



**ERGENLERDE FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİK SOSYAL DESTEK VE
KEYİF ALMA YORDAYICILARININ İYİLİK HALİ ÜZERİNE ETKİLERİ**

Erdem KARTAL

**DOKTORA TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

KASIM 2025

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Erdem KARTAL

07/11/2025

ERGENLERDE FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİK SOSYAL DESTEK VE KEYİF ALMA YORDAYICILARININ İYİLİK HALİ ÜZERİNE ETKİLERİ

(Doktora Tezi)

Erdem KARTAL

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Kasım 2025

ÖZET

Bu araştırmada; ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek ve keyif alma yordayıcılarının iyilik hali üzerine etkileri ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma “ilişkisel tarama modeli” kullanılarak yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini Sakarya İlinde Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı liselerde öğrenim gören öğrenciler oluştururken, örneklemini ise belirtilen evren içerisinde kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 1711 (938 kız/773 erkek) sağlıklı birey oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak; İyilik Hali Ölçeği, Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Ölçeği, Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde; bağımsız gruplar t-testi, ANOVA, tek yönlü MANOVA, Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır. Analiz sonuçları, cinsiyet, okul türü, lisanslı sporculuk, okul takımına katılım, spor yapılan yer ve ailede spor geçmişi gibi değişkenlere göre öğrencilerin iyilik hâli, sosyal destek ve keyif alma puanlarında anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermiştir. Özellikle spor liselerinde öğrenim gören, lisanslı sporcu olan ve okul takımlarına katılan öğrencilerin hem sosyal destek algıları hem de iyilik hâli düzeyleri anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. Korelasyon analizleri, iyilik hâlinin sosyal destek ve fiziksel aktiviteden keyif alma ile pozitif yönlü ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Regresyon analizleri ise iyilik hâlinin sosyal destek tarafından anlamlı biçimde yordandığını ve en güçlü yordayıcının fiziksel aktiviteden alınan keyif olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; ergenlerde iyilik hâlinin, fiziksel aktiviteye katılım sürecinde sosyal destek ve keyif alma değişkenleri tarafından anlamlı şekilde açıklandığı; sosyal desteğin iyilik hâlini olumlu yönde etkilediği, iyilik hâlini en güçlü biçimde yordayan unsurun fiziksel aktivitelerden alınan keyif olduğu ortaya konmuştur.

Bilim Kodu : 130205
Anahtar Kelimeler : Ergenlik, Fiziksel aktivite, İyilik hali, Keyif alma, Sosyal destek
Sayfa Adedi : 172
Danışman : Prof. Dr. İmdat YARIM

THE EFFECTS OF SOCIAL SUPPORT AND ENJOYMENT MOTIVATORS
RELATED TO PHYSICAL ACTIVITY ON WELL BEING ADOLESCENTS

(Phd. Thesis)

Erdem KARTAL

GAZİ UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

November 2025

ABSTRACT

This study aimed to examine the effects of social support and enjoyment as predictors of physical activity on adolescents' well-being. The research was conducted using a "relational screening model." While the population of the research consists of students studying in high schools affiliated to the Ministry of National Education in Sakarya Province, the sample consists of 1711 (938 female + 773 male) healthy individuals selected from the specified population by convenience sampling method. As data collection tools, the Well-Being Scale, the Social Support in Physical Activities Scale, and the Enjoyment of Physical Activities Scale were used. In statistical analyses, t-test of independent groups, ANOVA, one-way MANOVA, Pearson correlation, and regression analyses were used. The analysis results had shown that there were significant differences in students' well-being, social support, and enjoyment scores according to variables such as gender, type of school, licensed athletics, participation in school teams, place of sports, and sports history of family. Especially, students who study at sports high schools, are licensed athletes, and participating in school teams were found to have significantly higher perceptions of both social support and well-being. Correlation analyses have revealed that well-being is positively associated with social support and enjoyment of physical activity. Regression analyses revealed that well-being was significantly predicted by social support, and the strongest predictor was the enjoyment of physical activity. As a result, it was expressed that well-being in adolescents was significantly explained by the variables of social support and enjoyment during the process of participation in physical activity; social support positively impacted well-being, and the strongest predictor of well-being was the enjoyment derived from physical activities.

Science Code : 130205

Key Words : Adolescents, Physical activity, Well-being, Enjoyment, Social support

Page Number : 172

Supervisor : Prof. Dr. İmdat YARIM

TEŞEKKÜR

Doktora yolculuğum boyunca, bilgi birikimi, deneyimi, emeği ve sabrıyla bana her daim ışık olan, rehberliğiyle bu süreci anlamlı ve değerli kılan danışman hocam Sayın Prof. Dr. İmdat YARIM'a sonsuz şükranlarımı sunarım.

Ayrıca, kıymetli bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşarak yoluma ışık tutan; yapıcı eleştirileri, yönlendirmeleri ve samimi katkılarıyla çalışmalarımı zenginleştiren saygıdeğer hocalarım Prof. Dr. Ebru ÇETİN ve Doç. Dr. Burcu Ertaş DÖLEK'e içtenlikle teşekkür ederim.

Bu süreçte her zaman yanımda olduklarını hissettiğim, bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım değerli dostlarım Dr. Öğr. Üyesi Ahmet DÖNMEZ, Dr. Cengiz BAYKARA ve Salim İbrahim ONBAŞI'ya gönülden minnettarım.

Hayatımın her anında sevgileri ve emekleriyle bana güç veren, gözlerindeki parıltıda yaşama sevincimi bulduğum kıymetli anneme, fedakâr babama, her daim yanımda olan kardeşlerime ve varlıklarıyla dünyama neşe katan sevgili yeğenlerime derin şükranlarımı sunarım.

Ve nihayetinde, tüm bu zorlu ve yoğun süreçte sabrı, sevgisi, anlayışı ve sarsılmaz desteği ile yanımda duran, varlığıyla hayatımı güzelleştiren can yoldaşım, değerli eşim Hayrunnisa KARTAL'a kalbimin en derininden teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLERİN LİSTESİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	7
2.1. İyilik Hali Kavramının Tanımlanması	7
2.2. İyilik Halinin Kavramının Kuramsal Temelleri	10
2.2.1. Adleryan kuram.....	11
2.2.2. Maslow'un kendini gerçekleştirme kuramı.....	13
2.3. İyilik Hali Modelleri	14
2.4. İyilik Halinin Boyutları	17
2.4.1. Fiziksel iyilik hali.....	17
2.4.2. Duygusal iyilik hali	17
2.4.3. Zihinsel iyilik hali	18
2.4.4. Ruhsal iyilik hali	18
2.4.5. Sosyal iyilik hali.....	19
2.4.6. Çevresel iyilik hali	19
2.4.7. Mesleki iyilik hali.....	20
2.4.8. Finansal iyilik hali.....	20
2.5. Fiziksel Aktivite	21

	Sayfa
2.6. Fiziksel Aktivite Türleri	25
2.6.1. Aerobik egzersizler	25
2.6.2. Kuvvet antrenmanları	26
2.6.3. Esneklik egzersizleri	27
2.6.4. Denge ve koordinasyon egzersizleri	28
2.7. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	28
2.8. Fiziksel Aktivite ve Sağlık	29
2.9. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri	30
2.9.1. Kas iskelet sistemi üzerindeki etkileri	30
2.9.2. Ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri	31
2.9.3. Gelecekteki yaşantımız üzerine etkileri	31
2.9.4. Diğer vücut sistemleri üzerine etkileri	32
2.10. Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri	32
2.10.1. Kriter yöntemler	33
2.10.2. Objektif yöntemler	34
2.10.3. Subjektif yöntemler	35
2.11. Ülkemizde Fiziksel Aktivite Raporu	36
2.12. Sosyal Destek	38
2.13. Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek	40
2.13.1. Fiziksel aktivitelerde ebeveyn sosyal desteği	41
2.13.2. Fiziksel aktivitelerde akran sosyal desteği	42
2.14. Keyif Alma	44
2.14.1. Fiziksel aktivitelerden keyif alma	46
3. YÖNTEM	49
3.1. Araştırmanın Modeli	49
3.2. Evren ve Örneklem	49

	Sayfa
3.3. Veri Toplama Araçları	51
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	51
3.3.2. İyilik hali ölçeği	51
3.3.3. Fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği	52
3.3.4. Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği	53
3.3.5. Veri toplama süreci	54
3.3.6. Verilerin analizi.....	54
4. BULGULAR	57
5. TARTIŞMA	73
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	121
KAYNAKLAR	127
EKLER.....	161
EK-1. Etik Komisyon Onay1.....	162
EK-2. Katılımcılar İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu.....	164
EK-3. Anket Formu	166
EK-4. Ölçek Kullanım İzni	168
ÖZGEÇMİŞ	171

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 3.1. Katılımcıların demografik bilgileri.....	49
Çizelge 3.2. İyilik hali ölçeğine ait sonuçlar.....	52
Çizelge 3.3. Fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeğine ait sonuçlar	52
Çizelge 3.4. Fiziksel aktivitelerde keyif alma ölçeğine ait sonuçlar.....	54
Çizelge 4.1. İyilik halinin cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları	57
Çizelge 4.2. İyilik halinin sınıf düzeyine göre karşılaştırma sonuçları.....	57
Çizelge 4.3. İyilik halinin lisanslı sporcu olma durumuna göre karşılaştırma sonuçları.....	57
Çizelge 4.4. İyilik halinin okul takımında oynama durumuna göre karşılaştırma sonuçları.....	58
Çizelge 4.5. İyilik halinin egzersiz/spor yapılan yere göre karşılaştırma sonuçları	58
Çizelge 4.6. İyilik halinin egzersiz/sportif faaliyete ücret ödeme durumuna göre karşılaştırma sonuçları	58
Çizelge 4.7. İyilik halinin aile spor yapma ya da spor geçmişi olma durumuna göre karşılaştırma sonuçları	59
Çizelge 4.8. İyilik halinin vücut kütle indeksi durumuna göre karşılaştırma sonuçları .	59
Çizelge 4.9. İyilik halinin öğrenim görülen okul türüne göre karşılaştırma sonuçları ...	59
Çizelge 4.10. Fiziksel aktivitelerden keyif almanın cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları	60
Çizelge 4.11. Fiziksel aktivitelerden keyif almanın sınıf düzeyine göre karşılaştırma sonuçları	60
Çizelge 4.12. Fiziksel aktivitelerden keyif almanın lisanslı sporcu olma durumuna göre karşılaştırma sonuçları	61
Çizelge 4.13. Fiziksel aktivitelerden keyif almanın okul takımında oynama durumuna göre karşılaştırma sonuçları	61
Çizelge 4.14. Fiziksel aktivitelerden keyif almanın egzersiz/spor yapılan yere göre karşılaştırma sonuçları.....	61
Çizelge 4.15. Fiziksel aktivitelerden keyif almanın egzersiz/sportif faaliyete ücret ödeme durumuna göre karşılaştırma sonuçları.....	62

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.16. Fiziksel aktivitelerden keyif almanın aile spor yapma ya da spor geçmişi olma durumuna göre karşılaştırma sonuçları	62
Çizelge 4.17. Fiziksel aktivitelerden keyif almanın vücut kütle indeksi durumuna göre karşılaştırma sonuçları	62
Çizelge 4.18. Fiziksel aktivitelerden keyif almanın öğrenim görülen okul türüne göre karşılaştırma sonuçları	63
Çizelge 4.19. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin cinsiyete göre karşılaştırılması	63
Çizelge 4.20. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin sınıf düzeyine göre karşılaştırılması	64
Çizelge 4.21. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin lisanslı sporcu olma durumuna göre karşılaştırılması	65
Çizelge 4.22. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin okul takımına katılma durumuna göre karşılaştırılması	65
Çizelge 4.23. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin egzersiz/spor yapılan yere göre karşılaştırma sonuçları	66
Çizelge 4.24. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin egzersiz/sportif faaliyete ücret ödeme durumuna göre karşılaştırılması	67
Çizelge 4.25. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin aile spor yapma ya da spor geçmişi olma durumuna göre karşılaştırılması	67
Çizelge 4.26. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin vücut kütle indeksi durumuna göre karşılaştırma sonuçları	68
Çizelge 4.27. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin öğrenim görülen okul türüne göre karşılaştırma sonuçları	69
Çizelge 4.28. Değişkenler arasındaki ilişki sonuçları	70
Çizelge 4.29. İyilik halinin fiziksel aktivitelerden alınan sosyal destek tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	71
Çizelge 4.30. İyilik halinin fiziksel aktivitelerden keyif alma tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	71

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 2.1. Kaliteli yaşam şekli	8
Şekil 2.2. İyilik halinin boyutları	10
Şekil 2.3. Erkeklerin vücut kütle indeksi dağılımı 2008-2022	38
Şekil 2.4. Kızların vücut kütle indeksi dağılımı 2008-2022	38



SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Simgeler

n	Kişi Sayısı
β	Beta
$\bar{x}$	Ortalama
α	Alpha Katsayısı

Açıklamalar

Kısaltmalar

AFA	Açıklayıcı Faktör Analizi
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
FAKÖ	Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği
İHÖ	İyilik Hali Ölçeği
İHYM	İyilik Hali Yıldız Modeli
MEB	Millî Eğitim Bakanlığı
MET	Metabolik Eşdeğer
PERMA	Olumlu Duygular, Katılım, İlişkiler, Anlam ve Başarı
TBSA	Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
TUİK	Türkiye İstatistik Kurumu
VKİ	Vücut Kütle İndeksi
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

1. GİRİŞ

Ergenlik dönemi, bireyin biyolojik büyüme, psikolojik dönüşüm ve sosyal etkileşimlerin yoğun biçimde yaşandığı, yaşam boyu sağlık ve iyilik halini belirleyen kritik bir gelişim evresi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu dönemde kazanılan alışkanlıklar, bireyin yalnızca fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığını ve sosyal uyumunu da etkilemektedir. Fiziksel aktiviteye düzenli katılım, kas-iskelet ve kardiyovasküler sistemin güçlenmesine katkı sunarken, ruhsal denge, özsaygı, sosyal aidiyet ve genel iyilik halinin de önemli bir belirleyicisi olmaktadır (Warburton ve Bredin, 2017). Ergenlerde fiziksel aktivite, aynı zamanda stresle başa çıkmayı kolaylaştıran ve yaşam doyumunu artıran bir araçtır (Meyer, 2021). Ancak katılımın düzeyi ve sürdürülebilirliği, bireysel motivasyon kadar çevresel faktörlerden de etkilenmektedir. Bu noktada, fiziksel aktivitelerden alınan keyif ve çevreden sağlanan sosyal destek, ergenlerin davranışsal devamlılığını belirleyen en kritik unsurlar olarak öne çıkmaktadır (Jekauc ve diğerleri, 2019; Lin ve diğerleri, 2024). Keyif unsuru, içsel motivasyonu besleyerek aktiviteyi bir zorunluluk değil, gönüllü bir tercih haline getirirken, sosyal destek, gençlerin kendilerini değerli, kabul edilmiş ve güvende hissetmelerine katkı sağlar (Berki ve diğerleri, 2024). Dolayısıyla bu iki unsurun birleşimi, fiziksel aktiviteye katılımın kalıcılığını artırmakla kalmayıp, ergenlerin bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan bütüncül bir iyilik haline ulaşmalarını da mümkün kılabilceği söylenebilir.

Genel iyilik hali kavramı, sağlık bilimlerinde yalnızca hastalığın yokluğu olarak değil, bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal alanlarda tam bir bütünlük içinde olması olarak tanımlanır. Dunn'ın (1959) ortaya koyduğu "yüksek düzey wellness" modeli, iyilik halini dinamik bir süreç olarak ele alır ve fiziksel aktiviteyi bu sürecin merkezine yerleştirir. Benzer şekilde Dünya Sağlık Örgütü de sağlığı, yalnızca biyolojik sağlamlık değil, kişinin psikolojik doyum ve sosyal işlevsellik düzeyiyle birlikte tanımlar (WHO, 1946). Dolayısıyla ergenlerde iyilik hali, onların fiziksel güçlerini artıran aktivitelerden ziyade, kendilerini sosyal bağlam içinde değerli hissetmeleri ve yaşamın farklı boyutlarında anlam bulmalarıyla doğrudan ilişkilidir. Klasik psikoloji kuramları bu bakış açısını desteklemektedir. Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisi, bireyin kendini gerçekleştirmeye giden yolda ait olma ve saygı görme ihtiyaçlarının karşılanması zorunlu olduğunu savunur. Fiziksel aktivite, özellikle takım sporu ya da grup temelli etkinlikler aracılığıyla, ergenlere bu ihtiyaçları doyurma fırsatı sunar. Aynı şekilde Deci ve Ryan'ın (1985, 2000) öz-belirleme kuramı, bireylerin özerklik, yetkinlik ve ilişkililik ihtiyaçlarının karşılandığında daha yüksek motivasyon ve iyilik hali

sergilediğini göstermiştir. Bu kurama göre, fiziksel aktivitelerden alınan keyif, bireyin özerklik ve yetkinlik hissini pekiştirir; sosyal destek ise ilişkililik ihtiyacını doyurarak içsel motivasyonu güçlendirir.

Sosyal destek, ergenlerin stresle başa çıkma, duygularını düzenleme ve davranışlarını sürdürme becerilerini artırarak hem kısa vadede mutluluğu hem de uzun vadede psikolojik dayanıklılığı güçlendirir (DeFreese ve Smith, 2014). Bu bağlamda aileden, öğretmenlerden ve akranlardan alınan destek, fiziksel aktiviteye katılımı teşvik eden, aktiviteden alınan doyumunu yükselten ve nihayetinde genel iyilik halini pekiştiren bir etken olarak işlev görür (Dishman ve diğerleri, 2018). İyilik halinin psikolojik yönüne ilişkin en etkili kuramlardan biri Diener'in (1984) iyi oluş yaklaşımıdır. Diener'e göre bireylerin yaşam doyumunu, olumlu duyguların sıklığı ve olumsuz duyguların azlığı genel iyilik halini belirler. Daha sonraki yıllarda Seligman (2011) tarafından geliştirilen PERMA modeli, olumlu duygular, katılım, ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarıyla iyilik halinin daha geniş bir çerçevede incelenmesine olanak tanımıştır. Fiziksel aktivite bu boyutların çoğunu aynı anda destekler: düzenli egzersiz olumlu duyguları artırır, spor etkinlikleri yoğun katılım gerektirir, akranlarla etkileşim ilişkileri güçlendirir, başarı deneyimleri özsaygıyı pekiştirir ve bütün bunlar yaşamda anlam duygusuna katkı sağlar (Seligman, 2011; Mo ve diğerleri, 2024). Son yıllarda yapılan çalışmalar da bu kuramsal çerçeveyi desteklemektedir. Gao ve diğerleri (2025), ergenlerde boş zaman fiziksel aktivitelerinin yaşam doyumunu ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu, Dale ve arkadaşları (2019) ise düzenli fiziksel aktivitenin kaygı ve depresyon düzeylerini azalttığını ortaya koymuştur. Jekauc ve arkadaşları (2019), fiziksel aktiviteden alınan keyfin yalnızca davranışın sürekliliğini değil, aynı zamanda ergenlerde özsaygı ve mutluluk düzeylerini de artırdığını bulmuştur. Benzer şekilde Mo ve arkadaşları (2024), okul temelli oyun odaklı programların gençlerin keyif deneyimlerini artırarak iyilik hallerini güçlendirdiğini göstermiştir.

Bu bağlamda ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek ve keyif alma, genel iyilik halinin yordanmasında kritik yordayıcı değişkenlerdir. Sosyal destek, ergenlerin aktiviteye katılımını sürdürmelerini kolaylaştırırken, keyif alma süreci bu katılımın niteliğini artırır. İkisinin birleşimi, yalnızca davranışsal devamlılık değil, aynı zamanda psikolojik doyum ve sosyal bütünleşme yoluyla iyilik halini güçlendirir (Teixeira ve diğerleri, 2012; Lin ve diğerleri, 2024). Sonuç olarak, ergenlik döneminde fiziksel aktivite, sosyal destek ve keyif alma unsurlarının bir araya gelmesi, gençlerin yalnızca bedensel sağlıklarını değil, aynı

zamanda psikolojik dayanıklılıklarını ve sosyal bütünleşmelerini de güçlendiren çok boyutlu bir iyilik hali inşa etmektedir. Bu noktada fiziksel aktivite, ergenlerin enerji ve sağlık gereksinimlerini karşılarken aynı zamanda özsaygı, motivasyon ve yaşamdan tatmin gibi psikolojik çıktılar üretmektedir. Sosyal destek, bu sürecin hem duygusal hem de ilişkisel yönünü besleyerek ergenlerin kendilerini değerli, kabul görmüş ve güvende hissetmelerini sağlar. Keyif alma ise davranışın sürdürülebilirliği için temel bir psikolojik mekanizma olarak, fiziksel aktivitenin bir zorunluluk değil, gönüllü bir tercih ve haz kaynağı olarak algılanmasını mümkün kılar. Dolayısıyla bu üç unsurun kesişiminde, ergenlerin bedensel, ruhsal ve sosyal açılardan dengeli, üretken ve sağlıklı bireyler olarak gelişim göstermeleri desteklenmektedir.

Problem durumu / Konunun tanımı

Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişiminin hızlandığı, dolayısıyla sağlıklı yaşam alışkanlıklarının ve iyilik halinin temellerinin atıldığı kritik bir evredir. Bu dönemde fiziksel aktiviteye düzenli katılım, yalnızca bedensel gelişimi değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı ve sosyal uyumu da desteklemektedir. Ancak günümüzde ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının düşüklüğü, sosyal destek yetersizliği ve aktivitelerden alınan keyfin azalması, çok boyutlu iyilik halini olumsuz yönde etkilemektedir. Sosyal destek, özellikle ebeveyn ve akran kaynaklı olduğunda fiziksel aktiviteye katılımı güçlendirirken; aktivitelerden duyulan keyif, bireyin davranışa yönelik içsel motivasyonunu artırarak sürekliliği sağlamaktadır. Buna karşın, literatürde sosyal destek ve keyif alma değişkenlerinin birlikte ergenlerin iyilik hali üzerindeki etkilerini inceleyen bütüncül çalışmalar sınırlıdır. Bu bağlamda, mevcut araştırma ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek ve keyif alma düzeylerinin iyilik hali üzerindeki yordayıcı etkilerini ortaya koyarak, fiziksel aktivite psikolojisi alanında kuramsal ve uygulamalı bir katkı sunmayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın amacı

Bu çalışmanın amacı, ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek ve keyif alma yordayıcılarının iyilik hali üzerine etkilerinin tespit edilmesidir.

Araştırmanın önemi

Hareket, insan doğasının temel bir parçasıdır ve sağlıklı yaşamın sürdürülmesinde kritik bir rol üstlenmektedir. Ancak günümüzde artan teknoloji kullanımı ve kentleşme, hareketsiz yaşam tarzlarını yaygınlaştırmakta ve bu durum obezite, diyabet, kalp-damar hastalıkları gibi pek çok sağlık sorununa yol açmaktadır (Warburton ve Bredin, 2017; Moral ve diğerleri, 2021). Ergenlik döneminde düzenli fiziksel aktivite, yalnızca bedensel gelişimi değil, aynı zamanda ruhsal dengeyi ve sosyal uyumu destekleyen önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu dönemde gençlerin fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamanı sınırlandıran faktörler arasında akademik kaygılar, sınav baskısı ve gelecek endişeleri bulunmaktadır (WHO, 2022). Bu noktada aile desteği, ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımında kritik bir kaynak olarak öne çıkmaktadır. Araştırmalar, ebeveyn ve akran desteğinin, gençlerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu artırdığını ve bu katılımın sürdürülebilirliğini sağladığını ortaya koymaktadır (Mendonca ve diğerleri, 2014; Fitzgerald ve diğerleri, 2012). Sosyal destek, yalnızca davranışın sürekliliğini sağlamakla kalmamakta, aynı zamanda ergenlerin kendilerini değerli hissetmelerine ve psikososyal açıdan güçlenmelerine de katkıda bulunmaktadır (Chen, Sun ve Dai, 2017). Fiziksel aktiviteden keyif alma ise davranışın içselleştirilmesini sağlayan ve sürekliliği pekiştiren bir diğer önemli unsurdur. Keyif unsuru, bireylerin aktiviteyi bir zorunluluk yerine gönüllü bir tercih olarak görmelerini sağlayarak, iyilik hali üzerindeki olumlu etkileri güçlendirmektedir (Biddle ve diğerleri, 2019). Bu bağlamda, ergenlerde sosyal destek ve keyif alma değişkenlerinin birlikte değerlendirilmesi, fiziksel aktivite ve genel iyilik hali arasındaki ilişkilere ışık tutacaktır. Alan yazında bu değişkenleri bütüncül biçimde inceleyen çalışmaların sınırlı olması, araştırmanın önemini artırmaktadır. Çalışmadan elde edilecek sonuçların hem literatüre katkı sağlaması hem de eğitim politikaları ve okul temelli programlarda uygulanabilir öneriler sunması beklenmektedir.

Araştırmanın problem cümlesi

Ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek ve keyif alma yordayıcılarının iyilik hali üzerine etkisi var mıdır?

Araştırmanın alt problem cümleleri

1. Ergenlerde iyilik hali ile fiziksel aktivitelerde alınan sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı ilişki var mıdır?
2. Ergenlerde iyilik hali ile fiziksel aktivitelerden keyif alma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Ergenlerde fiziksel aktivitelerden alınan sosyal destek iyilik halinin anlamlı yordayıcısı mıdır?
4. Ergenlerde fiziksel aktivitelerden keyif alma iyilik halinin anlamlı yordayıcısı mıdır?
5. Ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek ve keyif alma düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek ve keyif alma düzeyleri okul türlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek ve keyif alma düzeyleri sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
8. Ergenlerin iyilik hali düzeyleri spor yapma durumlarına göre (spor yapan ve yapmayan öğrenciler) farklılık göstermekte midir?
9. Ergenlerin iyilik hali düzeyleri ailede spor yapan bireylerin varlığına göre farklılık göstermekte midir?
10. Ergenlerin iyilik hali düzeyleri lisanslı sporcu olma durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
11. Ergenlerin iyilik hali düzeyleri spor yapma süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
12. Ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek alt boyutları (ebeveyn desteği, akran desteği) iyilik halini anlamlı biçimde etkilemekte midir?
13. Ergenlerin keyif alma düzeyi, sosyal destek değişkenleriyle birlikte iyilik halini anlamlı biçimde etkilemekte midir?

