine göre öznel iyi oluşları arasında neden bir değişme olmadığı araştırılmalıdır. Minimal aktif olan ve çok aktif olan katılımcılar, hiç aktif olmayan akranlarından daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu dikkate alındığında, katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımlarını sağlayacak görüşler tartışılmalı, katılımcılar bu konuda bilinçlendirilmeli ve gerekli sosyal imkânlar sağlanmalıdır.

7. Katılımcıların demografik değişkenlerinin öznel iyi oluş düzeylerini tespit etmede etkili olma durumu araştırılmalıdır. Bu değişkenlerin katılımcıların kişisel özellikleri dikkate alınarak öznel iyi oluş puanlarına etkilerindeki faktörlerin tespit edilmesi ve bu tespitler ışığında iyileştirilebilecek değişkenler ile ilgili katılımcılar ve ailelerinin farkındalıklarının artırılması konusunda planlı çalışmaların önemsenmesi gerektiği düşünülmektedir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Elde edilen bulgular doğrultusunda ortaya çıkan sonuçların en iyi şekilde ortaya konmasında fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeylerini içeren daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir.

2. Çalışmanın sonucunda ortaya çıkan sonuçlar neticesinde ilgili kurumlar, fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki bağlantıdan yola çıkarak öğrencilerin demografik değişkenlerine göre geliştirici ve tamamlayıcı projeler üretebilirler.

3. Çalışma sadece Trabzon ili, Ortahisar ilçesindeki dört liseyi kapsamaktadır. Çalışmanın sınırlılıklarının genişletilmesi, spor liselerinin de çalışmalara eklenmesi ve başka illerde de uygulanmasının faydalı olacağı tahmin edilmektedir.

4. Araştırmanın farklı gruplarla yapılması ve farklı demografik değişkenlerin araştırılması, diğer öğrenim grupları açısından faydalı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca farklı çalışmalardan çıkarılan sonuçlar sayesinde fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeylerinin artırılmasında yeni bilgilerin sunulmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

5. Okul içerisinde fiziksel aktivite katılımının yeterli düzeyde olduğu takdirde, öğrencilerin öznel iyi oluşlarının da yüksek olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple değişkenlere olumsuz yönde etki eden problemlerin çözülmesi yönünde çalışmalar yapılandırılmalıdır.

7. KAYNAKLAR

- Aarnio, M. (2003). Leisure-time physical activity in late adolescence, a cohort study of stability, correlates and familial aggregation in twin boys and girls. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2(2), 1-41.
- American College of Sports Medicine. (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (9th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins Health.
- Aracı, H. (1999). *Öğretmen ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Artal, M. and Sherman, C. (1998). Exercise against depression. *The Physician and Sports Medicine*, 26(10), 57-61.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. Ankara: Atlas Yayınları.
- Aydın, G. ve Solmaz, D. (2016). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 34-46.
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S. Y. S., Strong, W. B., Truman, B. and Washington, R. (1992). Assessment, prevalence and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine Science and Sports Exercise*, 24(6), 237-247.
- Blair, S. N. (2003). Physical activity, epidemiology, public health and the American college of sport medicine. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(9), 1463-65.
- Borazan, H. (2015). *Niğde üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulundaki öğrenim gören bayan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Brown D. W., Balluz L. S. and Heath G. W. (2003). Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life. Findings from the 2001 behavioral risk factor surveillance system (BRFSS) survey. *Preventive Medicine*, 37, 520-528.
- Buckworth, J. and Nigg, C. (2004). Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Journal of American College Health*, 53(1), 28-34.
- Bulgu, N., Arıtan, C. ve Aşçı, H. (2007). Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 18(4), 167-181.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Caspersen, J. C., Pereira, M. A. and Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, By sex and cross-sectional age. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*, 32(9), 1601-1609.
- Christensen, L. B. (1988). *Experimental methodology* (4th ed.). Newton, MA: Allyn and Bacon.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Mutluluk bilimi*. İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Csikszentmihalyi, M. and Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185-199.
- Cüceloğlu, D. (1994). İnsan ve davranışı. *Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlayan-Tunç, A. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Çakır, G. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çelik, Ş. (2008). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çevik, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Daley, A. J. (2002). School based physical activity in the united kingdom: Can it create physically active adults? *Quest*, 54(1), 21-33.
- Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. and Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663.
- Diener, E. and Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E. and Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1-2), 189-216.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas R. E. and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2012). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Dishman R. K., Motl, R. W., Saunders R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M. and Pate, R. R. (2004). Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention among adolescent girls. *Preventive Medicine*, 38(5), 628-636.