Varsayımlar / Sayıtlar

Araştırmada kullanılan yöntem ve tekniklerin, çalışmanın amacına ulaşması açısından uygun ve yeterli olduğu varsayılmaktadır. Katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak dahil oldukları, soruları içtenlik ve samimiyetle yanıtladıkları kabul edilmiştir. Ayrıca, seçilen örneklemin araştırmanın problemine ışık tutacak nitelik ve nicelikte olduğu, kullanılan

ölçme araçlarının ise ölçülmek istenen yapıları geçerli ve güvenilir bir biçimde temsil ettiği varsayılmıştır. Bu varsayımlar doğrultusunda, elde edilen bulguların araştırmanın amacına hizmet edecek güvenilirlikte olduğu kabul edilmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma, Sakarya ilinde öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlıdır. Ayrıca, araştırmanın tercih edilen yöntemler ve istatistiksel hata payı ile sınırlı olduğu belirtilebilir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. İyilik Hali Kavramının Tanımlanması

İyilik hali kavramının modern anlamda ilk geliştiricisi olarak kabul edilen Dunn iyilik halini ilk defa 1961 yılında “kişinin gerçekleştirebileceği potansiyelini en üst düzeye çıkarmak için yönlendirilmiş, birleşik bir yöntem” olarak ifade etmiştir (Dunn, 1959: 447). Bu ifade de birkaç noktaya değinmekte yarar vardır. İnsanlar potansiyellerini ortaya çıkarabilecek yeteneklere sahiptirler ve bu yetenekler iyilik halini bir bütün halinde ele alır. Bu bütünlük insanın beden, ruhen, zihnen bir bütün olarak değerlendirilmesini kapsamaktadır. İnsanların kendilerini gerçekleştirebilecekleri potansiyele sahip olmaları Maslow’un (1967: 111) kendini gerçekleştirme modelindeki gibi kişinin kendi davranışlarıyla yaşamını yönlendirmedeki gücüne işaret ettiği ifade edilebilir. Bu ifadeler ek olarak Dunn iyilik hali düzeyi yüksek olan bireylerin sahip olduğu bazı özellikleri de tanımlamıştır. Dunn’a göre iyilik hali düzeyi yüksek olan bireyler daha yüksek bir potansiyele doğru sürekli ilerleyen, yarını inşa eden daha yüksek bir potansiyel yaşayan, ruhen, zihnen ve beden olarak tamamen bütünleşen bireyler olduğunu ifade etmiştir.

Dolayısıyla iyilik hali düzeyi yüksek olan bireyler bir bütünlük içerisinde yaşarlar ve bütünlükle birlikte iyilik hali sürekli gelişmeye açık dinamik bir yapıya sahiptir. İyilik hali üzerine araştırmalar yapan Egbert’e göre ise (1980: 11-12) iyilik hali düzeyi yüksek olan kişiler genelde: gerçekçi bir bakış açısına sahip, belli bir yaşam anlamı ve hedefi olan, kendi öz-kimlikleri ile bütünleşik, yaşamın birleştirici gücüne sahip bireyler olarak tanımlanmaktadır.

Sağlıklı olma geçmişte, insanların hasta olmaması şeklinde tanımlanmaktaydı. 1970’li yıllara gelindiğinde bilim ve teknolojiye ilişkin gelişmelerle birlikte egzersiz bilimcileri bu tanımın yetersiz olduğu konusunda görüş bildirdiler. Sağlığın tanımını genişleterek fiziksel uygunluk, ruhsal ve duygusal sağlığı da kapsayacak şekilde yeniden tanımladılar. Bu uzmanlara göre kapsamlı sağlık kavramı iyilik hali (wellness) olarak adlandırıldı (Powers ve Dodd, 2018: 2). Sonraki yıllarda farklı teorisyenler (Ardell, 1977: 93,178; Hettler, 1980; Hinds, 1983; Jourard, 1963: 1,25; Travis ve Ryan, 1988: 25,41) iyilik halinin teorik çerçevesini oluşturmuşlardır. Bu araştırmacılara göre iyilik hali bireyin kendi iyilik halini üstlenmede aktif olarak rol aldığı bir yaşam biçimi olduğu noktasında hemfikirdirler. Yaşam

boyu devam eden bir süreç olan iyilik halinin amacı, daha sağlıklı kişilik gelişimi olasılığını artırmak ve fiziksel hastalık, ruhsal hastalık veya ikisinin birden görülme riskini azaltmaktır (Palombi, Barbara, 1992).

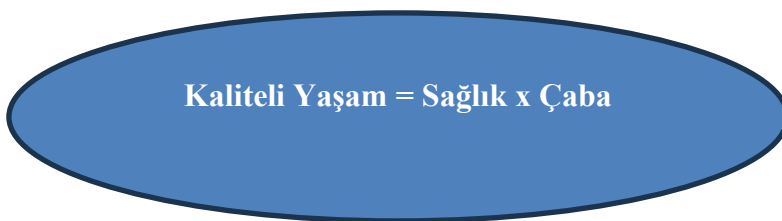
Literatürde yaşam ve kalite kelimeleri kusursuzluğun ve üstünlüğün bir araya gelmesi olarak ifade edilmiştir. Fakat bu bakış açısıyla birlikte kusursuzluk ve üstünlük anlayışları bilim insanları tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır.

Dalkey ve Rourke (1972: 55,83), “Kişinin kendisini iyi hissetmesi, yaşamdan doyum ya da doyumsuzluğu, mutluluğu ya da mutsuzluğu olarak” değerlendirilmiştir.

Havighurst (1973), “Kişinin yaşamı hakkındaki öznel düşüncelerini içeren iç faktörler ile sosyal temas ve sosyal aktiviteler gibi ölçülebilir davranışları içeren dışsal faktörleri kapsar”. Şeklinde tanımlamıştır.

Shin ve Jhonson (1978), “Bireyin isteklerini gerçekleştirme, etkinliklere katılması, kişisel gelişim olanaklarından yararlanması, nitelikleri bakımından yeterli kaynaklara sahip olması ve bu kaynakların sosyal karşılaştırmalar yoluyla yeterli bulunması” olarak tanımlamıştır.

Kalite ve yaşam konularının ortak noktalarını ifade etmeye çalışan alanlardan biri de psikolojidir. Abraham Maslow, Carl Rogers ve Fritz Perls’in yapmış oldukları araştırmalarda önemli bulgulara ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalar farklı yöntem ve bakış açılarıyla değerlendirilmiş ve kaliteli yaşam şeklinin sağlık ve çaba faktörlerinin çarpımı olarak ifade edilebileceği vurgulanmıştır (Zorba, 2021: 49).



Şekil 2.1. Kaliteli yaşam şekli (Zorba, 2021)

Hastalık durumunun sadece fiziki rahatsızlıklar olmaması değil ayrıca sosyal ve zihinsel bakımdan farklı bileşenlerinin olduğu kabul edilmeye başladıktan sonra, farklı sağlık alanları olduğu tanımlanmaya başlanmıştır. Bu sağlık alanları zihinsel sağlık, duygusal

sağlık, fiziksel sağlık, sosyal sağlık, manevi sağlık gibi alanlar olduğu tanımlanmıştır (Greenberg, Dintiman ve Oakes, 2004, s. 7). İyilik hali kavramı ise sağlıkla ilgili görüşleri daha geniş bir açıyla ele alan ve bir çatı altında toplayan kavram olarak ortaya çıktığı görülmektedir (Fahey, Insel ve Roth, 1998, s. 7). Sağlık çevre, genlerimiz, aile gibi kişinin kontrolünün dışındaki faktörlerden etkilenebilirken iyilik hali ise genelde kişinin sürdürmek istediği yaşam tarzına göre aldığı kararlardan etkilenebilir. Bu bakımdan iyilik hali kavramı bireylerin gayretleri sonucu geliştirilebilir ya da değiştirilebilir olduğu sonucu çıkarılabilir.

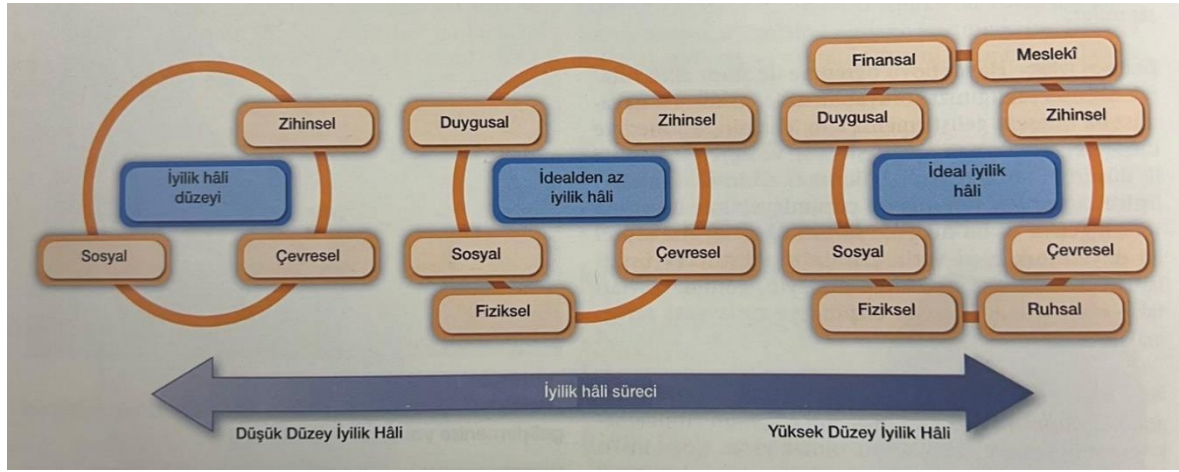
İyilik halinin literatürdeki tanımlarına baktığımızda iyilik halinin çok boyutlu olduğunu ve insanın yaşam tarzına odaklandığını görüyoruz. Ayrıca iyilik hali geçici bir durum değil süreci sürekliliği olan ve yeniliğe açık bir durumu ifade etmektedir ve bireylerin çevreleriyle olan karşılıklı ilişkilerini de içine almaktadır (Rachele, Washington, Cockshaw ve Brymer, 2013).

Miller ve Foster (2010) iyilik hali ile ilgili yapmış oldukları çalışmalarda iyilik halinin kişilerin yaşamlarında yapmış oldukları tercihler ve bu tercihlerin onların yaşam tarzlarına yansımaları şeklinde olduğuna ulaşmışlardır.

Daha geniş bir şekilde iyilik halini ele alacak olursak; kişilerin yaşamla olan uyumları ve bu becerilerinin en iyi şekilde uygulayacak becerilere sahip olmalarının işlevselliğidir (Myers ve Williard, 2003). Tanımdan da yola çıkacak olursak iyilik halinin sadece sağlıkla ilgili değil, sağlığı da içerisine alan ve diğer alanlarla da entegre olan bir kavram olmaya doğru şekillendiği ifade edilebilir (McMahon ve Fleury 2012). İyilik hali kişilerin var oluşunun duygusal, ruhsal, fiziksel, manevi ve entelektüel bölümlerinin tutarlı ve dengeli bir şekilde sürdürülmesini sağlayan bir yaşam biçimi olduğu söylenebilir (Adams, Bezner ve Steinhart, 1997). Birçok tanımı olmakla birlikte iyilik halinin en yaygın şekilde ifade edilen tanımı; optimal boyutta sağlıklı olmaya yönelme ve bunu sürdürülebilir bir yaşam tarzı haline getirmek olarak tanımlayabiliriz (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000).

İyilik halinin bütüncül bir kavram olarak ifade edilmesini sağlayan, içerisinde sağlık, güvende olmak, mutluluk gibi bireye özgü faktörlerin yanında sosyal, ekonomik ve toplumsal faktörlerin de olması bütüncül bir kavram olarak ele alınmasını sağladığı ifade edilebilir. Tanımında da ifade dildiği gibi kavramın çok boyutlu olması bireylerin ulaşmak istediği

nihai hedeftir. Bu hedefe ulaşılmada bireysel ve toplumsal uyumun bir arada sağlanması gereklidir. İyi hali; sağlıklı, mutlu ve güvende olma gibi bireysel faktörlerin ve fiziksel, sosyal ve ekonomik güvenlik gibi toplumsal faktörlerin bir arada ele alındığı bütüncül bir kavramdır. Bu sebeple iyi hali için hem toplumsal hem de bireysel unsurlar uyum içinde olmalıdırlar (Özden, Pak ve Çoban, 2017). İyi hali çok boyutlu olmasının yanında etki olarak kendini mutlu hissetme, yüksek yaşam memnuniyeti ve öz saygıda artış gibi duygularda değişimler hissettirir. İyi halinin olmadığı durumlarda ise sıkıntılı hissetme, depresyon, ümitsizlik ve kızgınlık gibi duygular görülmektedir. İyi hali pozitif etkisi ile coşku, enerji ve mutluluk verir. (Dal, 2018).



Şekil 2.2. İyi halinin boyutları

2.2. İyi Halinin Kavramının Kuramsal Temelleri

Zihin ve beden bütünlüğünü temel alan sağlık yaklaşımı geçmiş binlerce yıl öncesindeki Yunan, uzak doğu düşünürleri ve orta doğu dinlerine kadar dayanmaktadır (Witmer ve Melvin, 1985: 43). Bu çağlardaki düşünürlere göre zihin ve beden birbirlerinden ayrı düşünülemeyen ve birbirleriyle bağlantılı olarak düşünülebilir. Bu görüşler binlerce yıl öncesinde ifade edilmiş olsa da sağlıklı bir bütün halinde ele alan iyi halinin tam olarak gelişimi 1960-1970'li yıllardan sonra gerçekleşmiştir (Powers ve Dodd, 2018: 2). Sağlığın bütün halinde ele alınması konusunda büyük noktada katkı yapan kuramcılar Abraham Maslow ve Alfred Adler olmuştur. Bu başlık altında iyi hali kavramı Abraham Maslow ve Alfred Adler'in kuramsal temelleri çerçevesinde açıklanmıştır.

2.2.1. Adleryan kuram

Adler savunduğu bütüncül (holistik) yaklaşım ile zihin ve bedeni bir bütün olarak ele almıştır. Birey fiziksel ve psikolojik unsurların toplamından daha fazlasını ifade eder ve birey ayrı parçalar halinde ele alınamaz (Dreikurs, 1951). Bireyi oluşturan bu öğeler duyguları, davranışları ve organları olarak ifade edilebilir. Adler kişilerin davranış, duygu, düşüncelerinin bir arada değerlendirilmesini ve bunların birbirinden ayrı düşünülmemesi gerektiğini belirtmiştir. Adlerin üzerinde durduğu önemli noktalardan biri de bireyin içinde bulunduğu çevreden bağımsız olmadığıdır. Bireyi içinde bulunduğu çevreden ayrı düşünmek bütüncül yaklaşıma ters düşmektedir (Adler, 1982). İnsanları bulundukları toplumun kültürel ve sosyal öğelerle birlikte değerlendirilmesi önemlidir. Bu bakımdan Adler'in insanın bütünlük olarak ele alınması bakış açısı iyilik hali tanımlarındaki zihin, ruh ve beden bütünlüğünün temelini oluşturduğu ifade dileyebilir.

Adler'in tanımlamış olduğu yaşam görevleri iyilik hali konusuna sağlamış olduğu önemli katkılardan biridir. Bu görevler sevgi, maneviyat, benlik, arkadaşlık, çalışmadır (Sweeney, 2009: 17,19).

Adler'in kuramındaki yaşam görevlerini tanımlayacak olursak sevgi yaşam görevi bir hayat arkadaşı ile uzun süreli duygusal birliktelik kurabilme beraber yakın ilişki sürdürebilmeyi ifade eder (Oberst ve Stewart, 2003: 202). Bu birlikteliğe evlilik iyi bir örnek olarak gösterilebilse de bu görev sadece evliliği içermez. Birlikte yaşamlarını sürdüren eşler zorlandıkları yaşam problemlerinde birbirlerini destekleyerek zor durumların üstesinden gelebilirler.

Maneviyat yaşam görevi varoluşsal bir çaba olarak hayatı anlamlandırma ve yaşamdaki amaçlarla ilgilidir (Sweeney, 2009: 17,19). Maneviyat insanoğlunun varoluşuyla ilgili sorularına yanıt ararken dini inançlarını da ele almaktadır. İnsanın yaşamı anlamlandırırken kullandığı tüm inanışları ve felsefi yöntemleri de kapsamaktadır.

Benlik kavramı, bireyin kendini algılama ve tanımlama şekli olarak anlaşılır. Bu, kişinin kendine olan değer verişini, içgüdülerini ve dürtülerini kontrol etme yeteneğini, çevresiyle kurduğu ilişkileri ve gerçekliği algılama biçimini içerir (Oberst ve Stewart, 2003: 202). Farklı bir deyişle bu yaşam görevi kişinin kendisini olduğu gibi kabul etmesidir. Kişinin

kendini algıladığı kişi ile gerçekte olduğu kişi arasındaki fark ne kadar az ise benlik yaşam görevi noktasında o derece başarılı olduğu ifade edilebilir.

Arkadaşlık yaşam görevi, bireyler arası iyi ilişkilerin kurulmasını ifade eder ve bu, diğer insanlarla iş birliği yapmayı, onlara kendi iç dünyamızdan bir parça sunmayı, onlardan öğrenmeyi ve onlara saygı göstermeyi gerektirir. Sweeney'in (2009: 17,19) belirttiği gibi, bu süreçte birey, ailesi, toplumu ve daha geniş sosyal çevresi içinde başkalarının refahına katkıda bulunur. Oberst ve Stewart (2003: 202) ise, bireyin başkalarına yardım etmesinin yanı sıra, kendi iyiliği için de başkalarından destek alabileceğini vurgular. Bu karşılıklı etkileşim, insanların toplumsal bir varlık olarak birbirlerine olan bağımlılığını ve toplum içinde yaşama gereksinimlerini gösterir.

Çalışma ve yaşam göresi ise; Adler başarılı bir yaşam için, başka bir deyişle bireyin tam anlamıyla işlevsel olabilmesi için üç temel alanda başarılı olması gerektiğini belirtmekte ve bu alanlarda başarılı olmayı yaşam ödevi olarak görmektedir (Akdoğan, 2012: 29). Bu alan sadece günlük işlerimizi değil, aynı zamanda mesleki gelişimimizi ve kariyerimizi de kapsar. Başarılı bir şekilde çalışma yaşamını yöneten bireyler, işlerinden ve kariyerlerinden memnuniyet duyarlar ve bu da genel yaşam doyumuna katkıda bulunur. İş ve meslek yaşamından alınan doyum, bireyin kendini gerçekleştirmesinde ve toplum içindeki yerini bulmasında önemli bir rol oynar.

Adler, bireyin toplum içindeki işlevselliğini ve yaşam görevlerini yerine getirme biçimini vurgular. Bu bağlamda, beş temel yaşam görevi sevgi, maneviyat, benlik, arkadaşlık, çalışma bireyin iyilik halini tanımlamada ve ölçmede önemli unsurlar olarak ele alınır. Myers ve Sweeney'in 2004 yılında geliştirdiği model ile Sweeney ve Witmer'in 1991 yılında ortaya koyduğu çalışma, bu yaşam görevlerinin bireyin genel iyilik hali üzerindeki etkisini inceler ve bu görevlerin sağlıklı bir yaşam sürdürmede nasıl merkezi bir rol oynadığını gösterir (Myers ve Sweeney, 2004; Sweeney ve Witmer, 199). Bu modeller, bireyin yaşam kalitesini ve psikolojik sağlamlığını artırmak için bu yaşam görevlerinin nasıl optimize edilebileceğine dair yol gösterici olmuştur.

Bireylerin yaşam tarzları, onların tutum, düşünce, inanç ve davranışlarını yansıtır ve bu da yaşam görevlerini yerine getirme biçimlerini etkiler. Eğer bir kişi, yaşam görevlerini başarıyla yerine getirecek şekilde yaşam tarzını düzenlerse, bu durum onun kendini daha iyi

hissetmesini sağlayacaktır. İyilik hali, sürekli bir gelişim süreci olarak görülmeli ve bu süreci sürdürebilmek için bireyin yaşam tarzını sürekli olarak gözden geçirmesi ve iyileştirmesi gerekmektedir. Özetle, bir kişi iyilik halinde olmayı arzuluyorsa, duygusal, zihinsel ve davranışsal düzenlemeler yaparak bu durumu destekleyecek bir yaşam tarzını benimsemelidir.

Maslow, insan doğasının pozitif yönlerine odaklanan ve bu yönleri inceleyen öncü teorisyenlerden biridir. Maslow'un motivasyon teorisi, bireyin bir bütün olarak ele alınması gerektiğini ve bu bütünlüğün işlevselliğinin önemini vurgular (Maslow, 1943). Bu holistik perspektif, iyilik durumunun çok boyutlu doğasını ve bu boyutların bütünleşmiş bir şekilde değerlendirilmesi gerektiğini savunur. Ayrıca, Adleryan psikoloji ile paralellik gösteren bu yaklaşım, iyilik durumunun tanımında beden, zihin ve ruhun birlikteliğine önemli katkılar sağlamıştır. Maslow'un bu görüşleri, bireysel potansiyelin gerçekleştirilmesi ve insan gelişiminin kapsamlı anlaşılması için temel bir çerçeve sunmaktadır.

2.2.2. Maslow'un kendini gerçekleştirme kuramı

Maslow, insan potansiyelinin tam anlamıyla kullanılmasını, bireyin kendini gerçekleştirme süreci olarak tanımlar. Bu süreçte, bireylerin gerçekçi inançlara sahip olmaları, kendilerini ve çevrelerini olduğu gibi kabullenmeleri, özgün düşünce ve davranışlar sergilemeleri, problemlere odaklanmaları, tatmin edici sosyal ilişkiler kurmaları, sağlam bir mizah anlayışına sahip olmaları ve yaratıcılıklarını kullanmaları gerekmektedir. Ayrıca, toplumsal baskılara karşı direnç göstermeleri ve insanlığın genel iyiliği için çaba sarf etmeleri beklenir. Maslow'un bu tanımı, iyilik hali yüksek bireylerin özellikleriyle paralellik gösterir; zira bu bireyler de kendilerini değerli bulma, gerçekçi inançlara sahip olma, etkin problem çözme yetilerine sahip olma, yaratıcılık ve olumlu mizah duygusu gibi niteliklere sahiptirler. Myers, Sweeney ve Witmer'in çalışmaları da bu özelliklerin, kendini gerçekleştiren ve iyilik hali yüksek bireylerde örtüştüğünü destekler niteliktedir (Myers ve diğerleri 2000; Witmer ve Sweeney, 1992). Bu bağlamda, kendini gerçekleştiren bireyler ile iyilik hali yüksek bireyler arasındaki özelliklerin uyum içinde olduğu sonucuna varılabilir.

Adler ve Maslow'un teorileri, iyilik hali kavramının evriminde ve bu alandaki modellerin geliştirilmesinde temel bir rol oynamıştır. Her iki düşünür de insanın doğasının bütünselliğini ve gelişiminin çevresel faktörlerden etkilendiğini vurgulamışlardır. İyilik hali,

bu iki ana prensip etrafında şekillenmiş ve Adleryan psikolojinin yaşam görevleri kavramı, iyilik hali modellerindeki boyutların tanımlanmasında önemli bir etken olmuştur. Maslow'un kendini gerçekleştirmiş bireylerin özellikleri ile yüksek iyilik hali düzeyine sahip kişilerin özellikleri arasındaki paralellikler, bu teorilerin pratikteki uygulanabilirliğini göstermektedir. Dolayısıyla, iyilik hali modellerinin incelenmesi, bu kavramın bireysel yaşamda nasıl bir yer tuttuğunu anlamak için kritik bir öneme sahiptir.

2.3. İyilik Hali Modelleri

Sarı'nın (2003) yılında yaptığı çalışmada, Ardell'in (1977: 93,178) de geliştirdiği iyilik hali modelinin, sağlık bilimleri literatüründe "Orijinal İyilik Hali Modeli" olarak tanımlandığına işaret edilmektedir. Bu model, bireyin öz sorumluluğunu ön plana çıkaran ve kişisel sağlık yönetiminin merkezine yerleştiren bir yapı olarak kavramsallaştırılmıştır. Ardell'in modeli, bireysel iyilik halini destekleyen dört temel unsuru içermekte; bu unsurlar beslenme bilinci, stres yönetimi, fiziksel uygunluk ve çevresel duyarlılık olarak sıralanmaktadır. Her biri, bireyin genel sağlık durumuna katkıda bulunan ve iyilik halini bütünsel bir perspektiften ele alan önemli faktörlerdir. 1982' de Ardell, bireysel sorumluluğu temel alarak iyilik hali modelinde önemli değişiklikler yapmıştır. Bu yeni model, "Gözden Geçirilmiş ve Genişletilmiş İyilik Hali Modeli" olarak adlandırılmış ve merkezine bireysel sorumluluğu yerleştirmiştir. Bu merkezi kavram etrafında beş temel boyut örgütlenmiştir: beslenme bilinci, fiziksel uygunluk, yaşamın anlam ve amacı, ilişkilerin dinamiği ve duygusal zekâ. Her bir boyut, bireyin genel sağlık ve iyilik halini destekleyen ve geliştiren unsurlar olarak tanımlanmıştır. Ardell'in bu modeli, bireyin kendi sağlığı üzerinde aktif bir rol almasını vurgulayarak, sağlık anlayışımızı derinleştirmiştir (Myers ve Sweeney, 2004). Ardell'in 2001 yılında geliştirdiği "Benlik Yönetiminin Üç Alanı" modeli, bireysel iyilik hali kavramını üç temel boyutta ele alır (Doğan, 2004). Bu boyutlar; fiziksel, zihinsel ve anlam/amaç boyutları olarak tanımlanır ve her biri insan sağlığının ve iyiliğinin farklı yönlerini temsil eder (Myers ve Sweeney, 2005). Fiziksel boyut, kişisel bakım ve sağlıkla ilgili alışkanlıkları içerirken, zihinsel boyut bireyin duygusal ve entelektüel kapasitesini vurgular. Anlam ve amaç boyutu ise, bireyin yaşamındaki derin bağlantıları ve kişisel tatmini ifade eder. Ardell bu üç boyutu, on dört alt beceri ile destekler; bunlar arasında egzersiz, beslenme, stres yönetimi ve ilişkiler gibi yaşamın çeşitli alanlarından beceriler yer alır. Bu model, bireyin kendi benliğini yönetme yeteneğini geliştirmesine ve bütünsel bir iyilik hali elde etmesine yardımcı olacak bir çerçeve sunar (Doğan,2004).

Hettler'in 1980 yılında ortaya koyduğu iyilik hali modeli, bireyin yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen altı temel boyutu içermektedir (Myers ve Sweeney, 2005). Bu boyutlar; sosyal ilişkiler, mesleki gelişim, ruhsal farkındalık, fiziksel sağlık, entelektüel kapasite ve duygusal istikrar olarak tanımlanabilir (Sarı, 2003). Hettler, bu boyutların her birine eşit miktarda zaman ve enerji ayrılmasının önemini vurgulamış, böylece bireysel gelişimin dengeli bir şekilde sürdürülebileceğini savunmuştur. Ayrıca, Hettler fiziksel uygunluk düzeyini değerlendirmek üzere özel bir ekipman tasarlamış ve kişisel sağlık bakımının proaktif bir yaklaşımını teşvik etmiştir. İş dünyası, sanayi ve toplum düzeyinde geniş bir uygulama alanı bulan bu model, bireylerin kendi potansiyellerini en üst düzeyde kullanmalarına olanak tanıyan bir yapı olarak kabul görmektedir (Myers ve Sweeney, 2005). Travis ve Ryan'ın (1988: 25,41)' de geliştirdiği "İyilik Hali Enerji Sistemi Modeli," sağlık kavramına alternatif bir perspektif sunar. Bu model, insan yaşamının bütünleyici fonksiyonlarını enerji türleri üzerinden ele alarak, bireylerin evrenle sürekli bir enerji alışverişi içinde olduğunu öne sürer (Sarı, 2003). Model, yaşamın her yönünün, bireyin enerjisini nasıl yönettiği ve dönüştürdüğü ile doğrudan ilişkili olduğunu savunur ve bu enerji yönetiminin sağlık üzerindeki etkisini vurgular. "İyilik Hali Enerji Sistemi Modelinde sağlık, bireyin çevresiyle ve evrenle olan dinamik enerji etkileşiminin bir sonucu olarak tanımlanır ve bu etkileşim, fiziksel varlığın yanı sıra ruhsal boyutu da kapsar. Model, insanların izole bir şekilde mutluluğu bulamayacağını, bireylerin ve çevrelerinin birbirleriyle iç içe geçmiş, karşılıklı etkileşim içinde olduğunu belirtir. Sağlık ve hastalık durumları, bu enerji dengesinin bir yansıması olarak görülür. Model, 12 bölümden oluşan bir çember olarak tasarlanmıştır ve her bölüm, kişisel sorumluluk ve sevgiden başlayarak, nefes, algı, beslenme, hareket, duygu, düşünce, iş, iletişim, cinsellik, anlam ve ruhsal aşkınlığa kadar uzanan yaşamın temel bileşenlerini temsil eder (Doğan,2004).

İyilik hali kavramı, çeşitli araştırmacılar tarafından farklı demografik gruplara özgü modellerle incelenmiştir. Sleet ve Dane'in (1985) ergenler için geliştirdiği üç bileşenli model, fiziksel, sosyal ve duygusal sağlık unsurlarını içermektedirken; Zimpfer'in (1992) kanser hastalarına yönelik yedi bileşenli modeli, tıbbi tedavi ve psikososyal faktörleri kapsamaktadır. Bunlar: tıbbi sağlık, yaşam tarzı yönetimi, bağışıklık fonksiyonu ruhsal inanç ve davranışlar, psikodinamikler, enerji kuvvetleri ve kişiler arası ilişkilerdir (Sarı, 2003).

Donaghy'nin (1995) yılında gerçekleştirdiği çalışma, şiddete maruz kalmış kadınlar için tasarlanmış sığınma evlerine, Hettler'in (1980) tarihli iyilik hali modelinin adaptasyonunu ele almaktadır. Bu çalışmada, modelin altı temel boyutunun, sığınma evlerindeki uygulamalarına yönelik stratejiler geliştirilmiş ve bu boyutların, kadınların güçlenmesine ve sağlıkla ilgili pozitif seçimler yapmalarına nasıl katkıda bulunabileceği incelenmiştir. Donaghy, sığınma evi personelinin, bu çok boyutlu iyilik hali modelini kullanarak, kadınların iyilik halini nasıl geliştirebileceklerini ve onları destekleyici bir çevre yaratarak nasıl güçlendirebileceklerini detaylandırmıştır (Sarı, 2003).

Korkut ve Owen'ın (2012) yılındaki çalışmaları, Türkiye'ye has bir iyilik hali modelinin eksikliğini vurgulamış ve bu boşluğu doldurmak için Myers ve diğerlerinin (2000) yılında geliştirdiği İyilik Hali Çemberi Modeli'ne dayanan ölçeklerin (Doğan, 2004) Türkiye'ye özgü uyarlanmasıyla önemini belirtmişlerdir. Ancak, bu uyarlamaların yerine, Türkiye'nin kültürel ve sosyal yapısına daha uygun, yerel değerleri ve ihtiyaçları yansıtan özgün bir model ve ölçek geliştirmenin daha faydalı olacağını savunmuşlardır. Bu doğrultuda, mevcut teorik çerçeveler ve modeller ile Türkiye'de karşılaşılan uygulama sorunları göz önünde bulundurularak, Türkiye'ye özgü bir İyilik Hali Yıldız Modeli (İHYM) tasarlanmıştır. Bu model, bireyin iyilik halini beş temel boyut üzerinden değerlendirir: fiziksel, psikolojik/duygusal, sosyal, entelektüel/mesleki ve spiritüel. Bu boyutlar arasındaki etkileşim ve birbirlerini destekleyici doğası, bireyin genel iyilik halinin çok yönlü bir yansıması olarak kabul edilir. Fiziksel boyut, sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz ve etkin sağlık hizmetlerine erişim ile karakterize edilirken, psikolojik/duygusal boyut, bireyin günlük yaşamın zorluklarıyla başa çıkma kapasitesi ve duygusal esenlik olarak tanımlanmıştır. İHYM, bireysel refahın çok boyutlu bir yapı olduğunu öne sürer. Sosyal refah, bireyin etkileşimde bulunduğu herkesle karşılıklı destek sağlama kapasitesi ve bu ilişkilerin yaşam kalitesine katkısı ile ölçülür. Entelektüel ve mesleki refah, öğrenme arzusu, zihinsel uyarılara yönelik bir arayış ve iş veya eğitim ortamında kurulan dengeli ilişkilerle tanımlanır. Spiritüel refah ise, bireyin yaşamdan aldığı tatmin ve kendini gerçekleştirmiş hissetme durumu ile ilişkilendirilir. İHYM, bu beş boyutun her birinin tatmin edici olmasının, bireyin yaşamında her şeyin yolunda olduğu hissini yaratabileceğini belirtirken, en az bir boyutun tatmin edici olmamasının bireyde eksiklik hissi uyandırabileceğini vurgular. Ayrıca, iyilik halinin subjektif doğası ve bireyin bu durumu algılama şeklinin zaman ve olaylara bağlı olarak değişebileceği üzerinde durulur, bu da iyilik halinin statik olmayan, dinamik bir yapıya sahip olduğunu gösterir (Korkut ve Owen, 2012).

2.4. İyilik Halinin Boyutları

2.4.1. Fiziksel iyilik hali

Fiziksel sağlık, bireyin genel iyilik halinin temel bir bileşenidir ve dengeli beslenme, düzenli egzersiz, yeterli uyku ve sağlıklı yaşam tarzı seçimleri gibi faktörlerle yakından ilişkilidir. Bu boyut, zararlı alışkanlıklardan kaçınmayı ve kişisel sağlık yönetimini de kapsar. Myers ve Sweeney'in (2004) belirttiği gibi, fiziksel olarak sağlıklı bireyler, genel sağlık durumlarından memnuniyet duyarlar ve sağlık hizmetlerinden etkin bir şekilde faydalanırlar. Fiziksel sağlık, sadece hastalık veya sakatlık yokluğu değil, aynı zamanda sürekli bir iyileşme ve gelişme sürecidir. Roscoe (2009) tarafından vurgulandığı üzere, bu süreçte birey, fiziksel özelliklerini ve kapasitelerini kabul eder ve kişisel gelişimini başkalarıyla karşılaştırmadan, kendi potansiyeline doğru ilerlemeye odaklanır. Böylece, her bireyin benzersiz koşulları ve çeşitliliği göz önünde bulundurulur, kişisel sağlık hedeflerine ulaşmada bireysel farklılıklara saygı duyulur.

2.4.2. Duygusal iyilik hali

Sağlık, yalnızca fiziksel durumun bir yansıması değil, aynı zamanda bireyin iç dünyasının ve duygusal deneyimlerinin bir göstergesidir. Duygusal farkındalık ve düzenleme yeteneği, kişisel ve başkalarının duygusal yaşantılarını kabul etme, gerçekçi ve pozitif bir yaşam görüşü, sağlam bir kimlik hissi geliştirme, zorlukları fırsata dönüştürme becerisi ve adaptasyon yeteneği, sağlıklı olmanın içsel boyutlarını oluşturur. Bu, duygusal ya da zihinsel rahatsızlıklardan arınmış olmak yerine, günlük yaşamın getirdiği zorluklarla ve kişisel duygularla etkili bir şekilde başa çıkma kapasitesini ifade eder. Duygusal esenlik durumu yüksek olan bireyler, kendi yeteneklerine güvenen, başkalarının onayına ihtiyaç duymayan, kararlarını alıp uygulayabilen, olumlu benlik algısına sahip, duygusal olarak istikrarlı, empati yeteneği gelişmiş ve iyimser bir bakış açısına sahip olanlardır. Duygusal esenlik, özgür iradeyle hareket etme, stresle mücadele etme ve başkalarıyla tatmin edici ilişkiler kurma yeteneğini de içerir. Bu kavramsal çerçeve, bireyin duygusal sağlığının, genel sağlık durumunun önemli bir bileşeni olduğunu ve yaşam kalitesini doğrudan etkileyen bir faktör olduğunu vurgular (Roscoe, 2009).

2.4.3. Zihinsel iyilik hali

Zihinsel kapasitenin etkin kullanımı, bireyin genel iyilik hali üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Aktif ve uyarlanabilir bir zihin, yaşamın her aşamasında karşılaşılan zorluklarla başa çıkma ve yeni bilgileri entegre etme yeteneğini artırır. Zihinsel gelişim, resmi eğitimden çok daha geniş bir yelpazeyi kapsar; sürekli bilgi akışı, yaşam boyu öğrenme ve deneyimlerden öğrenme, bireyin entelektüel büyümesinin temel taşlarıdır. Öğrenme ve keşfetme arzusu, insanın doğasında var olan ve yaşamın her evresinde devam etmesi gereken bir süreçtir. Okuma ve yazma, zihinsel faaliyetlerin temelini oluşturur ve bu süreçler, eleştirel düşünme, analiz, değerlendirme ve uygulama yetenekleriyle doğrudan ilişkilidir. Kültürel etkinliklere katılım, müze ziyaretleri ve eğitici televizyon programları gibi aktiviteler, bilişsel uyarım sağlar ve sağlıklı bir yaşam tarzının sürdürülmesine katkıda bulunur. Yaşam boyu öğrenme ve okuma-yazma becerilerine olan sürekli ilgi, zihinsel kapasitenin gücünü ve esnekliğini gösterir. Bu nedenle, bireylerin zihinsel gelişimlerini destekleyecek ortamların ve fırsatların sağlanması, toplumun genel refahı için hayati öneme sahiptir (Zorba, 2021: 54-55).

2.4.4. Ruhsal iyilik hali

Sağlık kavramının anlamı, tarih boyunca evrilmekte olan bir süreçtir. İlk dönemlerde, sağlık; hastalık ve ölümün yokluğu olarak, negatif belirteçlerin varlığına dayanarak tanımlanmıştır. Psikoloji alanında uzmanlaşmış bilim insanları, ruhsal sağlık durumunu tanımlamaktan genellikle kaçınmış ve odaklarını psikolojik bozuklukların semptomlarını belirlemeye ve analiz etmeye yönlendirmişlerdir. Ancak, yaşam beklentisinin artması ve sosyoekonomik faktörlerin sağlık üzerindeki önemli etkilerinin fark edilmesiyle, sağlık tanımı yeniden şekillenmiş ve olumlu faktörlere dayalı bir yaklaşıma dönüşmüştür. Sağlık kavramı, her türlü emek sürecinin içinde oluşup geliştiği ortamı, kısaca insan yaşamının bütün alanlarını kapsamaktadır. Böylece, sağlık; bireyin ötesinde, toplumun genel refahını gözetten bir yapıya bürünmüştür. Bu anlayış, sağlığın daha kapsayıcı ve pozitif bir bakış açısıyla ele alınmasını sağlamıştır (Hamzaoglu, 2010).

Ruhsal sağlık, yalnızca psikolojik rahatsızlıkların yokluğu anlamına gelmez; bireyin yaşamdan aldığı zevk, ihtiyaçlarının karşılanması ve mutluluk gibi pozitif unsurlarla da ölçülür. Bu, bireyin hayatın ritmine uyum sağlaması, sorumluluklarını bilmesi ve kendini iyi

hissetmesiyle ilişkilidir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). İyi olma hali, mutluluk ve tatmin hislerinin ötesinde, ilgi, sadakat, güven ve merhamet gibi duyguları da barındırır. Ayrıca, bireyin kendi potansiyelini geliştirmesi, yaşam üzerinde kontrol sahibi olması, anlamlı hedeflere yönelik çalışma motivasyonu ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi gibi faktörleri de içerir. Ruh sağlığı sadece ruhsal hastalığın olmama durumu değil, aynı zamanda olumlu duyguların varlığını, kişisel ve toplumsal yaşamdaki pozitif işlevselliği ifade eden bir kavramdır (Demirci, Ekşi, Dinçer, Kardaş, 2017).

Özetle sağlığın olumlu tanımı, bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki zorluklarla birlikte ruhsal durumlarının kapsamlı bir değerlendirmesini gerektirir. Bu, yaşanan zorlukların genel refah üzerindeki etkisinin belirlenmesini zorunlu kılar. Bireylerin ruhsal sağlığı, tek bir ölçütten ziyade, çeşitli faktörlerin bütüncül bir analizi ile ele alınmasını gerektiğini ifade ederiz.

2.4.5. Sosyal iyilik hali

Sosyal refah, bireylerin diğer insanlarla olan etkileşimlerinin kalitesini ve sosyal destek ağlarının yapısını kapsar. Sosyal olarak sağlıklı bireyler, başkalarıyla derin ve anlamlı bağlar kurma, saygı ve hoşgörü gösterme ve yaşam kalitesini artıran ilişkiler geliştirme yeteneğine sahiptirler. Sosyal refahın yüksek olduğu durumlarda, bireyler çevreleriyle uyumlu bir şekilde yaşarlar ve duygularını, ihtiyaçlarını ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilirler. Bu durum, sosyal destek, fiziksel ve duygusal yakınlık, yardımlaşma dengesi, özgecilik ve tatmin edici ilişkiler gibi unsurları içerir. (Korkut ve Owen, 2012). Sosyal refah, bireyin başkalarıyla olan etkileşiminin niteliğini ve genişliğini, toplum ve doğa ile olan karşılıklı ilişkileri de içerir. Ayrıca, bir kişinin ne kadar destek verdiğini, nasıl destek aldığını ve başkalarının saygısını ne ölçüde kazandığını da kapsar (Roscoe, 2009). İnsanlar, çevreleriyle sürekli etkileşim halinde olan sosyal varlıklardır ve bu etkileşimin kalitesi, bireyin genel iyilik halini doğrudan etkileyebilir (Roscoe, 2009).

2.4.6. Çevresel iyilik hali

Çevresel sağlık, bireylerin çevreleriyle etkileşiminin sağlıkları üzerindeki etkilerini ve bu çevreye yönelik davranışlarını kapsayan geniş bir alandır. Çevresel faktörler, hava ve su kirliliği gibi, insan sağlığı üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkilere sahip olabilir. Örneğin, kirli hava solunumu, solunum yolu hastalıklarına yol açabilirken, kontamine

suların tüketimi enfeksiyonlara veya karsinojen maddeler içeren suların tüketimi ise kanser riskini artırabilir. Diğer yandan, güvenli ve temiz bir çevrede yaşamının, duygusal refahı artırarak ve dış mekân aktivitelerini teşvik ederek fiziksel sağlığı iyileştirebileceği bilinmektedir. İnsanların çevreyle olan ilişkisi karşılıklıdır; davranışlarımız çevreyi etkiler ve çevre de bizleri etkiler. Sürdürülebilirlik uygulamaları, atıkların geri dönüşümü ve toplu taşıma kullanımı gibi, çevresel ayak izimizi azaltabilir ve gezegenimizin sağlığını korumaya yardımcı olabilir. Bu nedenle, çevresel bilinç, bireylerin çevresel tehlikelerden korunmalarını ve çevreye olan etkilerinin sorumluluğunu üstlenmelerini gerektirir. Tam bir çevresel iyilik durumu, bu bilgi ve sorumlulukların yanı sıra, çevresel etkilerimizi azaltma ve çevreyi iyileştirme çabalarını da içermelidir (Powers ve Dodd, 2018: 4).

2.4.7. Mesleki iyilik hali

Mesleki iyilik hali, bireyin iş hayatından aldığı tatmin ve iş ortamının sağladığı haz ile yakından ilişkilidir. İnsanların yaşam kalitesi üzerinde büyük bir etkiye sahip olan bu durum, kişinin hem içsel hem de dışsal değerlerine uygun bir kariyer yolu izlemesini teşvik eder. İdeal bir iş-yaşam dengesi, çalışma saatleri ile kişisel zaman arasında uyum sağlamayı ve her iki alandan da memnuniyet duymayı içerir. Eğitim süreci boyunca, bireylerin kendi özelliklerine ve yeteneklerine uygun alanlarda kendilerini geliştirmeleri, sonunda stresi minimum düzeyde tutan ve fiziksel risklerden uzak bir meslek dalına yönelmeleri önerilir. Bu, bireyin işinde ve genel yaşamında mutluluğu bulmasına yardımcı olur. Mesleki iyilik hali yüksek olan bireyler, yeni bilgilere açık olma, zihinsel olarak meydan okuyan aktivitelerde bulunma, iş ve eğitim yaşamından tatmin olma, toplumsal fayda sağlayan gönüllü çalışmalara katılma ve karşılaştıkları sorunlara mantıklı çözümler üretme gibi özellikler gösterirler (Zorba, 2021: 57).

Bu özelliklere sahip bireyin hem mesleki hem de kişisel gelişimine katkıda bulunur ve toplum içinde daha etkin ve mutlu bir rol üstlenmesini sağlayacağı ifade edilebilir.

2.4.8. Finansal iyilik hali

Finansal refah, bireysel bir özellik gibi görünse de aslında kişinin finansal davranışlarının bir sonucu olarak belirebilir. Sabri ve Falahati'nin (2012) yaptığı araştırmaya göre, bir kişinin finansal refah seviyesini en çok etkileyen faktörlerden biri, o kişinin finansal eğilimleridir.

Finansal refah, bir bireyin sosyal, ekonomik, duygusal ve fiziksel çevresinin olumlu etkileriyle şekillenir. Bu faktörlerin her biri, bir kişinin kendisini finansal olarak iyi ya da kötü hissetmesine neden olabilir. Böylece, finansal refah, sadece maddi durumdan çok daha fazlasını ifade eder ve bireyin genel yaşam kalitesiyle yakından ilişkilidir. Finansal iyi olma; bireylerin gelirlerini ihtiyaçları doğrultusunda kullanmaları, finansal güvenlik hissetmeleri ve yaşam standartlarını artırmaları gibi maddi ve manevi unsurların birleşimi olarak görülmektedir. Finansal iyi olma, aynı zamanda, bireylerin gelirleriyle rahat bir yaşam sürdürebilmelerini, eğitim veya emeklilik gibi finansal acil durumlar için yeterli birikime sahip olmalarını ve paralarını sorumlu bir şekilde harcamalarını içerir (Taft, Hosein , Mehrizi, ve Roshan, 2013). Bu durum, kişisel iç huzurun yanı sıra sosyal, duygusal ve mesleki refahı da destekler. Böylece, finansal iyi olma hali, bireyin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen çok boyutlu bir kavram olarak ön plana çıkar (Powers ve Dodd, 2018: 4).

2.5. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, çağımızın sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri nedeniyle önemli bir konu olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, fiziksel aktivite; vücuttaki iskelet ve kas sistemlerinin kullanılması suretiyle enerji tüketimini gerektiren eylemler bütünü olarak tanımlanabilir (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985). Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kullanımı ile gerçekleştirilen ve enerji harcaması gerektiren koordineli vücut hareketlerini ifade eder. Bu aktiviteler, amaçlarına ve gerçekleştirildikleri yoğunluğa göre çeşitli kategorilere ayrılabilir. Genel sınıflandırmalar arasında; mesleki faaliyetler, ev içi görevler, boş zaman aktiviteleri ve ulaşım amaçlı hareketler yer alır. Boş zamanlarda yapılan aktiviteler daha detaylı olarak rekabetçi sporlar, rekreasyonel faaliyetler (örneğin yürüyüş, koşu, bisiklet sürme) ve egzersiz rutinleri şeklinde alt gruplara indirgenebilir. Beden yapısı, vücut kompozisyonu, vücut ağırlığı ve boy; motor işlevlerde ve performansta önemli faktörler olarak kabul edilmekte ve kalitesinin artırılmasında kritik bir rol oynamaktadırlar (Özer,2015:5-13). Bu tanımlar, fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerindeki kritik rolünü ve bu aktivitelerin düzenli olarak gerçekleştirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Teknolojinin hızla ilerlemesi, günlük yaşamımızı kolaylaştırırken, aynı zamanda hareketlilik seviyemizi azaltmaktadır. Bu durum, fiziksel aktivitenin azalmasına ve dolayısıyla sağlık üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır. Fiziksel aktivite, vücudumuzun kas ve eklemlerini

kullanarak enerji harcamamızı sağlayan, kalp ritmi ve solunum hızını artıran, çeşitli yoğunluklarda yorgunluk hissi uyandıran hareketler bütünüdür. Bu aktiviteler, spor faaliyetleri ve egzersizlerin yanı sıra, günlük ev ve bahçe işleri ile iş yerinde gerçekleştirilen fiziksel işleri de kapsar. Fiziksel aktivitenin, birçok hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde kritik bir rol oynadığı bilimsel çalışmalarla desteklenmektedir (Akyol, Bilgic, ve Ersoy, 2008: 9). Öyle ki, düzenli fiziksel aktivite, kronik hastalıkların riskini azaltabilir, genel sağlık durumunu iyileştirebilir ve yaşam kalitesini artırabilir (Savci, Öztürk, Arıkan, İnal, ve Tokgözoğlu, 2006). Bu nedenle, teknolojinin getirdiği rahatlığa kapılmadan, aktif bir yaşam tarzını benimsemek ve fiziksel aktiviteyi günlük rutinize entegre etmek büyük önem taşımaktadır. Böylece, teknolojik gelişmelerin sunduğu avantajlardan faydalanırken, sağlığımızı koruma altına alabilir ve yaşamımızı daha dinamik bir hale getirebiliriz (Speck, 2002).

Çağdaş araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin genel sağlık durumları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu etki, yaşam süresinin uzaması ve yaşam kalitesinin artması şeklinde kendini göstermektedir. Özellikle, kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi bağlamında, egzersizin koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğü belgelenmiştir (McCarley ve Salai, 2007). Hipertansiyon, inme, belirli kanser türleri, kemik erimesi, sırt ağrıları ve diyabet gibi çeşitli sağlık sorunlarının yönetiminde de fiziksel aktivitenin olumlu katkıları vurgulanmaktadır (Mainous ve diğerleri, 2011). Ayrıca, obezite ile mücadelede ve ruh sağlığı bozukluklarının hafifletilmesinde egzersizin rolü, bilimsel çalışmalarla desteklenmiştir (Bhui ve Bhugra, 2002). Bu bulgular, toplum sağlığının iyileştirilmesi ve kronik hastalıkların önlenmesi için fiziksel aktivitenin teşvik edilmesinin önemini gözler önüne sermektedir.

Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin, tütün, alkol ve uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıkların azalmasına katkıda bulunduğunu göstermektedir (Lankenau, Solari, ve Pratt, 2004). Bu bulgular, toplum sağlığını iyileştirmek adına fiziksel aktivitenin teşvik edilmesinin önemini vurgulamaktadır. Özellikle Amerika Birleşik Devletleri, İngiltere ve Yeni Zelanda gibi ülkelerde, halk sağlığı politikalarında fiziksel aktivitenin önceliklendirilmesi, bu alandaki çalışmaların artmasına yol açmıştır (Sinclair, Hamlin ve Steel, 2005). Fiziksel aktivitenin bireysel sağlık üzerindeki olumlu etkileri, toplumsal sağlık hedeflerine ulaşmada kritik bir rol oynamaktadır. Dolayısıyla, fiziksel aktivite

programlarının genişletilmesi ve bu tür sağlıklı yaşam tarzı seçimlerinin desteklenmesi, toplum sağlığının iyileştirilmesinde merkezi bir öneme sahip olduğu ifade edilebilir.