- Doğan, B. (2004). *Uygulamalı spor sosyolojisine giriş*. İzmir: Meta Basım Matbaacılık Hizmetleri.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Dowda, M., Ainsworth, B. E., Addy, C. L., Saunders, R. and Riner, W. (2003). Correlates of physical activity among U.S. young adults, 18 to 30 years of age, from NHANES III. *Annals of Behavioral Medicine* 26 (1), 15-23.
- Edwards, P. ve Tsouros, A. (2006). *Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi, Bilimsel Kanıtlar*. Dünya Sağlık Örgütü.
- Eken, A. (2010). *Ergenlerin anne-babaya bağlanma biçimleri ile öznel iyi oluş durumları ve sosyal yetkinlik beklentileriyle ilişkileri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Eryılmaz A. (2011). *Baş çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- European Opinion Research Group (2002). Physical activity. *Special Eurobarometer* 183-6 / Wave 58.2.
- Eyüboğlu, E. (2012). *Spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Fişne, M. (2009). *Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Haskell, W. L. (1996). Physical activity, sport, and health: Toward the next century. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 67(3), 37-47.
- Haskell, W. L. and Kiernan, M. (2000). Methodological 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(2), 541-550.
- Haugen, I. K., Slatkowsky-Christensen, B., Boyesen, P., Van Der Heijde, D. and Kvien, T. K. (2013). Cross-sectional and longitudinal associations between radiographic features and measures of pain and physical function in hand osteoarthritis. *Osteoarthritis and Cartilage*, 21(9), 1191-1198.
- Kalkavan, A., Özkara, A. B., Alemdağ, C. ve Çavdar, S. (2016). Akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ve obezite durumlarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(1), 329-339.

- Kaplan, K. (2016). *Serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş, öz-yeterlik:lise öğrencileri üzerinde bir inceleme* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Kartal, B. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kaşıkçıoğlu, E. (2003). Fiziksel aktivite ve kardiovasküler sistem. *Spor ve Tıp Dergisi*, 11(5), 4-6.
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A. and White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271.
- Kesaniemi, Y. A., Danforth, E., Jensen M. D., Kopelman P. G., Lefebvre, P. and Reeder B. A. (2001). Dose-response issues concerning physical activity and health: An evidence based symposium. *Medicine and Science in Sports And Exercise*, 33(6), 351-358.
- Kimm, S. Y., Glynn, N. W. and Kriska, A. M. (2000). Longitudinal changes in physical activity in biracial cohort during adolescence. *Medicine and Science in Sports And Exercise*, 32(8), 1445-1454.
- King, G. A., Law, M., King S., Hurley, P., Hanna, S., Kertoy, M. and Rosenbaum, P. (2006). *Measuring children's participation in recreation and leisure activities: Construct validation of the cape and pac*. Blackwell Publishing. Child: Care, Health & Development.
- Korkmaz, H. ve Deniz, M. (2013). Yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyoekonomik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sports Sciences*, 8(3), 46-56.
- Kozanoğlu, M. E. (2004). *Adolesan ve egzersiz*. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Kvaavik, E., Tell, G. S. and Klepp, K. I. (2003). Predictors and tracking of body mass index from adolescence into adulthood: follow-up of 18 to 20 years in the Oslo Youth Study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 157(12), 1212-1218.
- Lucas, R. E., Diener, E. and Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. and Schade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Mallı, A. Y. (2018). *Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Murathan, T., Yetiş, Ü., Murathan, F., Aktuğ, Z. B. ve Dündar A. (2013). Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 100-107.

- Myers, D. G. and Diener, E. (1995). Who is happy?. *American Psychological Society*, 6(1), 10-19.
- Nahas, M. V., Goldfine, B. and Collins, M. A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basics for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, 60(1), 42-56.
- Olgun, H. ve Özer, S. (2006). Doğumsal ve edinsel kalp hastalıkları, genç ve çocuklarda spor. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 37, 149-158.
- Özcan Paycı S. (2002). *Kalp sağlığı taraması için başvuran erişkinlerin fiziksel aktivite durumlarının saptanması ve bunun sosyodemografik özellikler, alışkanlıklar ve hastalıklar ile ilişkisinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Adana.
- Özdöl, Y. (2009). *Puberte öncesi (9-10 yaş) çocukların okul içi bedensel aktivite düzeylerinin kalp atım sayısı monitörü, hareket sensörü ve fiziksel aktivite ile değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özkan, A., Bozkuş, T., Kul, M., Türkmen, M., Öz, Ü. ve Cengiz, C. (2013). Halk oyuncularının fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1(3), 24-38.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, M., Avcı, S. ve Ataman, B. H. (2003). İstanbul üniversitesi öğretim elemanlarının ünvanlarına ve meslek gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilim Dergisi*, 11(3), 183-187.
- Parmaksız, H. (2007). *Yetişkin obezlerde fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Pınar, S. (2003, Ekim). *Çocuklarda fiziksel aktivite ile daha sağlıklı yaşam*. 9. Spor Hekimliği Kongresi'nde sunulan bildiri, Nevşehir.
- Saltis, J. F., Berry, C. C., Broyles, S. L., McKenzie, T. L. and Nader, P. R. (1995). Variability and tracking of physical activity over 2 years in young children. *Medicine and Science in Sports And Exercise*, 27(7), 1042-1049.
- Savcı S., Öztürk M., Arıkan H., İnal-İnce D. ve Tokgözoğlu L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 34(3), 166-172.

- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Seki, T. (2014). *Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluşlarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Seligman, M. E. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Serter, G. Ö. ve Yamaner, E. (2017). Pozitif psikoloji bağlamında öznel iyi oluş ve spor ilişkisi: ergenler üzerine bir araştırma. *Sobider Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(15), 413-420.
- Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Millî Eğitim Dergisi*, 41(192), 74-85.
- Shinn, D. C. (1986). Education and the quality of life in Korea and the United States: A cross-cultural perspective. *Public Opinion Quarterly*, 50(1), 360-370.
- Soukup, G. J. (2003). *Differences in physical activity, fitness knowledge, and obesity in secondary physical education and substitute physical education students in Texas* (Unpublished master's thesis). The College of Education University of Houston.
- Steptoe, A., Wardle, J., Fuller, R., Holte, A., Justo, J., Sanderman, R. and Wichstrom, L. (1997). Leisure-time physical exercise: Prevalence, attitudinal correlates, and behavioral correlates among young Europeans from 21 countries. *Preventive Medicine*, 26(6), 845-54.
- Strack F., Argyle M. ve Schwarz N. (1991). *Subjective well-being: an interdisciplinary perspective*. Britain: PergamonPress.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şahin, Z. (2002). *Ergenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şanlı, E. (2008). *Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2010). *Türkiye kalp ve damar hastalıklarını önleme ve kontrol programı*. Ankara.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.

- Vaizoğlu, S., Akça, O., Güler, Ç., Omar, A., H., Çoşkun, D. ve Güler, Ç. (2004). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3(4), 63-71.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?. *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34.
- Vural, Ö. (2010). *Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yaka, B. (2005). *Psikolojik danışmanların temel psikolojik danışma becerilerine ilişkin yeterlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yan Y. (2010). *10-13 yaş çocuklarda, sosyo-ekonomik yapının fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk Düzeyine Etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yeldan, İ. (1997). *Osteoporozun önlenmesinde ve tedavisinde fiziksel aktivitenin rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldıran, İ. ve Yetim, A. A. (1996). Orta öğretimde beden eğitimi ve spor dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Ankara: Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 36-43.
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik çağı* (7. baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Zorba, E. (2006). *Vücut yapısı ölçüm yöntemleri ve şişmanlıkla başa çıkma*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.



8. EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar;

Bu araştırmadan elde edilecek veriler bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. Vereceğiniz cevaplar araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır. İsim yazmanıza gerek yoktur. Ölçekteki soruları dikkatle okuyarak, size uygun seçeneği, yanındaki boşluğa **(x)** işareti koyarak belirtiniz. Vereceğiniz samimi cevaplar çalışmanın güvenilirliği açısından önemlidir. Katılımınız ve samimi cevaplarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Barış Can ÖZDEMİR

- 1- Cinsiyetiniz. Kadın () Erkek ()
- 2- Sınıfınız. 9 () 10 () 11 () 12 ()
- 3- Lisanslı spor yapıyor musunuz? Evet () Hayır ()
- 4- Okul Türü. İmam Hatip Lisesi () Fen Lisesi ()
Anadolu Lisesi () Meslek Lisesi ()
- 5- Annenizin Eğitim Düzeyi. İlkokul () Ortaokul () Lise ()
Üniversite () Yüksek Lisans ()
Doktora ()
- 6- Babanızın Eğitim Düzeyi. İlkokul () Ortaokul () Lise ()
Üniversite () Yüksek Lisans ()
Doktora ()

Ek 2: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ

Bu bölümdeki sorular son **7 gün** içerisinde fiziksel aktivitede harcanan zamanla ilgilidir.