Çocukluk çağında ortaya çıkan hastalıkların engellenmesinde, özellikle eğitim kurumlarına devam eden öğrencilerde spor ve düzenli fiziksel aktivitenin önemi büyüktür. Bu aktiviteler, çocukların hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerine katkıda bulunurken, akademik performanslarının artmasına ve sosyal becerilerinin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca, düzenli egzersiz yapmanın, çocukların yaşam tarzlarını düzenleyerek sağlıklı alışkanlıklar edinmelerine olanak tanıdığı da gözlemlenmiştir. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi'nin 2014 yılında belirttiği üzere, bu tür aktivitelerin çocuklar için rutin hale getirilmesi, onların genel sağlık durumlarının iyileştirilmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu doğrultuda, okulların fiziksel eğitim programlarını güçlendirmesi ve çocukları düzenli fiziksel aktiviteye teşvik etmesi, sağlıklı nesillerin yetişmesi için temel bir yaklaşım olarak ön plana çıktığı ifade edilebilir.

Dünya genelinde, çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin azalması ve ekran karşısında geçirilen zamanın artması, küresel sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Bu eğilimler, çocukluk çağı obezitesi, hipertansiyon ve erken yaşta ölüm riski gibi ciddi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına katkıda bulunmaktadır. Ding ve diğerlerinin (2020) yılında yaptıkları çalışma, bu sağlık sorunlarının önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemini vurgulamaktadır. Bu kapsamda, çocukların sağlıklı gelişimini desteklemek ve uzun vadeli sağlık sonuçlarını iyileştirmek için fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi gerekmektedir.

Araştırmalar, 5 ila 17 yaş aralığındaki genç bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin artmasının, sedentary (hareketsiz) yaşam tarzıyla ilişkili aktivitelerin azalmasıyla doğru orantılı olduğunu göstermektedir. Özellikle internet kullanımı, bilgisayar oyunları gibi etkinliklerin sınırlandırılması, gençlerin sağlık sorunları riskini azaltmaktadır. Ayrıca, günde iki saatten fazla televizyon izlemenin hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğu ve öğrencilerin akademik performansını negatif yönde etkilediği belirlenmiştir. Bu bulgular, gençlerin aktif yaşam tarzını benimsemelerinin önemini vurgulamakta ve bu alışkanlıkların erken yaşlarda teşvik edilmesinin uzun vadeli faydalarını ortaya koymaktadır (Tremblay ve diğerleri, 2011).

Fiziksel aktivite, bireylerin genel sağılığı üzerinde çok katmanlı etkilere sahiptir. Hareketli bir yaşamın mental sağılık üzerinde olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir. Bu olumlu etkiye baktığımızda; bireylerin fiziksel aktivite düzeylerindeki artışa paralel olarak depresyon ve anksiyete semptomlarının azaldığı, iyilik hâli ve mutlulukta artışın olduğu söylenebilir. Hatta fiziksel aktivitenin tedavi edici özelliğinin bulunduğu; antidepresif ilaç içmiş gibi sakinlik/dinginlik hissi verdiği belirtilmektedir (Çakır ve Ergin, 2023). Öte yandan, teknolojinin hızlı ilerlemesi ve dijitalleşmenin artması, toplumda sedanter bir yaşam biçiminin daha yaygın hale gelmesine yol açmaktadır. Bu durum, aktif yaşam tarzının önemini ve hareketsiz yaşamın potansiyel risklerini daha da belirginleştiriyor. Dolayısıyla, bireylerin ve toplumların sağılığını korumak ve iyileştirmek için fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi hayati önem taşımaktadır (Çakır ve Erbaş, 2021). Fiziksel aktivitenin, çocuklar ve gençlerin büyüme ve gelişim süreçlerinde kritik bir öneme sahip olduğu, sağılıklı yaşam biçimlerinin benimsenmesine katkıda bulunduğu ve sosyal etkileşimlerini artırdığı bilinmektedir. Ayrıca, bu aktivitelerin, bireyleri gelecekte karşılaşılabilecekleri kronik hastalıklardan koruma potansiyeline sahip olduğu ve mevcut sağılık sorunlarının yönetiminde terapötik bir rol oynayabileceği literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır. İlerleyen yaşlarda karşılaşılabilecek sağılık problemlerinin önlenmesi ve yaşam kalitesinin artırılması açısından fiziksel aktivitenin önemi, çeşitli çalışmalarda detaylı bir şekilde incelenmiştir (Gönen, Ceyhan, Çakır, Zorba ve Coşkuntürk, 2022; Uysal, 2022).

Ekonomik açıdan da avantajlı olan fiziksel aktivite, kronik hastalıkların önlenmesinde ve toplum sağılığının geliştirilmesinde maliyet-etkin bir strateji olarak kabul edilmektedir (Ünal, Ergör, Horasan, Kalaça, ve Sözman. 2013: 186). Bu noktadan ifadeyle, fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılması ve teşvik edilmesi, toplum sağılığı politikalarının temel taşlarından biri olarak görülmesi gerektiği ifade edilebilir.

Fiziksel aktivitenin düşük maliyetli bir yöntem olmasına karşın, mevcut araştırmalar dünya genelinde her dört yetişkinden birinin yeterli düzeyde fiziksel aktivite gerçekleştirmediğini ortaya koymaktadır. Teknolojinin hızla ilerlediği çağımızda, genç bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri beklenenin altında kalmakta ve yaş ilerledikçe bu seviyelerin daha da azaldığı gözlemlenmektedir. Bu durum, özellikle mesleki yaşama adım atmadan önce öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır (Demirci ve Kaya, 2022). World Health Organization (2022) yapmış olduğu araştırmalarda, yeterli düzeyde fiziksel aktivite gerçekleştirmeyen bireylerin, orta veya hafif düzeyde aktivite yapanlara kıyasla

%20-30 daha yüksek ölüm riski taşıdığını belirtmektedir. Bu bakımdan, genç erişkinlerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını edinmeleri ve bu alışkanlıkları sürdürmeleri, bulaşıcı hastalıkların önlenmesi ve tedavisi, halk sağlığının korunması ve mortalite oranlarının düşürülmesi açısından hayati önem taşımaktadır (Demirci ve Kaya, 2022). Eğitim kurumları, çocuklar ve gençler için fiziksel aktivite seviyelerini yükseltme ve sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıkları geliştirme konusunda kritik bir işlev görmektedir (Defever, Mwaanga, Lee ve Jones, 2020; Van Kann, , Kremers, N. De Vries, S.De Vries ve Jansen, 2016). Geçtiğimiz yirmi yıl boyunca, Türkiye'de genç nüfusun düzenli fiziksel aktivite rutinleri oluşturması ve bu aktiviteleri yaşam tarzlarına entegre etmeleri, genel sağlık ve refah açısından önemli bir etken olmuştur. Bu çerçevede, Millî Eğitim Bakanlığı'nın (2018: 4; 2025) hazırlamış olduğu beden eğitimi, spor ve oyun gibi ders programları, öğrencilerin 'aktif ve sağlıklı yaşam' ile 'hareket yetkinliği' becerilerini geliştirecek şekilde tasarlanmıştır. Bu programlar, öğrencilerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını destekleyerek, onlara yaşam boyu sürecek sağlıklı alışkanlıklar kazandırmayı amaçlamaktadır.

2.6. Fiziksel Aktivite Türleri

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2022 raporuna göre, fiziksel aktivite çeşitleri, insan vücudunun hareketini sağlayan ve enerji tüketimine yol açan bir dizi faaliyeti kapsamaktadır. Bu aktiviteler, bireysel sağlık hedeflerine ulaşmak, fiziksel uygunluk seviyesini artırmak veya sosyal etkileşim sağlamak gibi çeşitli amaçlar doğrultusunda gerçekleştirilebilir. Ayrıca, bu faaliyetler kişisel tercihler doğrultusunda uyarlanabilir ve modifiye edilebilir. Örneğin, aerobik egzersizler, kas güçlendirme rutinleri ve esneklik çalışmaları, temel fiziksel aktivite türleri arasında sayılabilir. Bu aktivitelerin her biri, bireyin yaşam kalitesini ve genel sağlık durumunu iyileştirmeye katkıda bulunabilir (World Health Organization, 2022).

2.6.1. Aerobik egzersizler

Aerobik egzersiz, bireyin maksimal kalp atış hızının yüzde elli ila seksen aralığında gerçekleştirilen, vücudun geniş kas gruplarını aktive eden, düşükten orta dereceye kadar şiddet içeren, uzun süreli ve ritmik tekrarlarla karakterize edilen bir fiziksel aktivite türüdür. Bu tür egzersizler, genellikle anaerobik egzersizlere kıyasla daha uzun süreler boyunca sürdürülebilir, ancak aynı süre zarfında daha az kuvvet gerektirir. Aerobik egzersizlerin temel amacı, kardiyovasküler sistemin verimliliğini artırmak ve aerobik kapasiteyi

geliştirmektir. Bu egzersizler, aynı zamanda metabolik fonksiyonları ve genel dayanıklılığı iyileştirme potansiyeline sahiptir. Aerobik egzersizler, anaerobik egzersizlerden farklı olarak, enerji üretimi için oksijeni kullanır ve bu nedenle daha uzun süreli performanslara olanak tanır (Nemet ve diğerleri, 2005).

Aerobik egzersizler esnasında, kas hücreleri içerisindeki enerji depolarının haricinde, lipitler ve karaciğer glikojeni de enerji üretimi için metabolize edilmektedir. Bu süreç hem enerji rezervlerinin yönetimini hem de egzersiz sırasında enerji kullanımının çeşitliliğini göstermektedir. Böylece, vücut uzun süreli ve yoğun fiziksel aktiviteler sırasında enerji ihtiyacını karşılayabilmektedir. Bu tür egzersizler, oksijenin metabolik süreçlerde kullanılmasını gerektirir ve uzun süreli aktiviteler için idealdir. Aerobik egzersizlerin tipik örnekleri arasında yürüyüş, koşu, bisiklete binme ve yüzme bulunmaktadır; bu aktiviteler kardiyovasküler dayanıklılığı artırır ve genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratır (Powell, Paluch ve Blair, 2011).

Aerobik egzersizler, bireylerin sağlığı üzerinde çok yönlü olumlu etkiler sergilemektedir. Bu fiziksel aktiviteler, ideal vücut ağırlığının korunmasına katkıda bulunurken, kardiyovasküler sistemin performansını artırarak kronik hastalıkların belirtilerini hafifletmekte ve genel sağlık durumunu iyileştirmektedir. Ayrıca, zihinsel sağlık üzerinde de faydalar sağlayarak, esneklik ve dayanıklılık gibi fiziksel özellikleri geliştirmekte, bireylerin özgüvenini pekiştirmekte ve stres seviyelerini düşürmektedir. Aerobik egzersizlerin düzenli uygulanması, uyku kalitesini artırma, rahatlama sağlama ve depresyon ile anksiyete gibi psikolojik durumların iyileştirilmesine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle, aerobik egzersizlerin düzenli bir yaşam biçimi olarak benimsenmesi, bireysel sağlık ve refahın artırılmasında kritik bir rol oynamaktadır (Gelecek, 2018: 59,74).

2.6.2. Kuvvet antrenmanları

Kuvvet antrenmanı, kaslarda yüksek düzeyde gerginlik oluşturarak kas gücünü artıran fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmıştır. Bu tür antrenmanlar, ağırlık yüklemesi yoluyla kasların adaptasyonunu ve gelişimini teşvik eder, böylece kas kuvveti ve dayanıklılığı artar. Kuvvet antrenmanının temel prensibi, kas liflerinin üzerine yük bindirerek, onların boyut ve kapasitesini artırmak ve böylece genel vücut gücünü iyileştirmektir. Bu süreç, kasların yük

altında çalışma yeteneğini geliştirir ve uzun vadede performansın artmasına katkı sağlar (Rütten ve diğerleri, 2016: 9,39).

Bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri, kas kütlesinin ve gücünün artırılması ve bu kazanımların korunmasıyla yakından ilişkilidir. Fiziksel kapasitenin artırılmasının, genel sağlık durumunu ve yaşam kalitesini önemli ölçüde iyileştirdiğini göstermektedir. Bu bağlamda, düzenli egzersiz ve uygun beslenme, kas gelişimini destekleyerek bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine olanak tanır. Ayrıca, kas gücünün artırılması, yaşamın ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarına karşı koruyucu bir etki yaratmaktadır (Gedik, 2003).

2.6.3. Esneklik egzersizleri

Eklem hareket açıklığı, eklemlerin normal veya istenilen hareket sınırları içerisinde rahatça hareket edebilme kapasitesini ifade eder (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Fiziksel aktiviteler sırasında, esnek bir bedenin, kolların ve bacakların serbestçe hareket etme yeteneği, günlük yaşamda bir dizi faaliyetin daha etkin bir şekilde gerçekleştirilmesine olanak tanır. Özellikle yetişkinler için, esnek bir vücut yapısına sahip olmak, günlük işlerde ve çeşitli aktivitelerde önemli avantajlar sağlar. Kalça ve bacakların görece daha yüksek bir Esneklik, kas ve iskelet sistemlerinin fiziksel aktivitelere adaptasyonu için kritik bir öneme sahiptir. Çeşitli araştırmalar, bu tür egzersizlerin bireyler üzerinde psikolojik, biyolojik ve fizyolojik faydalar sağladığını göstermiştir (Çakaroğlu, 2020). Esneklik egzersizleri, kasların aktif olduğu ve herhangi bir ağrı ya da gerginliğin bulunmadığı durumlarda, kasların maksimum uzama kapasitesine ulaşabildiği zaman dilimlerinde en etkili olmaktadır (B. Shaw, I. Shaw ve Brown, 2015). Bu tür egzersizler, kas uzunluğunu artırmayı hedeflediğinden, optimal sonuçlar için haftada üç ila dört kez uygulanmalıdır (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Esneklik antrenmanları, statik ve dinamik olmak üzere iki ana kategoriye ayrılır. Statik esneme, kas gruplarının maksimum seviyede uzatıldığı ve bu pozisyonun belirli bir süre korunduğu bir egzersiz türüdür. Buna karşın, dinamik esneme, kasların maksimum uzama noktasına ulaştıktan sonra başlangıç pozisyonuna kontrollü ve ölçülü bir biçimde geri döndüğü hareketleri içerir. Tai chi, yoga ve pilates, bu tür esneme egzersizlerine örnek olarak gösterilebilir (O'Sullivan, Murray and Sainsbury, 2009).

2.6.4. Denge ve koordinasyon egzersizleri

Denge, bir nesnenin yer çekimi merkezindeki değişikliklere karşı konumunu hızla ve doğru bir şekilde ayarlayabilme kapasitesidir. Bu yetenek, yürüme, koşma ve atlama gibi temel motor becerilerin edinilmesinde kritik bir rol oynar (Kitamura ve Matsunaga, 1990). Dengenin korunması, parmak ucu yürüyüşü, kaygan bir zeminde düşme riskini azaltarak yürüyüş ve tek ayak üzerinde dengede durma gibi çeşitli aktiviteler için esastır. Bu tür aktiviteler, vücut koordinasyonu ve denge yeteneğinin geliştirilmesine katkıda bulunurken, aynı zamanda kas-iskelet sisteminin sağlıklı işleyişini destekler. Dengenin sürdürülmesi, özellikle spor ve fiziksel terapi uygulamalarında, bireylerin performansını ve güvenliğini artıran temel bir beceridir (Gardner, Robertson and Campbell, 2000).

2.7. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılım, bireylerin demografik ve biyolojik özellikleri, psikolojik durumları, bilişsel ve duygusal kapasiteleri, davranışsal özellikleri ve yetenekleri, sosyal etkileşimleri, kültürel normları ve yaşadıkları fiziksel ortam gibi bir dizi faktörden etkilenir. Bu faktörler, bireylerin spor ve egzersiz gibi aktivitelere ne kadar sıklıkla ve ne kadar yoğunlukta katılacaklarını belirleyebilir (Sallis ve Owen, 1998: 7,8). Bireysel faktörler, özellikle doğal ve sosyal çevre, cinsiyet, yaş, beceri ve motivasyon gibi unsurlar, kişilerin deneyimlerini şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca, şehir planlaması, arazi kullanımı, eğlence ve dinlenme alanlarının yerleşimi, ulaşım altyapısı, yol güvenliği ve suç oranları gibi çevresel faktörler de bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini etkileyebilmektedir. Fiziksel aktivite, bireyin demografik ve biyolojik özelliklerinin yanı sıra psikolojik durumları, bilişsel işlevleri ve duygusal durumları gibi içsel faktörlerden; davranışsal eğilimler, yetenekler, sosyal etkileşimler ve kültürel normlar gibi dışsal faktörlerden; ayrıca fiziksel çevre koşulları ve aktivitenin kendine has özelliklerinden de etkilenen karmaşık bir davranıştır. Bu faktörlerin her biri, bireyin fiziksel aktivite düzeyini ve bu aktivitelerin sıklığını, süresini ve yoğunluğunu belirleyen dinamikler içinde önemli rol oynar (Uijtdewilligen ve diğerleri. 2011).

Humpel, Owen ve Leslie'nin (2002) fiziksel aktiviteyi etkileyen etmenler altı ana kategoride incelenebilir. İlk olarak, bireyin biyolojik ve demografik özellikleri; yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, vücut kütle indeksi, etnik köken ve genetik yapı gibi unsurlar fiziksel aktivite

düzeylerini etkileyebilir. İkinci olarak, psikolojik ve duygusal faktörler; sağlıkla ilgili inançlar, bilgi düzeyi, ruh sağlığı, zaman kısıtlamaları, kişilik özellikleri, motivasyon ve stres gibi unsurlar da önemlidir. Üçüncüsü, davranışsal özellikler ve beceriler; engellerle başa çıkma stratejileri, geçmişteki aktivite alışkanlıkları ve yaşam tarzı seçimleri de fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler arasındadır. Dördüncü olarak, sosyal ve kültürel faktörler; aile yapısı, sosyal destek ve grup dinamikleri gibi sosyal çevre unsurları da dikkate alınmalıdır. Beşinci olarak, fiziksel çevre; mevsimsel değişiklikler, kullanılabilir spor tesisleri ve ekipmanlar, güvenlik ve erişilebilirlik gibi faktörler de fiziksel aktiviteyi etkileyebilir. Son olarak, fiziksel aktivitenin kendine özgü özellikleri; aktivitenin yoğunluğu ve bireyin çaba algısı gibi unsurlar da bu süreçte rol oynar. Bu faktörlerin her biri, bireyin fiziksel aktivite düzeyini ve sağlıkla ilgili davranışlarını şekillendirmede önemli birer etkidir.

2.8. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Fiziksel aktivitenin, bireysel sağlık üzerindeki etkileri hem bedensel hem de zihinsel boyutta incelendiğinde, hastalıkların önlenmesi ve tedavi süreçlerinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Bu bağlamda, düzenli egzersizin, sağlık parametreleri üzerinde doğrudan ve olumlu etkileri olduğu bilimsel çalışmalarla desteklenmektedir (Gianfredi ve diğerleri, 2022; Gamage ve Seneviratne, 2021). Özellikle kronik hastalıkların yönetiminde ve psikolojik esenliğin artırılmasında fiziksel aktivitenin katkısı, sağlık profesyonelleri tarafından vurgulanmaktadır. Bu nedenle, bireylerin yaşam kalitesini yükseltmek ve sağlıklı bir toplum yapısını desteklemek adına, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri, yaşam kalitesinin yükselmesine katkıda bulunmakta ve hastalıkların önlenmesine yardımcı olduğu ifade edilebilir. Ayrıca, bireylerin sosyal entegrasyonunu ve topluma aktif katılımını teşvik ederek, toplumsal dayanışma ve bütünlüğün güçlenmesine olanak tanımaktadır (Alpözgen ve Özdiñler, 2015). Fiziksel aktivite, kas sisteminin katkısıyla meydana gelen ve enerji harcamasına yol açan eğitimsel egzersizler bütünüdür. Bu aktiviteler, alınan aşırı enerjinin doğal yollarla harcanmasını sağlayarak obezite riskini azaltır, yaşlanma sürecini ve buna bağlı fonksiyonel bozuklukları yavaşlatır. Ayrıca, solunum ve dolaşım sistemlerinin düzenli çalışmasını teşvik eder ve bu düzenin devamlılığını destekler. Sinirsel gerginliklerin azaltılması ve koroner damar hastalıklarının getirdikleri ölüm olaylarını önleyici ve koruyucu etkinin artırılması,

kasa bağı eklem dokularının sağlık ve işlerliğinin korunması, sosyal kaynaşmanın sağlanıp yalnızlıktan kurtulmak ve duruş bozukluklarının önlenmesinde etkili olmaktadır (Cengiz ve Delen, 2019). Son dönem araştırmalar, bilişsel ve sosyal etkileşimleri içeren fiziksel aktivitelerin zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir (Keskin ve Tokat, 2023: 286,287). Ayrıca, düzenli fiziksel aktivitenin obezite, depresyon, hipertansiyon, diyabet ve Alzheimer gibi çeşitli sağlık sorunlarının yönetiminde iyileştirici bir rol oynadığı bilinmektedir (Gamage ve Seneviratne, 2021). Mevcut literatür, düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir. Fiziksel aktivitenin günlük yaşam rutinlerine entegrasyonu, kanser, diyabet, obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve depresyon gibi çeşitli sağlık sorunlarının önlenmesi ve yönetilmesinde etkili bir rol oynadığı gösterilmiştir (Erdal ve Demirtaş, 2021; Tanık ve Gürşan, 2022). Düzenli egzersizin, kronik hastalıkların görülme olasılığını azalttığı ve genel yaşam kalitesini iyileştirdiği bilimsel araştırmalara konu olmuştur. Bu nedenle, toplum sağlığının geliştirilmesi adına fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve bireylerin bu alışkanlıkları benimsemeleri önem arz ettiği ifade edilebilir.

2.9. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri

2.9.1. Kas iskelet sistemi üzerindeki etkileri

Sağlık durumunun sürdürülmesi ve iyileştirilmesi için düzenli fiziksel aktivitenin önemi, tıbbi literatürde geniş çapta kabul görmektedir. Fiziksel aktivite hem profilaktik hem de terapötik bir yaklaşım olarak, çeşitli sağlık koşullarının yönetiminde merkezi bir rol oynamaktadır (Vina, Sanchis-Gomar, Martinez-Bello ve Gomez-Cabrera, 2012). Fiziksel inaktivite, aerobik kapasitenin azalması, kas-iskelet sistemi fonksiyonlarının bozulması ve bilişsel fonksiyonlarda gerileme gibi pek çok negatif sağlık sonucu ile ilişkilendirilmektedir. Kas-iskelet sistemi, insan vücudunun en hacimli yapılarından birini oluşturur ve egzersiz biliminin temel odak noktalarından biridir. Egzersiz ve düzenli fiziksel aktivite, kas liflerinin miyofibrillerini, hücreler arası matrisi ve kas liflerini saran kılcal damarları içeren kompleks kas lifi yapısında önemli değişikliklere yol açar; bu değişiklikler kas kütlesinin korunması ve işlevselliğinin devamı için kritik öneme sahiptir. Araştırmalar, sadece iki haftalık bir süre zarfında adım sayısının azalmasının, yaşlı ve genç bireylerde kas dokusunun zayıflamasına yol açtığını ortaya koymaktadır (Bowden ve diğerleri, 2019). Bu bulgu, fiziksel aktivite eksikliğinin, iskelet kaslarında atrofiye sebep olabileceğini, maksimum oksijen tüketim

kapasitesini önemli ölçüde azaltabileceğini, ayrıca dayanıklılık ve kas işlevselliği üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir (Arc-Chagnaud ve diğerleri, 2020). Bu sonuçlar, düzenli fiziksel aktivitenin önemini ve hareketsiz yaşam tarzının insan sağlığı üzerindeki potansiyel zararlarını vurguladığı ifade edilebilir.

2.9.2. Ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri

Egzersizin beyin fonksiyonları üzerindeki etkileri, endojen opioid peptidler olan endorfinlerin serbest bırakılmasıyla yakından ilişkilidir. Bu biyokimyasal süreç, merkezi sinir sistemi üzerinde geniş çaplı etkilere yol açabilir ve bu da vücuttaki sistemik yanıtları tetikleyebilir (Boecker ve diğerleri, 2008). Ayrıca, mevcut literatür, özellikle orta şiddette depresyon semptomlarına sahip bireylerde, düzenli olarak uygulanan orta ve yüksek yoğunluklu egzersizin, bu semptomların hafifletilmesine katkıda bulunabileceğini desteklemektedir (Li ve diğerleri, 2020).

Mevcut literatür, fiziksel aktivitenin, özellikle basit duygusal rahatsızlıklar ve anksiyete gibi psikolojik sorunların üstesinden gelmede etkili bir araç olduğunu göstermektedir (Sekban, Keskin ve Akdeniz, 2021). Ayrıca, spor kulüplerine katılımın, lise öğrencileri arasında subjektif iyi oluş ve mutluluk seviyelerini artırdığına dair kanıtlar bulunmaktadır (Yazıcı ve Somoğlu, 2021). Bu bulgular, düzenli fiziksel aktivitenin genç bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir.

2.9.3. Gelecekteki yaşantımız üzerine etkileri

Aktif yaşam tarzının benimsenmesi, yaşlanma sürecinde bireylerin bağımsızlığını ve aktivitelerini sürdürebilmelerini sağlayarak, yaşam kalitesini artırmaktadır. Bu tarz bir yaşam, ani gelişebilecek sistemik hastalıkların yol açabileceği mortalite risklerini minimize ederken, kanser gibi kronik hastalıkların oluşum şansını da düşürmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, vücudun oksijen kullanım kapasitesini artırarak, genel bağışıklık sistemini güçlendirir ve enfeksiyonlara karşı daha dirençli hale getirir. Ayrıca, kas ve iskelet sisteminin güçlenmesine katkıda bulunarak, yaşlılık döneminde sıkça karşılaşılan düşme ve bunlara bağlı kırık risklerini azaltır. Psikolojik sağlık açısından, aktif yaşam, depresyon ve anksiyete ile mücadelede bireylerin direncini artırır ve yaşamdan alınan hazzı maksimize

eder. Son olarak, yaşlılık ve ileri yaş dönemlerinde bireylerin atıl kalma ve işe yaramama hislerini aşmalarına yardımcı olarak, psikososyal adaptasyonlarını destekler (Bek, 2012: 13).

2.9.4. Diğer vücut sistemleri üzerine etkileri

Düzenli egzersiz, kalp sağlığı üzerinde bir dizi olumlu etkiye sahiptir. Kalp atış hızı düşerken, kalp boşluklarının genişlemesiyle her vuruşta daha fazla kan pompalanır. Bu, kalp ritminin düzenlenmesine ve kan basıncının düşmesine yardımcı olur. Ayrıca, damarların esnekliği artar ve yüksek kolesterol ile trigliserit seviyelerinin düşürülmesiyle kardiyovasküler hastalık riski azalır. Egzersiz, kalp kasını güçlendirir, kan akışını iyileştirir ve kalp krizi riskini azaltır. Solunum sistemi de egzersizden fayda görür; akciğer ventilasyonu artar ve solunum kapasitesi genişler. Aktif bireyler, sigara bağımlılığından kurtulmada daha başarılı olma eğilimindedir. Fiziksel aktivite, insülinin etkinliğini artırarak diyabet yönetimine ve kan şekerinin düzenlenmesine katkıda bulunur. Ayrıca, vücudun su, tuz ve mineral dengesini iyileştirir, yağ yakımını teşvik eder, metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımını engeller. Egzersiz, kadınların menopoza giriş yaşını geciktirebilir ve menopozun etkilerini hafifletebilir. Damar sağlığına olan etkileri, beyin kan akışını artırarak demans ve unutkanlık riskini azaltabilir. Fiziksel aktivite, her yaşta sağlığa yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir. (Bek, 2012: 11).

2.10. Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri

Fiziksel aktivitenin ölçülmesi, çeşitli metodolojiler kullanılarak gerçekleştirilmekte ve bu yöntemler temel olarak kriter, objektif ve sübjektif olmak üzere üç ana kategori altında toplanmaktadır. Kriter yöntemleri, enerji harcamasının doğrudan ölçümü için direkt kalorimetri ve indirekt kalorimetriyi; vücuttaki izotop değişimini takip ederek enerji tüketimini hesaplamak için çifte etiketlenmiş su yöntemini ve bireylerin aktivitelerinin doğrudan gözlemi için kullanılan teknikleri içermektedir. Objektif ölçümler, hareket yoğunluğunu ve süresini kaydeden akselerometreler, adım sayısını ölçen pedometreler ve fizyolojik tepkileri takip eden kalp atım hızı monitörlerini kapsarken; sübjektif ölçümler,

bireylerin kendi aktivite seviyelerini değerlendirdikleri anketler, kayıtlar ve g nl klerle elde edilmektedir (Can, 2019). Bu yöntemler, fiziksel aktivitenin bilimsel analizinde ve sağlıkla ilgili araştırmalarda temel teşkil ettiği ifade edilebilir.

2.10.1. Kriter yöntemler

Direkt kalorimetre

Doğrudan kalorimetri, metabolik ısı üretiminin veya kaybının  l  lmesine imkan tanıyan bir yöntemdir. Bu prosedür, vücuttan yayılan ısı miktarını, deri ve solunum yoluyla atılan su buharı miktarı ile kapsamlı bir şekilde değerlendirir. Doğrudan kalorimetri, fiziksel aktiviteyi sürdürebilecek büyüklükte, hava geçirmez ve yüksek düzeyde izole edilmiş bir odanın kullanımını gerektirir. Altın standart olarak görülmesine karşın, bu yöntemin karmaşıklığı ve yüksek maliyeti nedeniyle genel kullanımını sınırlıdır. Ayrıca, bu analiz için bireylerin odada minimum yirmi dört saat kalması zorunludur (Pinheiro, de Oliveira, Duarte, Esteves ve Bressan, 2011).

 ndirekt kalorimetre

Dolaylı kalorimetri, metabolik hızın ölçümünde kullanılan ve oksijen tüketimi ile karbondioksit üretiminin analizine dayanan bir yöntemdir. Bu teknik, düşük hata payı ile bilimsel araştırmalarda 'altın standart' olarak kabul edilmektedir. Yirmi dört saatlik veya daha uzun süreli enerji tüketiminin sürekli olarak izlenmesi gerektiğinde, solunum gazlarının dikkatli bir şekilde analiz edilmesini sağlayan havalandırılmal  başlık sistemine sahip solunum odaları tercih edilir. Bu odalar, enerji harcamalarının kesintisiz ve doğru bir biçimde saptanmasını mümkün kılar (Hills, Mokhtar ve Byrne, 2014).

Çift katmanlı su yöntemi

Enerji metabolizmasının kapsamlı bir değerlendirmesi için kullanılan altın standart, izotop dilüsyon tekniğidir. Bu metodoloji, döteryum (H₂) ve oksijen-18 (O₁₈) gibi kararlı izotopların oral yolla alımını ve sonrasında vücuttan atılımlarının izlenmesini içerir. Kişinin tüketimi sonrası, genellikle bir hafta ile iki hafta arasında değişen süre zarfında toplanan idrar örnekleri üzerinde yapılan analitik incelemeler, toplam enerji harcamasının doğru bir şekilde saptanmasını sağlar (Hills, Mokhtar ve Byrne, 2014).

Bu metodoloji, insan vücudunda doğal olarak mevcut olan ve radyoaktivite barındırmayan izotoplar kullanıldığı için, çift katmanlı su yönteminin biyolojik açıdan güvenilir olduğu varsayımına dayanmaktadır. Bu yaklaşım, potansiyel sağlık risklerini minimize ederken, bilimsel araştırmalarda doğruluk ve güvenilirlik sağlamayı amaçlamaktadır (Trost, 2001; Conway, Seale, Jacobs Irwin ve Ainsworth, 2002).

Doğrudan gözlem

Motor aktivitelerin kaydı, deneyimli bir gözlemci tarafından gerçekleştirilen, bireyin tüm hareketlerinin sistematik bir şekilde belgelenmesi süreci olarak ifade edilebilir. Bu yöntem, özellikle çocuk ve ergenlerin fiziksel eğitim süreçlerinde tercih edilen, pratik ve etkili bir doğrudan gözlem metodudur. Uygulama, sınıf içi veya dış mekanlarda, parklarda ve benzeri alanlarda gerçekleştirilebilir; bu sırada aktiviteler, atmosferik şartlar, mekan ve zaman gibi değişkenler detaylı bir biçimde kayıt altına alınır (Sirard ve Pate, 2001; McKenzie, 2010).

2.10.2. Objektif yöntemler

Kalp hızı monitörizasyonu

Bu çalışma, egzersiz esnasında aktif olan kas grupları ile kardiyak ritim arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir metodolojiyi ele almaktadır (McKenzie, 2010). Hem dinlenme hem de egzersiz durumlarında kalp atış hızı ve enerji harcamasının ölçülmesi mümkündür; bu ölçümler düşük maliyetli ve non-invazif tekniklerle kaydedilebilir (Can, 2019). Kalp atış hızı monitörleri, Akselerometrelerin yetersiz kaldığı aktivitelerde iyi bir seçenektir (Armstrong, 1998). Yöntemin en büyük avantajlarından biri, uzun süreli veri kaydı yapabilme kapasitesidir. Ancak, kalp atış hızının bireysel faktörlere göre değişkenlik göstermesi - örneğin vücut ağırlığı, yaş, cinsiyet, fiziksel kondisyon, vücut duruşu, psikolojik stres ve anksiyete - bu metodolojinin sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Bu faktörlerin her biri, kalp atış hızı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir ve bu nedenle, elde edilen verilerin yorumlanmasında dikkate alınması gerektiği söylenebilir.

Pedometre

Pedometreler, bireylerin belirli bir zaman dilimi içerisinde gerçekleştirdikleri adım sayısını tespit etmek için tasarlanmış cihazlardır (Goosen, Ettema, Kollen ve Verheyen, 2008). Bu

araçların en bariz avantajı, kullanıcı dostu arayüzleri ve sonuçların kolaylıkla yorumlanabilir olmasıdır. Genellikle ayak bileği, bu cihazların yerleştirilmesi için tercih edilen bölgedir (Ainsworth, Cahalin, Buman ve Ross, 2015). Pedometreler, özellikle dikey hareketlerin hakim olduğu orta şiddetli yürüyüşlerde yüksek doğruluk oranları sunarlar. Ancak, yatay hareketlerin baskın olduğu bisiklet sürme, koşu gibi aktivitelerde ve su sporları, direnç antrenmanları veya sedanter yaşam tarzı gibi durumlarda performansları düşmektedir (Can, 2019). Ayrıca, obez bireylerde ve düşük hızda yürüme durumlarında doğrulukları azalmaktadır (Goosen, Ettema, Kollen ve Verheyen, 2008).

Akselerometre

İvme, bir cismin hızındaki değişiminin zamanla nasıl değiştiğini ifade eden fiziksel bir büyüklüktür (Ridgers ve Fairclough, 2011). Akselerometreler, bu ivmeyi algılamak için tasarlanmış hareket algılama cihazlarıdır ve genellikle çok küçük ve giyilebilir form faktörlerinde üretilirler (Hills, Mokhtar ve Byrne, 2014). Bu cihazlar, insan vücudunun farklı bölgelerindeki hareketleri hassas bir şekilde kaydedebilirler; özellikle femur, gluteal bölge ve ayak bileği gibi bölgeler ölçüm için idealdir. Genellikle bir kemer ya da sağ gluteal bölgeye yerleştirilen akselerometreler, ön-arka, yanal ve dikey eksenlerdeki ivmeleri tespit edebilirler. Bu özellikleri sayesinde, adım sayarlar gibi diğer hareket ölçüm cihazlarına kıyasla daha detaylı ve kapsamlı veriler sunarlar (Chen ve David, 2005). Tek eksenli ve çok eksenli olmak üzere iki ana türde bulunan ivmeölçerler arasında, çok eksenli modeller, tek eksenli modellere göre daha geniş bir hareket yelpazesini değerlendirebilme avantajına sahiptirler (Eston, Rowlands ve Ingledew, 1998).

2.10.3. Subjektif yöntemler

Günlük

Fiziksel aktivite düzeyinin öz kayıt yöntemi, bireylerin gerçekleştirdikleri aktivitelerin yoğunluğunu (örneğin hafif, orta veya yüksek), süresini (dakika veya saat olarak), sıklığını ve modunu (yürüme, televizyon izleme gibi) ayrıntılı bir biçimde belgelemelerini sağlar (Hills, Mokhtar ve Byrne, 2014). Bu yöntem, aktivitenin başlangıç ve bitiş zamanlarını kaydederek, harcanan enerji miktarının hesaplanmasına olanak tanır; böylece toplam enerji tüketimi belirlenebilir. Fiziksel aktivitenin şiddetinin değerlendirilmesinde, MET

(Metabolik Eşdeğer) skorlarından yararlanılır (Ainsworth, Cahalin, Buman ve Ross, 2015). Bu günlükler, yetişkinlerde fiziksel aktivite ölçümünde güvenilir öznel veriler sunarken, çocuk popülasyonunda kullanımları sınırlıdır, zira çocukların aktivite düzeyleri daha değişken ve öngörülemez olabilmektedir (Sirard ve Pate, 2001).

Kayıtlar

Günlüklerle paralellik arz etmesine rağmen, bu metin daha spesifik bir nitelik taşımaktadır. Kullanımı, bireylerin kişisel adaptasyon düzeylerine göre değişkenlik gösterir; bu da metnin esnek ve dinamik bir yapıya sahip olduğunu gösterir. Bu bağlamda, metnin kullanımı üzerine yapılan çalışmalar, katılımcıların deneyimlerinin derinlemesine incelenmesini gerektirir (Can, Arslan ve Ersöz, 2014).

Anketler

Hatırlama temelli fiziksel aktivite (FA) anketleri, bireylerin ulusal FA yönergelerine ne derece uyum sağladıklarını, aktivite düzeylerinin yeterli olup olmadığını ve davranışsal değişiklikleri izlemek amacıyla yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu ölçüm araçları, genelde "geçtiğimiz 24 saat", "geçen hafta" ve "genellikle" gibi zaman dilimlerine göre FA seviyelerini değerlendirmektedir. Anketler, aktivitenin cinsini, frekansını, süresini ve yoğunluğunu belirlemek için genellikle 10 ila 20 maddelik bir formattan oluşur (Bauman ve diğerleri, 2009; Craig ve diğerleri, 2003). İncelenen aktivite türleri arasında, orta düzeyde şiddet içeren egzersizler, oturma, merdiven kullanımı ve yürüyüş gibi hareketler yer alır. Fiziksel aktivitenin şiddeti, çoğunlukla metabolik eşdeğerler (MET) cinsinden ifade edilir ve elde edilen aktivite puanları bu değerlere göre hesaplanır (Ainsworth ve diğerleri, 2011).

2.11. Ülkemizde Fiziksel Aktivite Raporu

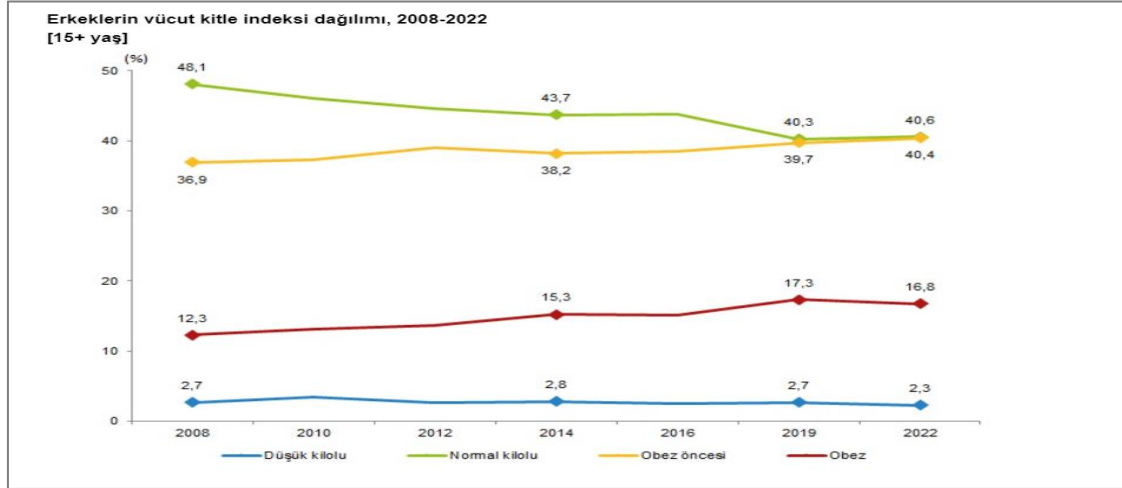
Türkiye'de 15 yaş ve üzeri bireylerin günlük fiziksel aktivite süresi 60 dakika olarak tespit edilmiştir. Erkek bireylerde bu süre ortalama 105 dakika, kadın bireylerde ise ortalama 45 dakika olarak belirlenmiştir. 19 yaş ve üzeri demografik kesimde de günlük fiziksel aktivite süresi 60 dakika olarak kaydedilmiştir. Bu yaş grubundaki erkeklerde ortalama aktivite süresi 105 dakika, kadınlarda ise ortalama 46.8 dakika olarak saptanmıştır. 2017 Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) verilerine göre, Türkiye'de 15 yaş ve üzeri nüfusun

%37'si ve 19 yaş ve üzeri nüfusun %37.6'sı Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) önerdiği sağlık için fiziksel aktivite standartlarını karşılamamaktadır. Cinsiyetlere göre ayrıldığında, 15 yaş ve üzeri erkeklerin %26.1'i bu kriterleri karşılarken, kadınların oranı %47.8'e yükselmektedir. 19 yaş ve üzerinde ise erkeklerde %27.1, kadınlarda ise %48 olarak belirlenmiştir. Ayrıca, Hane halkı Sağlık Araştırması'nın Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri 2017 (STEPS) çalışmasına göre, Türkiye nüfusunun %43.6'sı DSÖ'nün fiziksel aktivite önerilerini karşılamamakta ve bu oran kadınlar arasında %53.6'ya çıkmaktadır (Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması [TBSA], 2019: 307). Bu veriler, toplumda cinsiyetlere göre fiziksel aktivite düzeylerinde önemli farklılıklar olduğunu ve kadınların daha az aktif olduğunu gösterdiği ifade edilebilir.

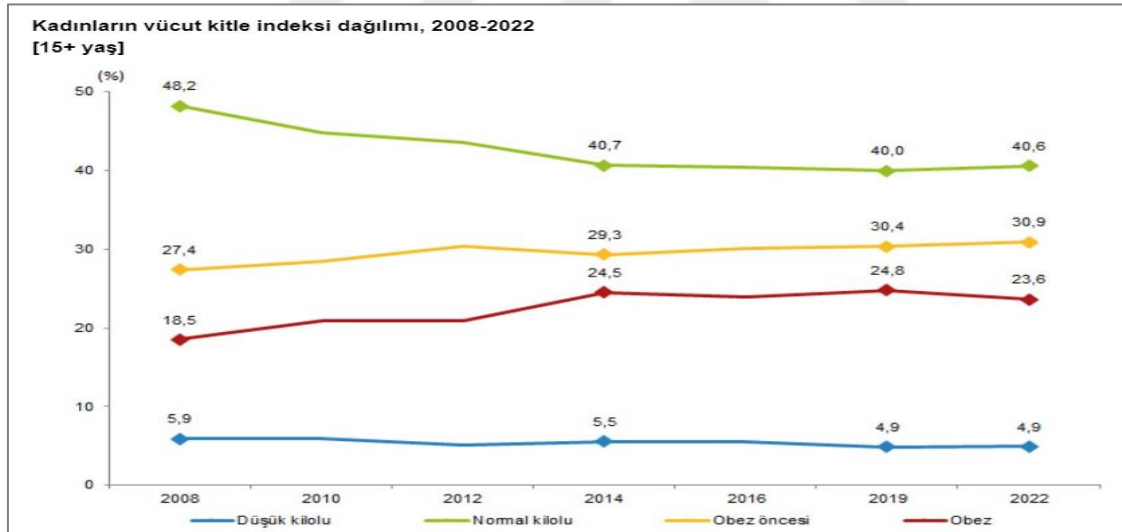
Vücut kütle indeksi (VKİ), bireylerin boy ve kilo değerleri dikkate alınarak hesaplanan bir ölçüttür ve genel sağlık durumunun bir göstergesi olarak kabul edilir. Buna göre, VKİ değeri 18,5 ile 24,9 kg/m² arasında olan bireyler sağlıklı kiloda, 25 ile 29,9 kg/m² arasında olanlar şişman (fazla kilolu), 30 ile 39,9 kg/m² arasında olanlar obez, 40 kg/m² ve üzeri olan bireyler ise aşırı obez (morbid obez) olarak sınıflandırılmaktadır. Yapılan incelemeler, 15 yaş ve üzeri bireyler arasında obezite prevalansının 2019 yılında %21,1 iken, 2022 yılında %20,2'ye düştüğünü ortaya koymaktadır. Bu veriler, üç yıllık periyotta obezite oranlarında hafif bir azalma olduğunu göstermektedir. Cinsiyete özgü analizlerde, 2022 yılı itibarıyla kadınların %23,6'sının obez, %30,9'unun ise obezite öncesi durumda olduğu; erkeklerde ise bu oranların sırasıyla %16,8 ve %40,4 olduğu belirlenmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2022). Bu bulgular, cinsiyetler arası obezite dağılımında belirgin farklılıklar olduğunu ve erkeklerin daha yüksek oranda obezite öncesi durumda olduğunu göstermektedir.

Mevcut veriler, toplumsal cinsiyet bağlamında fiziksel aktivite seviyeleri arasında kayda değer bir heterojenlik olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, kadınların genel olarak daha az aktif oldukları gözlemlenmiştir. Bu durum, fiziksel aktiviteye katılımın cinsiyet temelli sosyoekonomik ve kültürel faktörlerce şekillendirildiğine dair bir gösterge olarak yorumlanabilir. Öte yandan, erkekler arasında obeziteye öncülük eden durumların daha yüksek prevalansına işaret eden bulgular, cinsiyetler arası sağlık eşitsizliklerinin varlığını ve obezite ile mücadelede cinsiyete özgü stratejilerin önemini vurguladığı ifade edilebilir. Bu tespitler, toplum sağlığı politikalarının geliştirilmesinde ve uygulanmasında cinsiyet perspektifinin entegrasyonunun gerekliliğini desteklemekte ve bu alandaki araştırmalar için

daha kapsamlı veri analizlerinin yapılmasının önemini ortaya koymada yarar sağladığı söylenebilir. Söz konusu analizler, 2019 ve 2022 yılları arasında yapılan ölçümlere dayanarak değerlendirilmiştir.



Şekil 2.3. Erkeklerin vücut kütle indeksi dağılımı 2008-2022



Şekil 2.4. Kadınların vücut kütle indeksi dağılımı 2008-2022

2.12. Sosyal Destek

Sosyal destek, bireylerin arkadaşlar, aile, önemli diğer kişiler ve tanıdıklar gibi çeşitli ilişkiler aracılığıyla yardım veya destek arayışında bulunduğu kolektif bir mekanizma olarak tanımlanabilir (Cohen ve Wills, 1985). Bu destek, bireylerin sosyal bağlarını kullanarak diğer bireylerden, gruplardan ve geniş topluluklardan elde ettiği yardımın bir göstergesidir (Lin, Ensel, Simeone ve Kuo, 1979). Ayrıca, sosyal destek, bireyler arası etkileşimin

varlığına ve bu ilişkilerin yardımsever bir temele dayanıp dayanmadığına dair bireysel bir değerlendirme sürecini de içermektedir (Schaefer, Coyne ve Lazarus, 1981). Sosyal destek, bireylerin, kendilerini değerli ve önemli hissettiren kişilerin mevcudiyetine olan inançları ve gerektiğinde çevresel kaynaklardan yardım alma beklentileri olarak da tanımlanabilir (Sarason, I., Levine, Basham ve Sarason., B, 1983; Kitamura, Kijima, Watanabe ve Takezaki, 1999). Bu destek türü, bireylerin sosyal çevrelerine ve profesyonel yaşamlarına adaptasyonları ve gelişimleri için kritik bir etmen olarak kabul edilir (Kitamura, Kijima, Watanabe ve Takezaki, 1999). Sosyal destekten bahsedebilmek adına, bireyler arası etkileşim ve iletişimde belirgin bir seviyenin varlığı gereklidir (Yeke, 2020). Dolayısıyla, sosyal destek, bireylerin birbirlerinden kaynak elde ettiği sosyal etkileşim süreçlerini kapsar (Cohen ve Syme, 1985: 22).

Sosyal destek, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir ve özgüvenin artmasına, güçlenme hissinin gelişmesine, verimliliğin yükselmesine ve genel yaşam kalitesinin iyileşmesine katkıda bulunur. Bu destek, alıcıların başkaları tarafından sunulan, yardımsever niyetlerle verilen destek olarak algılanır (McCorkle, Rogers, Dunn, Lyass ve Wan, 2008). Mevcut literatür, sosyal desteğin, bireylerin yaşam boyu karşılaştıkları stres faktörleriyle başa çıkmalarında aracı bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bağlamda, sosyal destek, stresle başa çıkma süreçlerinde merkezi bir öneme sahip olup, bireylerin zorluklar karşısında direnç göstermelerini ve adaptasyon sağlamalarını destekleyen bir kaynak olarak değerlendirilebilir (Chen C.M., Kuo, Chou ve Chen, H. C., 2007).

Çeşitli çalışmalar, sosyal destek mekanizmalarının bireylerin genel sağlıkları ve yaşam kaliteleri üzerindeki pozitif etkilerini ortaya koymaktadır (Campos ve diğerleri, 2008; Oommen, Rantanen, Kaunonen, Tarkka ve Salonen, 2011). Sosyal destek, sağlık gelişimi ve iyileştirilmesi için temel bir unsur olarak görülmekte; zira bu destek, kişilerin hem fiziksel hem de psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir rol oynamakta ve yaşamın stres verici yönlerinin bireylerin genel refahı üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletmektedir (Oommen, Rantanen, Kaunonen, Tarkka ve Salonen, 2011).

Bu bulgular, sosyal desteğin, sağlık teşvik stratejilerinin merkezinde yer alması gerektiğini ve bireysel sağlık yönetiminin yanı sıra toplum sağlığı politikalarının geliştirilmesinde de dikkate alınması gereken temel bir unsur olduğunu vurguladığı söylenebilir.

2.13. Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek

Fiziksel aktivite, ergenlerin iyilik hali için önemli bir etmendir. Düzenli egzersiz yapmak, vücutlarının daha güçlü olmasına, kemiklerinin sağlam kalmasına ve kalp, şeker, tansiyon gibi sağlık göstergelerinin iyi seviyelerde olmasına yardımcı olur (Poitras ve diğerleri, 2016).

Yetersiz fiziksel aktivite, ergenlerde sedanter yaşam tarzı, tütün ve alkol kullanımı, yanı sıra yetersiz beslenme alışkanlıkları gibi diğer risk faktörleri ile görülebilir. Bu faktörlerin bir arada bulunması, genç bireylerin sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir ve kronik hastalıkların erken yaşlarda ortaya çıkma riskini artırabilir (Uddin, Lee, Khan, Tremblay ve Khan, 2020). Sedanter yaşam tarzlarının yaygınlaşması, küresel ölçekte ergen nüfus arasında artan bir halk sağlığı meselesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Guthold, Stevens, Riley, ve Bull, 2020). Bu durum hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerdeki çocuk ve gençler arasında görülen obezite ve aşırı kilo vakalarının artışında önemli bir etken olarak belirlenmiştir (Fleming ve diğerleri, 2014).

Araştırmalar, ebeveynlerin çocuklarının fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Gustafson ve Rhodes, 2006). Ebeveynlerin teşvik, katılım ve destekleyici davranışları, ergenlerin fiziksel aktivite seviyelerini artırma potansiyeline sahiptir (Yao ve Rhodes, 2015). Literatürde, ebeveyn desteğinin, özellikle sözlü ve sözsüz teşvik formlarının, çocukların fiziksel aktivite seviyeleri üzerindeki en etkili bireysel davranışlar olduğu ifade edilmiştir (Haidar, Ranjit, Archer ve Hoelscher, 2019). Ebeveynlerin ulaşım ve ekipman gibi kaynakları sağlamasıyla çocuk ve ergenlerin fiziksel aktivite seviyelerinin arttığı söylenebilir. Bu destek, genç bireylerin fiziksel aktivite için gerekli olan altyapıya erişimini kolaylaştırarak, düzenli egzersiz yapma olanağını artırır (Pyper, Harrington ve Manson, 2016; Reimers, Schmidt, Demetriou, Marzi, ve Woll, 2019). Ayrıca, ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte fiziksel aktivitelere katılımı, gençlerin fiziksel aktivite ihtiyaçlarını daha iyi anlama ihtimalini güçlendirir (Reimers, Schmidt, Demetriou, Marzi, ve Woll, 2019).