Lütfen son 7 günde yaptığınız şiddetli fiziksel aktiviteleri düşünün. (işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence vb.) şiddetli fiziksel aktiviteler yoğun fiziksel efor gerektiren ve nefes alıp verme temposunun normalden çok daha fazla olduğu aktivitelerdir. Sadece herhangi bir zamanda **en az 10 dakika** süre ile yaptığınız aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol, veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada ___gün Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → **(3.soruya gidin.)**

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___saat

Günde ___dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

Geçen 7 günde yaptığınız **orta** dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi **orta** dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada ___gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → **(5.soruya gidin.)**

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___saat

Günde ___dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada ___gün

Yürümedim. → **(7.soruya gidin.)**

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___saat

Günde ___dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

Son soru, **geçen 7 günde hafta içinde oturarak** geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dâhildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde, günde **oturarak** ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___saat

Günde ___dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

Ek 3: Öznel İyi Oluş Ölçeği

<p>ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ: Bu ölçekte kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak, ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. İfade size "tamamen uygunsu" cevap kâğıdındaki (5); "çoğunlukla uygunsu" (4); "orta derecede uygunsu" (3); "biraz uygunsu" (2); "hiç uygun değilse" (1) numaralı boşluğun altına (X) işareti koyunuz. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz.</p>		Tamamen Uygun	Çoğunlukla Uygun	Orta derece uygun	Biraz uygun	Uygun değil
		1	Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.			
2	Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.					
3	Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.					
4	Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.					
5	İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.					
6	Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.					
7	Ulaşmak istediğim ideallerim var.					
8	İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.					
9	Küçük sorunları bile büyütürüm.					
10	Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissedirim.					
11	Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.					
12	Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.					
13	Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.					
14	Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.					
15	Ailemle olan ilişkilerimden memnunum.					
16	Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.					
17	Kendimi yalnız hissediyorum.					
18	Amaçlarıma ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.					
19	Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.					
20	Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.					
21	Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı da davranabilirim.					
22	Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.					
23	Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnudum.					
24	İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.					
25	Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.					
26	Yaşamın zorluklarıyla baş etme gücüme güveniyorum.					
27	Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.					
28	Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.					
29	Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.					
30	Yaşamım başarısızlıklarla dolu.					
31	Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.					
32	Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.					
33	Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.					
34	Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.					
35	İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.					
36	Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.					
37	Yaşa iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.					

Ek 4: Millî Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı



T.C.
TRABZON VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 82438636-605.99-E.9580657
Konu : Çalışma İzni
(Barış Can ÖZDEMİR)

15/05/2019

VALİLİK MAKAMINA

Trabzon Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi Barış Can ÖZDEMİR'in "**Liselerde Eğitim Gören Öğrencilerin Bazı Demografik Değişkenlere Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Öznel İyi Oluşlarının İncelenmesi**" isimli çalışması kapsamında ilimizdeki Liselerde çalışma yapma isteği Müdürlüğümüz Araştırma İzinleri Değerlendirme Komisyonu tarafından incelenmiştir.

Bahsi geçen çalışmanın eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde; 2018-2019 eğitim öğretim yılında yapılması gerekmektedir.

Araştırmacının 2017/25 sayılı genelge çerçevesinde hareket etmesi, **izinsiz herhangi bir ses ve görüntü kaydı yapılmasına kesinlikle izin verilmemesi**, elde edilen verilerin çalışma kapsamı dışında kullanılmaması, **mühürlü anket ve ölçeklerin kullanılması** ve sonuçların bir örneğinin Ar-Ge birimine teslim edilmesi kaydıyla, çalışmanın okul müdürlerinin de uygun göreceği zamanlarda ve kontrolünde uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Hızır AKTAŞ
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
15/05/2019
Ayhan DURMUŞ
Vali a.
Vali Yardımcısı

Adres: Trabzon İl Millî Eğitim Müdürlüğü Strateji Geliştirme Şubesi
(Ar-Ge Birimi)
Elektronik Ağ: <http://trabzonarge.meb.gov.tr>
e-posta: argetrabzon@gmail.com

Bilgi için: Miraç KUÇUK (Öğretmen)
Mesut KAŞ (Şube Müdürü)
Tel: 0 (462) 223 55 52
Faks: 0 (462) 230 20 94

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 9913-1876-3059-a139-173f kodu ile teyit edilebilir.

9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Araştırmacı 1990 yılında Trabzon'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Trabzon'da tamamladı.2009 yılında Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünü kazandı. 2013 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünden mezun oldu. 2014 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim dalında lisansüstü eğitimine başladı. Araştırmacı ayrıca, 2.Kademe Badminton Antrenörlüğü, TFF Grassroots c Lisans belgelerine sahiptir. 2017-2018 eğitim öğretim yılında Vilayetler Hizmet Birliği Özel Eğitim Uygulama Okulu'nda özel eğitim öğretmeni olarak başladığı göreve halen devam etmektedir. Evli ve bir çocuk babası olup, İngilizce bilmektedir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : 2 No'lu Beşirli Mah. Dayıoğlu Sok. Elit Sit. B Blok 1/1 Ortahisar, TRABZON

E-mail : oz.bariscan@gmail.com

Telefon: 0(538) 251 76 39