Sosyal desteğin bir diğer önemli unsuru da arkadaşlardır. Özellikle ergenlik döneminde, bireyler okul ve kulüp gibi paylaşılan sosyal alanlarda arkadaşlarıyla önemli ölçüde zaman geçirirler. Bu bağlamda, arkadaşlar, ergenlerin aktif davranışlarını şekillendirmede önemli

bir rol oynarlar ve bu etkileşimler, sosyal gelişim üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabilir (Beets, Cardinal ve Alderman, 2010 ;Sawka ve diğerleri, 2013).

Ebeveynler ve arkadaşlar, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını teşvik eden ve bu süreçte aktif bir rol oynayan temel unsurlardır. Bu sosyal etkileşimler, bireylerin hangi aktivitelere katılacaklarına karar verme ve bu aktivitelere sürekli katılımı sağlama konusunda kritik öneme sahiptir. Dolayısıyla, bu ilişkilerin dinamikleri, fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabilir (Anderssen ve Wold, 1992).

2.13.1. Fiziksel aktivitelere ebeveyn sosyal desteği

Ergenlik, bireyin gelişiminde kritik bir evre olarak kabul edilir ve bu dönemde ebeveynlerin sağladığı destek, gençlerin zihinsel sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından hayati bir rol oynar. Ebeveyn desteği, ergenin duygusal ve bilişsel gelişiminde merkezi bir öneme sahiptir (Qian, Jin ve Lu ve Zhao, 2024). Sosyal destek; ebeveynlerin ergenlere rehberlik etme, düşüncelerini paylaşma ve çeşitli aktiviteler için olanaklar sunma yoluyla işlevsel bir iletişim kurmalarını ifade eder. Bu süreçte, ebeveyn-çocuk arasındaki etkileşim, ergenin sosyal uyumunu ve kişisel gelişimini destekleyen temel bir yapı taşı olarak işlev görür (Beets ve diğerleri, 2010).

Ayrıca, spor ve fiziksel aktivitelere katılım, aile tarafından teşvik edildiğinde, bireylerin bu alanda daha aktif olmalarını sağlayabilir. Sosyal öğrenme teorileri, ailelerin çocuklar üzerindeki etkisinin ve onlara model olma fonksiyonunun önemini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, ailenin toplumsal yapı içerisindeki rolü ve işlevi, bireylerin gelişimi ve toplumun sağlığı açısından vazgeçilmez bir öneme sahip olduğu ifade edilebilir (Orhan ve Dağcı, 2015). Ailelerin çocuklarının gelişimine yönelik beklentileri, onların sağlıklı ve dengeli bireyler olarak yetişmeleri için hayati önem taşır. Fiziksel aktiviteler, çocukların motor becerilerini geliştirmenin yanı sıra, sosyal becerilerini ve özgüvenlerini de artırır. Bu tür etkinlikler, çocukların sorumluluk alma, zaman yönetimi ve takım çalışması gibi yaşam becerilerini kazanmalarına yardımcı olur. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite, çocukların zihinsel sağlığını destekleyerek, stres ve anksiyete gibi olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmalarına olanak tanır. Bu nedenle, ailelerin çocuklarını çeşitli etkinliklere yönlendirmesi, onların hem fiziksel hem de zihinsel gelişimleri için büyük önem arz eder (Pehlivan, 2009).

Modernleşme süreci ve sosyal yapıdaki değişim, aile birimindeki dinamiklerde önemli değişikliklere yol açtığı görülmektedir. Bu değişim, aile içi rollerin yeniden şekillenmesine imkan tanımış, çocukların ailedeki statüsünün güçlenmesine ve onlara atfedilen değerin artmasına sebep olmuştur. Sağlık ve profesyonel sporculuk gibi alanlarda çocuklarını desteklemek amacıyla ebeveynlerin fiziksel aktivitelere yönlendirme eğiliminde olduğu gözlemlenmektedir (Ocak, Keskin, Tortop ve Gölünük, 2011). Araştırmalar, ailelerin sağladığı sosyal desteğin, çocukların spor gibi fiziksel etkinliklere katılımını teşvik etmede kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Hünük, Özdemir, Yıldırım ve Aşçı, 2013; Beets, Cardinal ve Alderman, 2010). Bu noktada, ailelerin çocuklarına sağladığı destek, onların fiziksel gelişimine ve potansiyel olarak spor alanında kariyer yapmalarına katkıda bulunabileceği ifade edilebilir.

Ergenlik dönemi, gençlerin hem fiziksel hem de zihinsel olarak hızlı bir gelişim gösterdiği bir süreç olarak ifade edilebilir. Bu dönemde ebeveynlerin rolü, çocuklarının sağlıklı bir şekilde büyümelerini desteklemek ve olumsuz davranışların önüne geçmek için kritik öneme sahiptir. Araştırmalar, ebeveynlerin anlayışlı ve destekleyici tutumlarının, ergenlerin zihinsel sağlığını korumada ve olumlu davranış modelleri geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, ergenlerin hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerine katkıda bulunurken, aynı zamanda olumsuz davranışların azalmasına da yardımcı olduğu söylenebilir.

2.13.2. Fiziksel aktivitelerde akran sosyal desteği

Akran ilişkilerinin, erken ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal ve duygusal gelişiminde kritik bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu dönemde, gençler arası etkileşimler, kişilik gelişimi ve duygusal olgunlaşma açısından önemli bir işlev görür (Hong, Espelage ve Sterzing, 2017). Ergenlik dönemi, bireylerin sosyal ve iletişim becerilerini geliştirdikleri kritik bir evredir. Bu süreçte, gençler büyük oranda zamanlarını akranlarıyla birlikte geçirerek, grup içi dinamikler ve sosyal etkileşim yoluyla önemli yaşam becerileri edinirler. Akran ilişkileri, ergenlerin sosyal kimliklerini şekillendirme ve toplumsal beklentileri anlama konusunda merkezi bir rol oynamaktadır (Murphy ve Eisenberg, 2002). Akran desteği, gençler arasında sosyal uyum ve bireysel gelişim için kritik bir rol oynadığı söylenebilir. Aladağ ve Tezer'in (2007) tanımına göre, akranlar; yaş, hedef ve ilgi alanları bakımından benzer bireylerin oluşturduğu bir topluluktur ve bu topluluk içindeki destek,

bireylerin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir faktördür (Köse, 2015; Küdür ve Çınar, 2013).

Akran desteği gençlerin birbirlerine sağladıkları sosyal, ekonomik, kültürel ve psikolojik katkıları kapsar. Akran desteğinin yüksek ve olumlu düzeyde olmasının, okuryazarlık oranlarının artışı ve kötü alışkanlıkların azalması gibi pozitif toplumsal sonuçlar doğurdu ifade edilebilir (Tozoğlu, Yurttaş, Bayraktar ve Cingöz, 2020). Arkadaş çevresinin, fiziksel aktiviteye katılımı teşvik eden bir rekabet ortamı oluşturduğu ve bu sayede bireylerin sosyal destek mekanizmalarından faydalanarak fiziksel aktivitelere katılım süreçlerini güçlendirdiği gözlemlendiği söylenebilir (Yan ve McCullagh, 2004).

Araştırmalar, yüksek düzeyde akran desteğinin, öğrencilerin bu tür etkinliklere olan katılımlarını pozitif yönde etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılan öğrencilerin, sosyal ağlarında arkadaşlarına yüksek düzeyde sosyal destek sağladıkları da belirtilmektedir (Tozoğlu, Yurttaş, Bayraktar ve Cingöz, 2020).

Pehlevan ve Bal'ın (2018) yapmış oldukları araştırmada Sosyal İlişki Unsurları Ölçeği'nin "Arkadaş desteği" alt boyutu üzerinde yapılan analizler, spor aktivitelerine katılan bireylerin, katılmayanlara kıyasla anlamlı derecede yüksek puanlar elde ettiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular ışığında, sporun çocukların arkadaşlarından destek alma süreçlerinde önemli bir rol oynadığı ve spor yapan bireylerin, bu tür sosyal desteğe daha fazla ihtiyaç duydukları hipotezi güç kazanmaktadır. Sosyal destek, Rees ve Hardy (2000) ile Rees, Hardy ve Evans (2007) tarafından çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmıştır ve arkadaş desteği, bireylerin hem duygusal hem de saygı görme gibi temel sosyal ihtiyaçlarını karşılamada etkili bir araç olarak işlev görmektedir.

Akran sosyal desteği, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmada önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Araştırmalar, sosyal destek mekanizmalarının, özellikle gençler arasında spor ve egzersiz yapma olasılığını artırdığını yönündedir. Akranlar arası pozitif etkileşimler, motivasyonu ve katılımı teşvik ederken, bireylerin fiziksel aktiviteye devam etme niyetini güçlendirmektedir. Bu destek, akran gruplarından gelen teşvik, takdir ve ortak aktivite fırsatları şeklinde olabilir. Sonuç olarak, akran sosyal desteği, sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının benimsenmesinde ve sürdürülmesinde kritik bir faktör olduğu ifade edilebilir.

2.14. Keyif Alma

Keyif, bireyin arzularını, hedeflerini veya ihtiyaçlarını tatmin ettiği zamanlarda meydana gelen pozitif bir duygusal hâldir. Bu ihtiyaçlar zevk, anlam, güvenlik, emniyet, geçim, saygı, aidiyet ve sevgi gibi ancak bunlarla sınırlı olmayan bir yelpazeyi kapsar. Bireyin bu ihtiyaçları karşıladığı deneyim veya faaliyetler, onun psikolojik refahını artırır ve yaşam kalitesine katkıda bulunur (Michalos, 2017: 335-346). Bu bakımdan, keyif; bireysel tatminin ötesinde, genel anlamda insan deneyiminin bir parçası olarak ele alınabilir ve bu deneyimlerin bireyin genel sağlığı üzerindeki etkileri akademik çalışmaların konusu olduğu ifade edilebilir.

Sosyal bilimlerin çeşitliliği içerisinde, keyif almanın evrensel bir tanımının olmaması, bu alanın doğasına uygun bir durumdur. Keyif, bireysel deneyimlerin, psikolojik süreçlerin ve duygusal reaksiyonların geniş bir yelpazesini içeren karmaşık bir kavramdır. Bu kavram, soyutlama derecesi arttıkça daha derinlemesine analiz edilebilir ve bu analizler, keyfin çok katmanlı yapısını anlamamıza yardımcı olabilir (Goetz, Hall, Frenzel ve Pekrun, 2006).

Keyif, makro düzeyde, bireylerin arzularını, hedeflerini veya ihtiyaçlarını karşılayan deneyimlerle etkileşimde bulunduklarında yaşadıkları pozitif duygusal durum olarak tanımlanabilir. Bu durum, bireyin içsel motivasyonlarının ve dışsal uyarıcıların bir sonucu olarak ortaya çıkar. Mikro düzeyde ise, keyif, bireylerin belirli bir görev veya aktiviteye (örneğin, spor yapma veya egzersiz) katılımından elde ettikleri memnuniyeti ifade eder (Michalos, 2017: 335-346).

İnsanların tatmin edici aktivitelerde bulunmaları, genellikle onlara haz verir. Bu tür aktiviteler, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinde (1943) tanımlanan temel ve psikolojik ihtiyaçları karşılayabilir. Temel ihtiyaçlar arasında fizyolojik gereksinimler, güvenlik, sosyal aidiyet ve özdeğer duygusu yer alırken; psikolojik ihtiyaçlar merak, estetik ve manevi tatmin gibi üst düzey motivasyonları içerir. Bu ihtiyaçların karşılanması, bireyin kendini gerçekleştirme yolunda ilerlemesine katkıda bulunur ve psikolojik refahın artmasına olanak tanıyacağı ifade edilebilir.

Rokeach (1973: 27,35) tarafından belirtildiği üzere, bireylerin yaşamda zevk ve eğlenceye atfettikleri değerlerde bireysel farklılıklar mevcuttur. Bu farklılıklar, Kahle (1996)

tarafından yapılan araştırmalarda da ele alınmış ve bireylerin değer tercihlerinin, boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, hangi eğlence seçeneklerini tercih ettikleri ve tatil yerleri seçimleri gibi çeşitli tüketiciler davranışlarını etkileyebileceği gözlemlenmiştir.

Keyif alma, bireyin yaşadığı deneyimlerden elde ettiği zevk, memnuniyet, haz, tatmin, huşu, gurur veya minnettarlık gibi pozitif duygusal durumların genel bir ifadesidir. Bu duygusal tepkiler, öznel bir iyi oluş hissi sağlayarak, bireyin yaşam kalitesini artırabilir. Keyif almanın tetiklediği spesifik pozitif duygular, deneyimin bağlamına ve bireyin kişisel değerlerine göre değişkenlik gösterir. Örneğin, bir sanat eserinin incelenmesi huşu duygusunu, başarılı bir için tamamlanması ise gurur duygusunu harekete geçirebilir. Bu tür deneyimler, bireyin motivasyonunu ve ilgisini sürdürmesine yardımcı olan içsel ödüller olarak işlev görür. (Csikszentmihalyi, 1990; Warner, 1980).

Keyif, çeşitli psikolojik faktörlerin etkileşimi sonucunda meydana gelen ve bireylerin olumlu deneyimlerden aldıkları hazzı artıran bir stbilişsel süreç olarak tanımlanabilir. Bu süreç, Bryant, Chadwick ve Kluwe (2011) tarafından tadını çıkarma süreçleri, Csikszentmihalyi'nin (1990) Akış Teorisi gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir. Keyif alma, bireylerin olumlu deneyimlere verdikleri tepkileri, hazzın yoğunluğunu ve süresini etkileyen belirli düşünceler ve davranışlar aracılığıyla düzenledikleri stbilişsel bir süreçtir. Bu süreç, bireyin deneyimlediği hazzın şiddetini ve süresini belirleyen düşünce ve davranış kalıplarını içerir ve bu da zevk almanın kişisel ve durumsal yönlerini vurguladığı ifade edilebilir.

Tadını ıkarma süreci, bireylerin mevcut anın zevkini ıkarabilmelerini sağlayan bir mekanizmadır. Bu süreçte, bireylerin olumlu bir deneyime yönelik bilinç düzeyi artmakta ve bu deneyimden zevk almayı etkileyen çeşitli bilişsel ve davranışsal tepkiler sergileyebilmektedirler; örneğin, deneyimi başkalarıyla paylaşma, anı oluşturma, minnettarlık hissetme ve duygusal algıların keskinleşmesi gibi. Tadını ıkarma deneyimleri esnasında, bireyler deneyime tamamen dalmak (deneyimsel özümleme) ve deneyim hakkında düşünmek (bilişsel yansıtma) arasında geçiş yapabilirler. Tadını ıkarma, bireylerin olumlu deneyimleri henüz gerçekleşmeden önceki beklenti aşamasında, deneyim anında veya deneyim sonrasında hatırlama aşamasında yaşadıkları anın tadını ıkarabilmelerini mümkün kılan üç farklı zamansal yönelimi içermektedir. Bu süreç, bireylerin şimdiki zamanda olumlu deneyimlerden maksimum düzeyde zevk almalarını sağlayarak yaşam kalitelerini artırdığı söylenebilir (Michalos, 2017: 335-346). İnsanların

beklenti ve deneyim sonrası keyif düzeyleri arasındaki ilişki, psikolojinin incelikli alanlarından biridir. Beklenti aşamasında, insanlar genellikle olumlu bir sonuç hayal ederken, deneyim sonrasında geriye dönüp baktıklarında, yaşadıkları olayı daha keyifli olarak hatırlama eğilimindedirler (Mitchell ve Thompson, 1994).

Akış ise, bireylerin bir deneyime tamamen daldıkları ve zamanın farkındalığını yitirdikleri bir durumu ifade eder. Bu durum, kişinin yaptığı işe öylesine odaklanmasıyla meydana gelir ki, çevresinde olup bitenlerden tamamen soyutlanır (Csikszentmihalyi, 1990). Akış teorisi, bireylerin yeteneklerine uygun zorluklarla karşılaştıklarında en yüksek motivasyon ve katılım düzeylerini yaşadıklarını öne sürer. Bu durum, bireyin görevin gerektirdiği becerilerle uyumlu olduğunda ve dikkat dağıtıcı unsurların minimumda tutulduğunda gerçekleşir. Akış durumunda, bireyler zamanın farkındalığını yitirir ve faaliyete tamamen odaklanır, bu da genellikle geriye dönük olarak yüksek derecede tatmin edici olarak değerlendirilir. Akışın bu özellikleri, bireylerin performansını ve öğrenme süreçlerini optimize etmek için eğitim ve iş yerlerinde uygulamalar geliştirmek adına önemli fırsatlar sunmaktadır (Michalos, 2017: 335-346).

2.14.1. Fiziksel aktivitelerden keyif alma

Yapılan araştırmalar, pozitif duyguların fiziksel aktivite devamlılığı bağlamında, duygusal süreçlerin önemini öne çıkarmaktadırlar (Jekauc, Reimers, Wagner ve Woll, 2013; Kwan, Stevens ve Bryan, 2017; Weyland, Finne, Krell-Roesch ve Jekauc, 2020). Özellikle, fiziksel aktivitenin sürdürülmesinde keyif almanın kritik bir faktör olduğunu belirten geniş bir literatür mevcuttur (Schneider ve Cooper, 2011; Yli-Piipari, Barkoukis, Jaakkola ve Liukkonen, 2013; Chen, Sun ve Dai, 2017; Ghorbani, Nouhpsheh ve Shakki, 2020). Ancak, keyif almanın fiziksel aktivite üzerindeki etkisini gösteren bu geniş çalışmalara rağmen, fiziksel aktivite keyfinin gerçekte ne olduğu konusunda çok az fikir birliği oluşmuştur (Kimiecik ve Harris, 1996).

Fiziksel aktiviteden alınan keyif, genellikle zevk, mutluluk ve eğlence gibi pozitif duygusal durumlarla bağlantılı olan ve bireyin fiziksel aktiviteyi değerli bulmasına yol açan bir duygusal deneyim olarak ifade edilebilir (Chen ve diğerleri, 2021).

Fiziksel aktivitenin, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri ve yaşam kalitelerini yükseltmeleri hedefine yönelik önemli bir katkı sağladığı bilinmektedir. Bu aktiviteler, aynı zamanda sosyal etkileşim ve entegrasyon açısından da değerlidir. Bireyin, gerçekleştirdiği aktiviteden zevk alması ve bu süreçten memnuniyet duyması, onun bu tür etkinliklere tekrar katılma arzusunu ve akış deneyimi elde etme olasılığını artırır (Perttula ve diğerleri, 2017; Er ve Cengiz, 2023).

Algılanan zevkin artması, bireylerin öz yeterlilik algılarını güçlendirebilir ve bu durum, fiziksel aktivitelere olan katılımı teşvik edebilir. Yüksek öz yeterlik duygusu, bireylerin egzersiz yapma olasılığını artırarak, sağlıkla ilgili davranış değişikliklerini destekleyebilir (Lewis, Williams, Frayeh ve Marcus, 2016).

Keyif alma duygusu, bireylerin arkadaşlık ilişkilerini, mesleki seçimlerini ve tüketim alışkanlıklarını şekillendirmede önemli bir rol oynar; bu duygu, fiziksel, sosyal ve duygusal davranış kalıplarını derinden etkileyebilecek bir güce sahip olduğu söylenebilir (Ertaş ve Aktaş, 2019; Çiçek ve İnce, 2005).

Spor etkinliklerine katılan çocuklar, gençler ve yetişkinler için motivasyonun önemli bir unsuru olarak, keyif ve zevk/haz faktörleri kabul edilmektedir. Bu faktörler, bireylerin spor etkinliklerine olan ilgisini ve katılımını artırarak, performanslarını ve sporla sürekli meşguliyetlerini olumlu yönde etkilemektedir (Scanlan ve diğerleri: Weiss ve diğerleri 2001).

Mevcut literatürde gerçekleştirilen hem niteliksel hem de niceliksel araştırmalar, düzenli ve sürekli fiziksel aktiviteye katılımın ve spor etkinliklerinin devamlılığının, bireylerin bu faaliyetlerden algıladıkları keyif ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Scanlan ve diğerleri, 1993; Motl ve diğerleri, 2001; Weiss ve diğerleri 2001; Weyland ve diğerleri, 2020; Woods ve diğerleri, 2012).

Akademik literatürde, spor ve fiziksel aktivitelerin bireyler üzerindeki etkileri geniş bir perspektiften incelendiği görülmektedir. Fraser-Thomas ve arkadaşlarının (2008) yılında yaptıkları çalışma, Mullen ve diğerlerinin (2011) yılındaki araştırması ve Wankel'in (1993) tarihli incelemesi, bu aktivitelerin katılımcılar için hem motivasyon kaynağı hem de tatmin edici sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar, keyif alma hissinin, spor

ve fiziksel etkinliklere katılımı teşvik eden önemli bir faktör olduğunu ve aynı zamanda bu etkinliklerin sürdürülmesinin, bireylerin yaşam kalitesini artırıcı etkileri olabileceğini gösterdiği söylenebilir.

Keyif alma hissi, bireyin içsel motivasyonu ile doğrudan ilişkili olmakla birlikte, bu hissin tamamıyla içsel motivasyon faktörleriyle açıklanması eksik bir yaklaşım olabilir. Deci ve Ryan (1980) ile Scanlan ve Lewthwaite (1986) tarafından belirtilen bu görüş, keyif alma hissinin yalnızca içsel dinamiklerle sınırlı olmadığını öne sürmektedir. Spor gibi performans gerektiren faaliyetlerde, antrenörler, hakemler, takım arkadaşları ve rakipler gibi dışsal uyarıcılar, ödüller ve başarı ya da başarısızlık gibi faktörler, keyif alma hissini etkileyebilir. Bu etkileşim hem olumlu hem de olumsuz yönde olabilir ve bireyin motivasyonunu ve dolayısıyla performansını şekillendirebilir. Wiersma (2001) ve Crouch ve diğerleri (2022) tarafından yapılan çalışmalar, dışsal faktörlerin keyif alma hissi üzerindeki etkisinin önemini vurgulamaktadır. Bu nedenle, keyif alma hissinin ve motivasyonun kapsamlı bir değerlendirilmesi hem içsel hem de dışsal faktörlerin dikkate alınmasını gerekliliğini ortaya koyduğu görülmektedir.

Spor psikolojisi bağlamında, keyif alma sürecinin analizi, yalnızca bireyin içsel motivasyonunu değil, aynı zamanda dışsal etmenlerin de rolünü dikkate almayı gerektirir. Bu faktörler, sporcuların spor faaliyetlerine katılımını, sürdürmelerini ve sporla olan ilişkilerini belirleyen kritik öğelerdir. Sporcuların hedefleri, eylemleri ve davranışları üzerindeki etkileri, onlara güç veren ve performanslarını şekillendiren önemli faktörler arasındadır. Dolayısıyla, duygusal deneyimlerin spor bağlamından ayrı tutulması gerektiği görülmektedir; zira duygular, insan deneyiminin her yönünü etkileyen ve yönlendiren temel unsurlardır. Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik etmek amacıyla, aktivite sırasında yaşanan olumlu duygusal durumların vurgulanması, bu demografik grubun aktiviteye katılımının devamlılığını artırabilir. Fiziksel aktivitenin, bireysel fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin ötesinde, duygusal refahı da destekleyebileceği anlaşılmaktadır. Bu nedenle, fiziksel aktivite programlarının tasarımında, katılımcıların duygusal deneyimlerine odaklanmak, programların başarısını artırabilecek bir yaklaşım olarak değerlendirilebileceği söylenebilir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek ve keyif alma yordayıcılarının iyilik hali üzerine etkilerinin incelendiği bu çalışmada nicel yaklaşımlardan “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Karasar (2018: 114) ilişkisel tarama modelini “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri” şeklinde ifade etmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Sakarya il sınırlarında bulunan Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı çeşitli devlet okullarında öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Bu evrenden elde edilen örneklem, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen öğrencilere dayanmaktadır. Kolayda örnekleme, araştırmacının pratikte en kolay ulaşabileceği öğrenci grubunu seçmesine imkân tanıyan bir yöntemdir. Bu yöntem, belirli bir grup öğrenciden veri toplayarak araştırmanın hedeflerine ulaşmayı sağlamaktadır.

Çizelge 3.1. Katılımcıların demografik bilgileri

Cinsiyet	N	%
Kız	938	54,82%
Erkek	773	45,18%
Toplam	1711	100,0
Sınıf	N	%
9. Sınıf	526	30,74%
10. Sınıf	403	23,55%
11. Sınıf	443	25,89%
12. Sınıf	339	19,81%
Toplam	1711	100,0
Lisanslı sporcu	N	%
Evet	443	25,89%
Hayır	1268	74,11%
Toplam	1711	100,0

Çizelge 3.1. (devam) Katılımcıların demografik bilgileri

Okul takımlarında oynama	N	%
Evet	342	19,99%
Hayır	1369	80,01%
Toplam	1711	100,0
Okul içinde mi Okul dışında mı egzersiz ya da sportif faaliyeti yapma	N	%
Okul İçi	73	4,27%
Okul Dışı	652	38,11%
Hem okul içi hem de okul dışı	387	22,62%
Herhangi bir sportif faaliyet yapmıyorum	599	35,01%
Toplam	1711	100,0
Yapmış olduğunuz egzersiz ya da sportif faaliyetlere ücret ödeme	N	%
Evet	459	26,83%
Hayır	1252	73,17%
Toplam	1711	100,0
Ailede spor yapan ya da spor geçmiş olan biri var mı	N	%
Evet	834	48,74%
Hayır	877	51,26%
Toplam	1711	100,0
Vücut Kütle İndeksi	N	%
Düşük Kilolu	378	22,1%
Normal Kilolu	1097	64,1%
Fazla Kilolu	236	13,8%
Toplam	1711	100,0
Öğrenim gördüğünüz lise türü	N	%
Anadolu İmam Hatip Lisesi	230	13,44%
Anadolu Lisesi	276	16,13%
Fen Lisesi	299	17,48%
Güzel Sanatlar Lisesi	133	7,77%
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	371	21,68%
Sosyal Bilimler Lisesi	177	10,34%
Spor Lisesi	225	13,15%
Toplam	1711	100,0

Çizelge 3.1. Katılımcıların %54,82'sinin (n=938) kız; %45,18'inin ise (n=773) erkek; %30,74'ünün (n=526) 9. Sınıf, ; %23,55'inin ise (n=403) 10. Sınıf, %25,89'ünün ise (n=443) 11. Sınıf, %19,81'inin ise (n=339) 12. Sınıf; %25,89'unun (n=443) Lisanslı sporcu, %74,11'unun (n=1268) Lisanssız sporcu olduğu; %19,99'unun (n=342) Okul takımlarında oynadığı, %80,01'inin (n=1369) Okul takımlarında oynamadığı; %4,27'sinin (n=73) Okul içinde Egzersiz yada sportif faaliyet yaptığı, %38,11'inin (n=652) Okul dışında egzersiz yada sportif faaliyet yaptığı, %22,62'sinin (n=387) Hem okul içi hem de okul dışı egzersiz yada sportif faaliyet yaptığı, %35,01'inin (n=599) Herhangi bir egzersiz ya da sportif faaliyet yapmadığı; %26,83'ünün (n=459) Yapmış olduğu egzersiz ya da sportif faaliyetlere ücret

ödediği, %73,17'ünün (n=1252) Yapmış olduğu egzersiz ya da sportif faaliyetlere ücret ödemediği; %48,74'ünün (n=834) Ailede spor yapan ya da spor geçmişi olan birinin olduğunu, %51,26'ünün (n=877) Ailede spor yapan ya da spor geçmişi olan birinin olmadığı; %22,1'inin (n=378) düşük kilolu, %64,1'inin (n=1097) normal kilolu, %13,8'inin (n=236) fazla kilolu olduğu; %13,44'ünün (n=230) Anadolu İmam Hatip Lisesi, %16,13'ünün (n=276) Anadolu lisesi, %17,48'inin (n=299) Fen Lisesi, %7,77'sinin (n=133) Güzel sanalar lisesi, %21,68'inin (n=371) Mesleki ve teknik Anadolu lisesi, %10,34'ünün (n=177) Sosyal bilimler lisesi, %13,15'inin (n=225) Spor lisesi öğrencisi olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Farklı türlerdeki liselerde eğitim alan öğrenciler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada kullanmak üzere araştırmacı ve danışman tarafından 9 soruluk “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Bu formda farklı türlerdeki liselerde eğitim alan öğrencilerin; yaş, cinsiyet, okul türü, kaçınıcı sınıfta oldukları, spor yapma durumu, ailede spor yapan biri var mı, lisanslı sporcu musunuz, kaç yıldır spor yapıyorsunuz gibi çeşitli bilgilere ulaşmak hedeflenmiştir.

3.3.2. İyilik hali ölçeği

Bu ölçek katılımcıların iyilik haline ilişkin algılarını değerlendiren ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan bir ölçme aracıdır. Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen İyilik Hali Ölçeğinin (İHÖ) Türkçeye uyarlanması ve ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik incelenmesi Fidan ve Usta tarafından yapılmıştır (Fidan ve Usta, 2013). Ölçek (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (7) Kesinlikle Katılıyorum aralığında puanlanan 8 maddeden oluşmaktadır. Açıklayıcı faktör analizi sonuçlarında maddelerin tek boyut altında toplandığı görülmüştür. Çalışma sonunda toplam varyansın yüzde 47'sinin açıklandığı ve ölçeğin madde faktör yüklerinin. 60 ile. 78 arasında sıralandığı görülmüştür. Benzer şekilde doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modelin iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Geçerlik ve

güvenirlilik çalışmalarından elde edilen bulgular İHÖ'nün Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir (Fidan ve Usta, 2013).

Çizelge 3.2. İyilik hali ölçeğine ait sonuçlar

	$\bar{X}$	ss	Cronbach's Alpha	Skewness	Kurtosis
İyilik Hali Ortalama	41,76	8,89	0,858	-0,75	0,32

Çizelge 3.2. iyilik hali ölçeğine ait çarpıklık ve basıklık, güvenirlik, ortalama ve standart sapma değerlerine yer verilmiştir. Normallik dağılımlarında verilere ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve değerlerin ± 2 aralığında olduğu saptanmıştır. Bu değerlerin ise normal dağılıma uygun olabileceği kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2019: 114-115); bunun yanında envantere ilişkin Cronbach Alfa katsayılarının, .80-1.00 değerleri arasında olduğu bu sonucun ise Karagöz (2017: 26)'ya göre oldukça güvenilir olduğu anlaşılmaktadır.

3.3.3. Fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği

Farias ve arkadaşları. (2014) tarafından geliştirilen ölçek; “ebeveyn desteği” ve “akran desteği” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. 10 madde 4'lü derecelendirme şeklinde hazırlanmış ölçeğin her iki alt boyutunu değerlendiren 5 madde de aynı ifadeleri içermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Küçükbiş ve Eskiler (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin faktör yapısı, Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılarak (GFI= .96, AGFI= .94, CFI= .97, TLI= .96, NFI= .94 ve RMSEA= .05) test edilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayıları incelendiğinde I. Grup örneklemden elde edilen değerler ile benzer şekilde, ebeveyn ve akran sosyal destek alt boyutları için sırasıyla .78-.82 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Küçükbiş ve Eskiler, 2019).

Çizelge 3.3. Fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeğine ait sonuçlar

	$\bar{X}$	ss	Cronbach's Alpha	Skewness	Kurtosis
Fe Ortalama	5,21	3,69	.815	0,34	-0,70
Fa Ortalama	5,67	4,35	.878	0,36	-0,88

Çizelge 3.3. fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeğine ait çarpıklık ve basıklık, güvenilirlik, ortalama ve standart sapma değerlerine yer verilmiştir. Normallik dağılımlarında verilere ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve değerlerin ± 2 aralığında olduğu saptanmıştır. Bu değerlerin ise normal dağılıma uygun olabileceği kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2019: 114-115); bunun yanında envantere ilişkin Cronbach Alfa katsayılarının, .80-1.00 değerleri arasında olduğu bu sonucun ise Karagöz (2017, s. 26)'ya göre güvenilir olduğu anlaşılmaktadır.

3.3.4. Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği

Mullen ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen Physical Activity Enjoyment Scale (PACES), sporcuların fiziksel aktiviteler sırasında hissettikleri keyif düzeyini ölçmeyi amaçlayan orijinal bir enstrümandır. Bu ölçek, Özkurt ve arkadaşları (2022) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve "Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma (FAKÖ)" Ölçeği adı altında sunulmuştur. Türkçe versiyonu, toplam 8 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapı sergilemekte olup, katılımcıların yanıtlarını değerlendirmede 7'li Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılmaktadır. Yani, her soruya 1'den 7'ye kadar bir puan verilir. 1: "Hiç keyif almıyorum" veya "Kesinlikle katılmıyorum" (en düşük keyif düzeyi). 7: "Çok keyif alıyorum" veya "Kesinlikle katılıyorum" (en yüksek keyif düzeyi). Aradaki değerler (2, 3, 4, 5, 6), keyif alma düzeyinin kademeli olarak arttığını gösterir. Ölçeğin güvenilirliği, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ve bileşik güvenilirlik değeri gibi istatistiksel göstergeler üzerinden değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, 8 maddeden oluşan tek boyutlu yapının, toplam varyansın %76'sını açıkladığı belirlenmiştir. Bu, ölçeğin maddeleri arasındaki uyumun yüksek olduğunu ve ölçüm aracının sağlam bir yapısal geçerliliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçlarına göre, model uyum indeksleri oldukça tatmin edici bulunmuştur. Özellikle, GFI değeri .98, CFI değeri .99, TLI değeri .99 ve RMSEA değeri .042 olarak raporlanmıştır. Bu uyum indeksleri, ölçeğin hem kabul edilebilir hem de iyi düzeyde bir model uyumuna sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, FAKÖ Ölçeği, 18 yaş ve üstü bireylerde fiziksel aktivitelerden alınan keyif düzeylerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullanılmaya uygun olduğu tespit edilmiştir (Özkurt ve ark., 2022).

Çizelge 3.4. Fiziksel aktivitelerde keyif alma ölçeğine ait sonuçlar

	$\bar{X}$	ss	Cronbach's Alpha	Skewness	Kurtosis
Keyif Alma	44,77	10,02	0,946	-0,98	0,72

Çizelge 3.4. fiziksel aktivitelerde keyif alma ölçeğine ait ortalama ($x=44,77$), standart sapma ($ss=1,39$), güvenirlik (Cronbach's Alpha = 0,946), çarpıklık (-0,98) ve basıklık (0,72) değerlerine yer verilmiştir. Bunun yanında envantere ilişkin Cronbach Alfa katsayılarının, .80-1.00 değerleri arasında olduğu bu sonucun ise Karagöz (2017, s. 26)'ya göre oldukça güvenilir olduğu anlaşılmaktadır.

3.3.5. Veri toplama süreci

Araştırmanın yapılabilmesi amacıyla Gazi Üniversitesi Etik Kurulu Başkanlığı'na (08.11.2022 tarihli -E.5466 sayılı) başvuru yapılmış ve Etik Komisyonu İzin Belgesi alınmıştır. Ardından Millî Eğitim Bakanlığının 2017/25 sayılı Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik izinleri genelgesi gereği (<https://ayse.meb.gov.tr/basvurudev/>) araştırma yapılabilmesi için başvuru yapılmıştır. Daha sonra Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden (23.09.2024 tarihli - Başvuru no: MEB.TT.2024.001444) araştırmanın yapılabilmesine dair gerekli izinler ilgili makamlardan alınmıştır. İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından çalışma yapılacak okullara resmi izin yazısının gönderilmesi ile söz konusu liselere gidilerek öğrencilerin derslerini aksatmayacak şekilde, uygulamanın başında araştırma hakkında gerekli bilgiler (araştırmanın amacı, süresi, kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, sadece bilimsel amaçlar için kullanılacağı) anket girişinde yazılı olarak öğrencilere belirtilip, veri toplamadan önce araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler ve velilerinden gönüllü katılım onam formu alınmıştır. Veriler okul idarelerin görevlendirdiği öğretmenler eşliğinde toplanmıştır.

3.3.6. Verilerin analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler, araştırmacı tarafından tek tek incelenerek eksik veya hatalı veriler kontrol edilmiştir. Bu inceleme sonucunda, kodlama hataları, eksik doldurmalar, aykırı ve uç değerler içeren 37 veri araştırma kapsamından çıkarılmıştır. Kalan veriler sayısal olarak kodlanarak SPSS programına aktarılmıştır. Dışlanan verilerin ardından, analiz için 1711 veri değerlendirmeye alınmıştır. Veri seti, analizlere hazırlanmadan önce normallik testine tabi tutulmuş ve dağılımları incelenmiştir. Çarpıklık

ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olduğu belirlenmiş ve bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2019: 114-115). Araştırmanın ana ve alt problemlerine yönelik istatistiksel analizlere geçmeden önce, verilere ilişkin yüzde, frekans ve ortalama değerler hesaplanmıştır. İstatistiksel analizlerde bağımsız gruplar t-testi, ANOVA, tek yönlü MANOVA, Pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.





4. BULGULAR

Çizelge 4.1. İyilik halinin cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
İyilik Hali	Kız	938	40,62	8,98	-5,670	,000*
	Erkek	773	43,07	8,76		

Çizelge 4.1. deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda katılımcıların iyilik hali puanlarında ($t=-5,670$; $p=,000$) cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Erkek katılımcıların ortalama puanları ($x=43,07$) kız katılımcıların ortalama puanlarından ($x=40,62$) daha yüksek olduğu tespit belirlenmiştir.

Çizelge 4.2. İyilik halinin sınıf düzeyine göre karşılaştırma sonuçları

	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p
İyilik Hali	9. Sınıf	526	42,15	9,16	2,226	,083
	10. Sınıf	403	40,87	8,93		
	11. Sınıf	443	42,23	8,38		
	12. Sınıf	339	41,44	9,39		

Çizelge 4.2. deki “*tek yönlü varyans analizi (ANOVA)*” sonucunda katılımcıların iyilik hali puanlarında ($F=2,226$; $p=,083$) sınıf düzeyine göre farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). En yüksek ortalama puana sahip sınıf düzeyi 11. Sınıf ($x=42,23$) olup en düşük ortalama puana sahip sınıfın ise 10. Sınıflar ($x=40,87$) olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.3. İyilik halinin lisanslı sporcu olma durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Lisanslı Sporcu	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
İyilik Hali	Evet	443	45,58	7,62	11,776	,000*
	Hayır	1268	40,38	9,01		

Çizelge 4.3.’ deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda katılımcıların iyilik hali puanlarında ($t=11,776$; $p=,000$) lisanslı sporcu olma durumuna göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Lisanslı sporcuların ortalama puanların ($x=45,58$) lisanslı olmayanların ortalama puanlarından ($x=40,38$) daha yüksek olduğu tespit belirlenmiştir.

Çizelge 4.4. İyilik halinin okul takımında oynama durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Okul Takımı	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
İyilik Hali	Evet	342	45,35	7,65	9,407	,000*
	Hayır	1369	40,82	9,04		

Çizelge 4.4.’deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda katılımcıların iyilik hali puanlarında ($t=9,407$; $p=,000$) okul takımında oynama durumuna göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Okul takımlarında oynayanların ortalama puanları ($x=45,35$) okul takımlarında oynayanların ortalama puanlarından ($x=40,82$) daha yüksek olduğu tespit belirlenmiştir.

Çizelge 4.5. İyilik halinin egzersiz/spor yapılan yere göre karşılaştırma sonuçları

	Egzersiz/Spor Yapılan Yer	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
İyilik Hali	Okul içi ^a	73	40,79	8,03	51,551	,000*	c>a,b,d; b>d
	Okul dışı ^b	652	42,46	8,36			
	Hem okul içi hem de okul dışı ^c	387	45,44	7,44			
	Herhangi bir sportif faaliyet yapmıyorum ^d	599	38,65	9,55			

Çizelge 4.5.’deki “*tek yönlü varyans analizi (ANOVA)*” sonucunda katılımcıların iyilik hali puanlarında ($F=51,551$; $p=,000$) egzersiz/spor yapılan yere göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre hem okul içi hem okul dışında egzersiz/spor yapanların puan ortalamaları okul içi, okul dışı egzersiz/spor yapanlar ve herhangi bir sportif faaliyet yapmayanlara göre; okul dışında egzersiz/spor yapanların puan ortalamaları herhangi bir sportif faaliyet yapmayanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Çizelge 4.6. İyilik halinin egzersiz/sportif faaliyete ücret ödeme durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Ücret Ödeme	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
İyilik Hali	Evet	459	43,31	8,53	4,567	,000*
	Hayır	1252	41,15	9,06		

Çizelge 4.6.’daki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda katılımcıların iyilik hali puanlarında ($t=4,567$; $p=,000$) egzersiz/sportif faaliyetlere ücret ödeme durumuna göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sportif faaliyetlere ücret ödeyenlerin ortalama puanlarının

($x=43,31$) sportif faaliyetlere ücret ödemeyenlerin ortalama puanlarından ($x=41,15$) daha yüksek olduğu tespit belirlenmiştir.

Çizelge 4.7. İyilik halinin aile spor yapma ya da spor geçmişi olma durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Aile Spor Yapma	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
İyilik Hali	Evet	834	42,82	8,55	4,956	,000*
	Hayır	877	40,69	9,23		

Çizelge 4.7.’deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda katılımcıların iyilik hali puanlarında ($t=4,956$; $p=,000$) aile spor geçmişi olma durumuna göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ailesi spor yapanların ortalama puanlarının ($x=42,82$) aile spor geçmişi olmayanlara göre ortalama puanlarından ($x=40,69$) daha yüksek olduğu tespit belirlenmiştir.

Çizelge 4.8. İyilik halinin vücut kütle indeksi durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Vücut Kütle İndeksi	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p
İyilik Hali	Düşük Kilolu ^a	378	41,19	8,75	1,944	,143
	Normal Kilolu ^b	1097	42,05	8,95		
	Fazla Kilolu ^c	236	41,11	9,35		

Çizelge 4.8.’deki “*tek yönlü varyans analizi (ANOVA)*” sonucunda katılımcıların iyilik hali puanlarında ($F=1,944$; $p=,143$) vücut kütle indeksi durumuna göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Normal kilolu olanların ortalama puanları ($x=42,05$) en yüksek, fazla kiloluların ortalama puanları ($x=41,11$) en düşük olarak belirlenmiştir.

Çizelge 4.9. İyilik halinin öğrenim görülen okul türüne göre karşılaştırma sonuçları

	Okul Türü	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p	Fark
İyilik Hali	Anadolu İmam Hatip Lisesi ^a	230	39,99	8,94	23,736	,000*	$g>a,b,c,d,e,f$ $e,f>d$
	Anadolu Lisesi ^b	276	39,86	9,50			
	Fen Lisesi ^c	299	41,46	8,91			
	Güzel Sanatlar Lisesi ^d	133	38,52	10,22			
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ^e	371	41,88	8,18			
	Sosyal Bilimler Lisesi ^f	177	42,08	8,93			
	Spor Lisesi ^g	225	47,51	5,79			

Çizelge 4.9.’daki “*tek yönlü varyans analizi (ANOVA)*” sonucunda katılımcıların iyilik hali puanlarında ($F=23,736$; $p=,000$) öğrenim görülen okul türüne göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre spor lisesinde öğrenim görenlerin iyilik hali puanları Anadolu imam hatip, Anadolu lisesi, fen lisesi, güzel sanatlar lisesi, mesleki ve teknik Anadolu lisesi ve sosyal bilimler lisesinin puanlarından; Anadolu imam hatip ve güzel sanatlar lisesinde öğrenim görenlerin iyilik hali puanları güzel sanatlar lisesinin puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.10. Fiziksel aktivitelerden keyif almanın cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
FA Keyif Alma	Kız	938	42,48	10,24	-10,976	,000*
	Erkek	773	47,61	8,78		

Çizelge 4.10.’daki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma puanlarında ($t=-10,976$; $p=,000$) cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Erkek katılımcıların ortalama puanları ($x=47,61$) kız katılımcıların ortalama puanlarından ($x=42,48$) daha yüksek olduğu tespit belirlenmiştir.

Çizelge 4.11. Fiziksel aktivitelerden keyif almanın sınıf düzeyine göre karşılaştırma sonuçları

	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p	Fark
A Keyif Alma	9. Sınıf ^a	526	45,16	10,35	3,337	,019*	c>b
	10. Sınıf ^b	403	43,48	9,81			
	11. Sınıf ^c	443	45,49	9,77			
	12. Sınıf ^d	339	44,91	9,54			

Çizelge 4.11.’deki “*tek yönlü varyans analizi (ANOVA)*” sonucunda katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma puanlarında ($F=3,337$; $p=,019$) sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre 11. sınıfların fiziksel aktivitelerden keyif alma puanlarının 10. sınıflardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.12. Fiziksel aktivitelerden keyif almanın lisanslı sporcu olma durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Lisanslı Sporcu	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
FA Keyif Alma	Evet	443	50,42	7,14	17,209	,000*
	Hayır	1268	42,83	10,03		

Çizelge 4.12.’deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma puanlarında ($t=17,209$; $p=,000$) lisanslı sporcu olma durumuna göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Lisanslı sporcuların ortalama puanların ($x=50,42$) lisanslı olmayanların ortalama puanlarından ($x=42,83$) daha yüksek olduğu tespit belirlenmiştir.

Çizelge 4.13. Fiziksel aktivitelerden keyif almanın okul takımında oynama durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Okul Takımı	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
FA Keyif Alma	Evet	342	50,25	7,97	13,431	,000*
	Hayır	1369	43,44	9,92		

Çizelge 4.13.’deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma puanlarında ($t=13,431$; $p=,000$) okul takımında oynama durumuna göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Okul takımlarında oynayanların ortalama puanları ($x=50,25$) okul takımlarında oynayanların ortalama puanlarından ($x=43,44$) daha yüksek olduğu tespit belirlenmiştir.

Çizelge 4.14. Fiziksel aktivitelerden keyif almanın egzersiz/spor yapılan yere göre karşılaştırma sonuçları

	Egzersiz/Spor Yapılan Yer	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
FA Keyif Alma	Okul içi ^a	73	46,33	8,78	12,581	,000*	c>a,b a,b>d
	Okul dışı ^b	652	46,22	9,03			
	Hem okul içi hem de okul dışı ^c	387	50,42	7,24			
	Herhangi bir sportif faaliyet yapmıyorum ^d	599	39,43	9,94			

Çizelge 4.14.’deki “*tek yönlü varyans analizi (ANOVA)*” sonucunda katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma puanlarında ($F=12,581$; $p=,000$) egzersiz/spor yapılan yere göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre hem okul içi hem okul dışında egzersiz/spor

yapanların puan ortalamaları okul içi, okul dışı egzersiz/spor yapanlar ve herhangi bir sportif faaliyet yapmayanlara göre; okul dışında egzersiz/spor yapanların puan ortalamaları herhangi bir sportif faaliyet yapmayanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Çizelge 4.15. Fiziksel aktivitelerden keyif almanın egzersiz/sportif faaliyete ücret ödeme durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Ücret Ödeme	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
FA Keyif Alma	Evet	459	48,04	8,83	8,844	,000*
	Hayır	1252	43,61	10,06		

Çizelge 4.15.’deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma puanlarında ($t=8,844$; $p=,000$) egzersiz/sportif faaliyetlere ücret ödeme durumuna göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sportif faaliyetlere ücret ödeyenlerin ortalama puanlarının ($x=48,04$) sportif faaliyetlere ücret ödemeyenlerin ortalama puanlarından ($x=43,61$) daha yüksek olduğu tespit belirlenmiştir.

Çizelge 4.16. Fiziksel aktivitelerden keyif almanın aile spor yapma ya da spor geçmişi olma durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Aile Spor Yapma	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
FA Keyif Alma	Evet	834	46,69	9,15	7,823	,000*
	Hayır	877	43,00	10,33		

Çizelge 4.16.’daki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonucunda katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma puanlarında ($t=7,823$; $p=,000$) alide spor geçmişi olma durumuna göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ailesi spor yapanların ortalama puanlarının ($x=46,69$) aile spor geçmişi olmayanlara göre ortalama puanlarından ($x=43,00$) daha yüksek olduğu tespit belirlenmiştir.

Çizelge 4.17. Fiziksel aktivitelerden keyif almanın vücut kütle indeksi durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Vücut Kütle İndeksi	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p	Fark
FA Keyif Alma	Düşük Kilolu ^a	378	43,75	10,04	4,448	,012*	b>a
	Normal Kilolu ^b	1097	45,33	9,85			
	Fazla Kilolu ^c	236	44,00	10,07			

Çizelge 4.17.' deki “*tek yönlü varyans analizi (ANOVA)*” sonucunda katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma puanlarında ($F=4,448$; $p=,012$) BKI durumuna göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre normal kilolu olanların fiziksel aktivitelerden keyif alma puanları düşük kilolu olanların puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.18. Fiziksel aktivitelerden keyif almanın öğrenim görülen okul türüne göre karşılaştırma sonuçları

	Okul Türü	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p	Fark
FA Keyif Alma	Anadolu İmam Hatip Lisesi ^a	230	44,45	10,07	25,664	,000*	a,c>d g>a,b,c,d,e,f
	Anadolu Lisesi ^b	276	43,12	10,80			
	Fen Lisesi ^c	299	44,66	9,73			
	Güzel Sanatlar Lisesi ^d	133	39,83	10,73			
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ^e	371	44,86	9,26			
	Sosyal Bilimler Lisesi ^f	177	43,41	10,27			
	Spor Lisesi ^g	225	51,32	5,14			

Çizelge 4.18.' deki “*tek yönlü varyans analizi (ANOVA)*” sonucunda katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma puanlarında ($F=25,664$; $p=,000$) öğrenim görülen okul türüne göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre spor lisesinde öğrenim görenlerin fiziksel aktivitelerden keyif alma puanları anadolu imam hatip, anadolu lisesi, fen lisesi, güzel sanatlar lisesi, mesleki ve teknik anadolu lisesi ve sosyal bilimler lisesinin puanlarından; anadolu imam hatip ve güze sanatlar lisesinde öğrenim görenlerin fiziksel aktivitelerden keyif alma puanları güzel sanatlar lisesinin puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4.19. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p
FA Ebeveyn	Kız	938	4,81	3,68	26,182	,000*
Sosyal Destek	Erkek	773	5,72	3,65		
FA Akran	Kız	938	4,87	4,15	74,093	,000*
Sosyal Destek	Erkek	773	6,65	4,37		
FA Sosyal	Kız	938	9,68	6,81	66,256	,000*
Destek Toplam	Erkek	773	12,37	6,80		

Çizelge 4.19.'daki tek yönlü MANOVA sonucunda (Pillai's Trace=,042; $F=37,730$; $p=,000$; $\eta^2=,042$) katılımcıların ebeveyn sosyal destek ($F=26,182$; $p=,000$), akran sosyal destek ($F=74,093$; $p=,000$) ve sosyal destek toplam genel ortalama ($F=66,256$; $p=,000$) puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ebeveyn sosyal destek, akran sosyal destek alt boyutları ile sosyal destek toplam puan ortalamalarında erkek katılımcıların puan ortalamaları kız katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.20. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin sınıf düzeyine göre karşılaştırılması

	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p	Fark
FA Ebeveyn Sosyal Destek	9. Sınıf ^a	526	5,56	3,93	2,370	,069	
	10. Sınıf ^b	403	5,07	3,63			
	11. Sınıf ^c	443	5,16	3,47			
	12. Sınıf ^d	339	4,94	3,65			
FA Akran Sosyal Destek	9. Sınıf ^a	526	6,13	4,33	3,708	,011*	a>b
	10. Sınıf ^b	403	5,19	4,18			
	11. Sınıf ^c	443	5,66	4,45			
	12. Sınıf ^d	339	5,58	4,37			
FA Sosyal Destek Toplam	9. Sınıf ^a	526	11,69	7,23	3,813	,010*	a>b
	10. Sınıf ^b	403	10,26	6,71			
	11. Sınıf ^c	443	10,82	6,74			
	12. Sınıf ^d	339	10,52	6,89			

Çizelge 4.20.'deki tek yönlü MANOVA sonucunda (Pillai's Trace=,247; $F=80,183$; $p=,000$; $\eta^2=,124$) katılımcıların ebeveyn sosyal destek anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ancak ($F=2,370$; $p=,069$), akran sosyal destek ($F=3,708$; $p=,011$) ve sosyal destek toplam genel ortalama ($F=3,813$; $p=,010$) puanlarında sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Bonferroni) sonuçlarına göre hem akran hem de sosyal destek toplam puanlarında 9. Sınıfların ortalama puanlarının 10. Sınıfların ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.21. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin lisanslı sporcu olma durumuna göre karşılaştırılması

	Lisanslı Sporcu	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p
FA Ebeveyn	Evet	443	7,26	3,32	204,575	,000*
Sosyal Destek	Hayır	1268	4,51	3,55		
FA Akran	Evet	443	8,34	3,75	258,341	,000*
Sosyal Destek	Hayır	1268	4,75	4,15		
FA Sosyal	Evet	443	15,60	5,57	328,007	,000*
Destek Toplam	Hayır	1268	9,25	6,60		

Çizelge 4.21.' deki tek yönlü MANOVA sonucunda (Pillai's Trace=,161; F=164,207; p=,000; η^2 =,161) katılımcıların ebeveyn sosyal destek (F=204,575; p=,000), akran sosyal destek (F=258,341; p=,000) ve sosyal destek toplam genel ortalama (F=328,007; p=,000) puanlarında lisanslı sporcu olma durumuna göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Çizelge 4.22. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin okul takımına katılma durumuna göre karşılaştırılması

	Okul Takımı	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p
FA Ebeveyn	Evet	342	7,03	3,47	108,751	,000*
Sosyal Destek	Hayır	1369	4,77	3,61		
FA Akran	Evet	342	8,56	3,88	211,911	,000*
Sosyal Destek	Hayır	1369	4,96	4,15		
FA Sosyal	Evet	342	15,59	6,05	221,094	,000*
Destek Toplam	Hayır	1369	9,73	6,64		

Çizelge 4.22.' deki tek yönlü MANOVA sonucunda (Pillai's Trace=,119; F=115,870; p=,000; η^2 =,119) katılımcıların ebeveyn sosyal destek (F=108,751; p=,000), akran sosyal destek (F=211,911; p=,000) ve sosyal destek toplam genel ortalama (F=221,094; p=,000) puanlarında okul takımına katılma durumlarına göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Çizelge 4.23. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin egzersiz/spor yapılan yere göre karşılaştırma sonuçları

	Egzersiz/Spor Yapılan Yer	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
FA Ebeveyn Sosyal Destek	Okul içi ^a	73	5,29	3,85	114,411	,000*	c>a,b,d a,b>d
	Okul dışı ^b	652	5,99	3,52			
	Hem okul içi hem de okul dışı ^c	387	6,96	3,31			
	Herhangi bir sportif faaliyet yapmıyorum ^d	599	3,24	3,18			
FA Akran Sosyal Destek	Okul içi ^a	73	5,79	4,08	129,076	,000*	c>a,b,d a,b>d
	Okul dışı ^b	652	5,98	4,22			
	Hem okul içi hem de okul dışı ^c	387	8,51	3,71			
	Herhangi bir sportif faaliyet yapmıyorum ^d	599	3,51	3,70			
FA Sosyal Destek Toplam	Okul içi ^a	73	11,08	6,85	172,500	,000*	c>a,b,d a,b>d
	Okul dışı ^b	652	11,97	6,30			
	Hem okul içi hem de okul dışı ^c	387	15,47	5,61			
	Herhangi bir sportif faaliyet yapmıyorum ^d	599	6,75	6,02			

Çizelge 4.23.'deki tek yönlü MANOVA sonucunda (Pillai's Trace=,247; F=80,183; p=,000; $\eta^2=,124$) katılımcıların ebeveyn sosyal destek (F=114,411; p=,000), akran sosyal destek (F=129,076; p=,000) ve sosyal destek toplam genel ortalama (F=172,500; p=,000) puanlarında egzersiz/spor yapılan yere göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Bonferroni) sonuçlarına göre hem okul içi hem okul dışında egzersiz/spor yapanların puan ortalamaları okul içi, okul dışı egzersiz/spor yapanlar ve herhangi bir sportif faaliyet yapmayanlara göre; okul dışında egzersiz/spor yapanların puan ortalamaları herhangi bir sportif faaliyet yapmayanlara göre; okul içi, okul dışı egzersiz/spor yapanların puan ortalamaları herhangi bir sportif faaliyet yapmayanların puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Çizelge 4.24. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin egzersiz/sportif faaliyete ücret ödeme durumuna göre göre karşılaştırılması

	Ücret Ödeme	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p
FA Ebeveyn	Evet	459	6,59	3,58	90,363	,000*
Sosyal Destek	Hayır	1252	4,72	3,61		
FA Akran	Evet	459	6,96	4,28	56,062	,000*
Sosyal Destek	Hayır	1252	5,21	4,27		
FA Sosyal	Evet	459	13,54	6,35	96,392	,000*
Destek Toplam	Hayır	1252	9,93	6,89		

Çizelge 4.24.' deki tek yönlü MANOVA sonucunda (Pillai's Trace=,057; F=51,197; p=,000; η^2 =,057) katılımcıların ebeveyn sosyal destek (F=90,363; p=,000), akran sosyal destek (F=56,062; p=,000) ve sosyal destek toplam genel ortalama (F=96,392; p=,000) puanlarında egzersiz/sportif faaliyete ücret ödeme durumuna göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Çizelge 4.25. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin aile spor yapma ya da spor geçmişi olma durumuna göre göre karşılaştırılması

	Aile Spor	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p
FA Ebeveyn	Evet	834	6,01	3,64	77,783	,000*
Sosyal Destek	Hayır	877	4,47	3,58		
FA Akran	Evet	834	6,32	4,37	36,557	,000*
Sosyal Destek	Hayır	877	5,06	4,23		
FA Sosyal	Evet	834	12,33	6,85	72,579	,000*
Destek Toplam	Hayır	877	9,53	6,74		

Çizelge 4.25.' deki tek yönlü MANOVA sonucunda (Pillai's Trace=,046; F=41,198; p=,000; η^2 =,046) katılımcıların ebeveyn sosyal destek (F=77,783; p=,000), akran sosyal destek (F=36,557; p=,000) ve sosyal destek toplam genel ortalama (F=72,579; p=,000) puanlarında aile spor yapma ya da spor geçmişi olma durumuna göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Çizelge 4.26. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin vücut kütle indeksi durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Vücut Kütle İndeksi	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
FA Ebeveyn Sosyal Destek	Düşük Kilolu ^a	378	4,95	3,74	2,447	,087	
	Normal Kilolu ^b	1097	5,37	3,73			
	Fazla Kilolu ^c	236	4,96	3,42			
FA Akran Sosyal Destek	Düşük Kilolu ^a	378	5,31	4,19	5,905	,003*	b>a,c
	Normal Kilolu ^b	1097	5,94	4,40			
	Fazla Kilolu ^c	236	5,04	4,24			
FA Sosyal Destek Toplam	Düşük Kilolu ^a	378	10,26	6,90	5,448	,004*	b>a,c
	Normal Kilolu ^b	1097	11,31	7,01			
	Fazla Kilolu ^c	236	10,00	6,48			

Çizelge 4.26.'daki tek yönlü MANOVA sonucunda (Pillai's Trace=,007; F=3,108; p=,015; η^2 =,004) katılımcıların akran sosyal destek (F=5,905; p=,003) ve sosyal destek toplam genel ortalama (F=5,448; p=,004) puanlarında vücut kütle indeksi durumuna göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Bonferroni) sonuçlarına göre normal kilolu olanların puan ortalamaları düşük kilolu ve fazla kilolu olanların puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan katılımcıların ebeveyn sosyal destek (F=2,447; p=,087) puanlarında vücut kütle indeksi durumuna göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Çizelge 4.27. Fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin öğrenim görülen okul türüne göre karşılaştırma sonuçları

	Okul türü	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p	Fark
FA Ebeveyn Sosyal Destek	Anadolu İmam Hatip Lisesi ^a	230	4,79	3,74	20,679	,000*	a,b,c,f>e c>a g>a,b,d,e,f
	Anadolu Lisesi ^b	276	5,65	3,95			
	Fen Lisesi ^c	299	5,91	3,42			
	Güzel Sanatlar Lisesi ^d	133	4,83	4,16			
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ^e	371	3,83	3,31			
	Sosyal Bilimler Lisesi ^f	177	5,06	3,61			
	Spor Lisesi ^g	225	6,86	3,08			
	Anadolu İmam Hatip Lisesi ^a	230	5,40	4,58			
FA Akran Sosyal Destek	Anadolu Lisesi ^b	276	6,65	4,53	30,775	,000*	g>a,b,c,d,e,f b>f a,b,c>d,e
	Fen Lisesi ^c	299	5,68	4,11			
	Güzel Sanatlar Lisesi ^d	133	4,23	4,24			
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ^e	371	4,32	3,80			
	Sosyal Bilimler Lisesi ^f	177	4,84	4,21			
	Spor Lisesi ^g	225	8,50	3,53			
	Anadolu İmam Hatip Lisesi ^a	230	10,20	7,07			
	Anadolu Lisesi ^b	276	12,30	7,41			
FA Sosyal Destek Toplam	Fen Lisesi ^c	299	11,59	6,25	33,657	,000*	g>a,b,c,d,e,f b>f a,b,c>e b,c>d
	Güzel Sanatlar Lisesi ^d	133	9,07	7,20			
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ^e	371	8,15	6,23			
	Sosyal Bilimler Lisesi ^f	177	9,90	6,72			
	Spor Lisesi ^g	225	15,36	5,25			
	Anadolu İmam Hatip Lisesi ^a	230	10,20	7,07			
	Anadolu Lisesi ^b	276	12,30	7,41			
	Fen Lisesi ^c	299	11,59	6,25			

Çizelge 4.27.’deki “tek yönlü varyans analizi (ANOVA)” sonucunda katılımcıların fiziksel aktivitelerde Ebeveyn sosyal destek puanlarında ($F=20,679$; $p=,000$), Akran Sosyal Destek ($F=30,775$; $p=,000$), Sosyal Destek Toplam ($F=33,657$; $p=,000$), öğrenim görülen okul türüne göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre spor lisesinde öğrenim görenlerin fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanları ebeveyn sosyal destek alt boyutunda anadolu imam hatip, anadolu lisesi, fen lisesi, sosyal bilimler lisesi puanlarının mesleki ve teknik anadolu lisesi puanlarına göre anlamlı derece yüksek olduğu; fen lisesi ortalama puanlarının anadolu imam hatip lisesi ortalama puanlarından anlamlı derecede yüksek

olduğu; spor liselerinin ortalama puanlarının anadolu imam hatip, anadolu lisesi, güzel sanatlar lisesi, mesleki ve teknik anadolu lisesi ve sosyal bilimler lisesinin ortalama puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Akran destek alt boyutunda ise spor liselerinin ortalama puanlarının anadolu imam hatip, anadolu lisesi, fen lisesi, güzel sanatlar lisesi, mesleki ve teknik anadolu lisesi ve sosyal bilimler lisesinin ortalama puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu; Anadolu lisesi ortalama puanlarının sosyal sosyal liselerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu; anadolu imam hatip, anadolu lisesi, fen lisesi ortalama puanlarının güzel sanatlar lisesi ve mesleki ve teknik anadolu liselerinin ortalama puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyal destek toplam alt boyutunda spor liselerinin ortalama puanlarının anadolu imam hatip, anadolu lisesi, fen lisesi, güzel sanatlar lisesi, mesleki ve teknik anadolu lisesi ve sosyal bilimler lisesinin ortalama puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu; anadolu lisesi ortalama puanlarının sosyal bilimler liselerinden anlamlı derece yüksek olduğu; anadolu imam hatip, anadolu lisesi, fen lisesi ortalama puanlarının mesleki ve teknik anadolu liselerinin ortalama puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu; anadolu lisesi, fen lisesi ortalama puanlarının güzel sanatlar liselerinin ortalama puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.28. Değişkenler arasındaki ilişki sonuçları

		FA Aileden Alınan Sosyal Destek	FA Akrandan Alınan Sosyal Destek	FA Sosyal Destek	FA Keyif Alma
İyilik Hali	r	,354**	,257**	,350**	,485**
	p	,000	,008	,000	,000

Çizelge 4.28.' deki "*Pearson korelasyon*" analizi sonucunda katılımcıların iyilik halleri ile aileden algılanan sosyal destek ($r=,354$; $p=,000$) ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçek geneli arasında ($r=,350$; $p=,000$) pozitif yönde orta düzeyde, akrandan alınan sosyal destek ile ($r=,257$; $p=,008$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İyilik hali ile fiziksel aktiviteden keyif alma arasında ($r=,485$; $p=,000$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Çizelge 4.29. İyilik halinin fiziksel aktivitelerden alınan sosyal destek tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	36,798	,379	---	97,218	,000
FA Sosyal Destek	,452	,029	,350	15,436	,000
R= ,35 R^2_{adj} = ,12 $F_{(1,1709)} = 238,259$ p= ,000					
Bağımlı değişken=İyilik Hali				Yöntem: Enter	

Çizelge 4.29.'de iyilik yordanmasına ilişkin yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise fiziksel aktivitelerde alınan sosyal desteğin (β =,350; t =15,436; p =,000) iyilik hali üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. İyilik haline ilişkin varyansın %12'sinin fiziksel aktivitelerde alınan sosyal destek ile açıklandığı ifade edilebilir ($p<0,05$).

Çizelge 4.30. İyilik halinin fiziksel aktivitelerden keyif alma tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	22,119	,875	---	25,268	,000
FA Keyif Alma	,438	,019	,485	22,945	,000
R= ,49 R^2_{adj} = ,24 $F_{(1,1709)} = 526,466$ p= ,000					
Bağımlı değişken=İyilik Hali				Yöntem: Enter	

Çizelge 4.30.'da iyilik yordanmasına ilişkin yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise fiziksel aktiviteden keyif almanın (β =,485; t =22,945; p =,000) iyilik hali üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. İyilik haline ilişkin varyansın %24'ünün fiziksel aktivitelerden keyif alma ile açıklandığı ifade edilebilir ($p<0,05$).



5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek ve fiziksel aktiviteden keyif alma değişkenlerinin iyilik hâli üzerindeki etkilerini incelemektir. Elde edilen bulgular genel olarak, ergenlerin iyilik halinin hem aile ve akran desteğinden hem de fiziksel aktiviteden alınan keyif düzeyinden anlamlı şekilde etkilendiğini göstermektedir. Bu kapsamda, bulgular çeşitli demografik değişkenler açısından literatür ışığında tartışılmıştır.

Araştırma bulguları, ergenlerin iyilik hali puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaştığını ve bu farkın erkekler lehine olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, ergenlik döneminde iyilik halini belirleyen psikososyal ve çevresel etmenlerin cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Matud, Ibáñez ve Fortes ve Bethencourt, (2024) tarafından gerçekleştirilen geniş ölçekli bir meta-analiz, ergenlerde cinsiyete bağlı iyilik hâli farklarının genellikle erkekler lehine küçük fakat anlamlı düzeylerde olduğunu bildirmiştir. Bu durum, erkek ergenlerin toplumsal rolleri gereği daha fazla fiziksel aktiviteye katılım göstermeleri, sosyalleşme fırsatlarının daha fazla olması ve beden algısı üzerindeki toplumsal baskının görece düşük olmasıyla ilişkilendirilmektedir. Yoon, Eisenstadt ve Lereya (2023), erken ergenlik döneminde cinsiyetin zihinsel sağlık ve öznel iyilik hali değişimlerinde belirleyici bir değişken olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada erkeklerin davranışsal sorunlara daha yatkın olmasına karşın, kız ergenlerin duygusal sorunlar ve sosyal stres faktörleri nedeniyle öznel iyi oluş düzeylerinde daha belirgin düşüşler yaşadığı saptanmıştır. Bu bulgu, mevcut çalışmada erkek ergenlerin iyilik hâli puanlarının daha yüksek bulunmasını destekler niteliktedir. Ergenlik döneminde kızların duygusal duyarlılıklarının artması, beden algısı ve sosyal onay gereksiniminin yükselmesi, psikolojik kırılganlığı artırarak genel iyilik hâlini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Buna karşın erkek ergenlerin sosyal ilişkilerinde daha az duygusal yük taşıma eğiliminde olmaları, fiziksel aktivitelere daha yüksek katılım göstermeleri ve dışa dönük davranış örüntülerine sahip olmaları, öznel iyilik hâlini destekleyen faktörler olarak değerlendirilebilir. Matud, Bethencourt, Ibáñez, Fortes ve Díaz, (2022) ise psikolojik iyilik hâlinde cinsiyet farklarının ergenlikten erken yetişkinliğe geçişte belirginleştiğini, kızların sosyal ilişkilerden daha fazla duygusal destek alsalar da duygusal yük taşıma eğilimlerinin daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Bu durum, sosyal desteğin miktarından çok algılanan niteliğinin önemli olduğunu göstermektedir. Erkek ergenlerin destek kaynaklarını daha araçsal biçimde (örneğin, sporda birlikte olma, ortak etkinlik yapma) kullanmaları, iyilik hâllerini

güçlendirici bir etki yaratabilir (Jackman, Slater ve McHale, 2019). Nitekim sportif ve sosyal etkinlikler, erkek ergenlerin öz-saygı ve aidiyet duygusunu artırırken, kızlarda bu etki toplumsal normlar ve beden algısı üzerinden sınırlı kalabilmektedir (Biddle ve Asare, 2011).

Ayrıca, ergenlik döneminde biyopsikososyal gelişim süreçleri de cinsiyet farklarının temelinde yer almaktadır. Hormonal değişimlerin, benlik imajı ve beden memnuniyeti üzerindeki etkileri, özellikle kız ergenlerde daha yüksek kaygı ve düşük öz-değer algısı ile ilişkilendirilmektedir (Tasleem, Ijaz ve Iftikhar, 2022). Bu fizyolojik ve psikososyal süreçler, iyilik hâlindeki farklılıkların yalnızca sosyal değil, biyolojik temellerinin de bulunduğunu göstermektedir. Öte yandan, erkeklerin fiziksel aktiviteye daha yüksek düzeyde katılım göstermeleri (Yarım, 2014; Warburton ve Bredin, 2017) hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hâllerine katkıda bulunarak çalışmamızdaki farkın yönünü açıklamaktadır. Nitekim fiziksel aktivite, stres regülasyonu ve pozitif duygu durumunun en güçlü öngörücülerinden biri olarak kabul edilmektedir (Meyer, 2021). Sonuç olarak, bu çalışmada erkek ergenlerin iyilik hâli puanlarının kızlara göre anlamlı biçimde daha yüksek bulunması, literatürdeki güncel eğilimlerle tutarlıdır. Erkeklerin toplumsal roller gereği fiziksel aktiviteye katılım fırsatlarının daha geniş olması, öz-yeterlik ve özgüven düzeylerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Buna karşılık, kız ergenler duygusal yoğunluğu yüksek, öz-değer algısı kırılgan bir gelişim dönemi geçirmekte ve sosyal karşılaştırmaların yoğun olduğu çevresel faktörlerden daha fazla etkilenmektedir. Bu bağlamda, ergenlerde iyilik halini artırmaya yönelik müdahalelerin cinsiyet duyarlılığı gözetilerek tasarlanması önem taşımaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, sınıf düzeyine göre iyilik hali puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmaması, ergenlik döneminde yaş veya eğitim aşamasının iyi oluş üzerinde sınırlı bir etkisi olduğunu gösterebilir. Bu bulgu, literatürde ergenlerde iyi oluşun yaşa bağlı değişimlerini inceleyen bazı çalışmalarla tutarlıdır. Örneğin, Lyons, Huebner ve Hills, (2016), lise öğrencilerinde iyi oluşun, sınıf düzeyinden ziyade sosyal destek, öz-yeterlik ve okul ortamındaki ilişkiler gibi faktörlerle daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Bu, mevcut çalışmada sınıf düzeyine göre fark bulunmamasıyla uyumludur ve iyi oluşun daha çok bireysel ve çevresel dinamiklere bağlı olabileceğini destekler (Lyons ve diğerleri., 2016). Ng, Huebner ve Hills, (2015), erken ergenlerde yaşam memnuniyeti ve akademik performans arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada, iyi oluşun yaş veya sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini, ancak akademik öz-yeterlik ve sosyal ilişkilerle

güçlü bir ilişki içinde olduğunu bulmuştur. Bu bulgu, mevcut çalışmanın sonuçlarını destekler; zira 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin iyilik hali puanlarının benzer olması, iyi oluşun sınıf düzeyinden ziyade daha geniş psikolojik ve sosyal faktörlerle şekillendiğini gösterdiği ifade edilebilir (Ng ve diğerleri, 2015). Kaiser ve diğerleri (2025), ergenlikten yetişkinliğe geçişte iyi oluşun cinsiyet ve sosyokültürel faktörlerle şekillendiğini incelerken, yaşın iyi oluş üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini bildirmiştir. Ergenlerde iyi oluşun, toplumsal beklentiler ve sosyal destek gibi faktörlerle daha güçlü bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur (Kaiser ve diğerleri, 2025). Bu, mevcut çalışmada sınıf düzeyine göre fark bulunmamasını açıklayabilir. Sınıf düzeyine göre iyilik hali puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamasının birkaç olası nedeni olabilir. İlk olarak, ergenlik dönemi (14-18 yaş), bireylerin hızlı fiziksel, duygusal ve sosyal değişimler yaşadığı bir dönemdir. Bu dönemde, iyi oluş, sınıf düzeyinden (veya yaştan) ziyade bireysel başa çıkma mekanizmaları, sosyal destek sistemleri ve çevresel faktörlerle daha fazla ilişkilidir (Lyons ve diğerleri., 2016). Örneğin, sporcu ergenlerin iyi oluşu, spor aktivitelerine katılım, takım arkadaşlarıyla ilişkiler veya koç desteği gibi faktörlerden daha fazla etkilenebilir. Kültürel ve eğitsel çerçevede, sınıf düzeyine göre iyi oluş farklarının sınırlı olmasında rol oynayabilir. Türkiye’de lise eğitimi, 9. sınıftan 12. sınıfa kadar benzer akademik ve sosyal baskılar içerir (örneğin, sınav stresi, üniversiteye hazırlık). Bu nedenle, sınıf düzeyi ilerledikçe iyi oluşta belirgin bir değişiklik olmayabilir (Söner ve Yılmaz, 2018). Örneğin, 12. sınıf öğrencilerinin üniversite sınavına hazırlık stresiyle karşılaşması, 9. sınıf öğrencilerinin yeni bir eğitim ortamına uyum sağlama stresiyle benzer düzeyde iyi oluşu etkileyebileceği ifade edilebilir.

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, lisanslı sporcu olan öğrencilerin iyilik hali puanlarının lisanslı sporcu olmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksek olması, spor katılımının ergenlerde iyi oluşu destekleyici bir rol oynadığını gösterdiği ifade edilebilir. Bu durumun birkaç olası nedeni olabilir. İlk olarak, spor katılımı, fiziksel aktivite yoluyla endorfin salınımını artırarak olumlu duygulanımı destekler ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirir (Donaldson ve Ronan, 2016). Lisanslı sporcular, düzenli antrenmanlar ve müsabakalar aracılığıyla bu fizyolojik faydaları deneyimlemiş olabilir (Kartal ve Yarım, 2024). Örneğin, takım sporları, sosyal bağları güçlendirerek sosyal destek algısını artırabilir, bu da iyi oluş üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin ergenlerde kaygı ve depresyon düzeylerini azalttığı bilinmektedir, bu da lisanslı sporcuların daha yüksek iyi oluş puanlarını açıklayabilir (Brière ve diğerleri, 2018). Lisanslı olarak spor yapmak, yapılandırılmış bir ortamda disiplin, hedef odaklılık ve öz-yeterlik gibi psikolojik

becerileri geliştirir (Howie, Mcveigh, Smith ve Straker, 2016). Lisanslı sporcular, müsabakalarda veya antrenmanlarda elde ettikleri başarılar yoluyla öz-değer ve yaşam doyumu gibi iyi oluş bileşenlerini güçlendirebilir. Özellikle Türkiye’deki lise öğrencilerinin karşılaştığı sınav stresi ve akademik baskılar, lisanslı sporcu olmayanlarda iyi oluşu olumsuz etkileyebilirken, sporcular bu baskılarla başa çıkmada daha avantajlı olabilir. Lisanslı sporcular, spor ortamında geliştirdikleri öz-yeterlik algıları sayesinde üniversite sınavına hazırlık sürecinin stresini daha etkili bir şekilde yönettiği söylenebilir. Türkiye’de lise eğitimi, yoğun akademik hazırlık süreci ve üniversite sınavına hazırlık aşamasıyla ilerleyen bir süreçtir. Bu süreçler, ergenlerin iyi oluşunu olumsuz etkileyebilir (Khan, Ahmed, Hidajat, Kolbe-Alexander, Edwards, 2022). Ancak, lisanslı sporcular, spor aktivitelerinin sağladığı stres azaltıcı etkiler ve sosyal destek ağları sayesinde bu baskılarla daha iyi başa çıkabilir. Örneğin, takım arkadaşları veya koçlarla kurulan ilişkiler, lisanslı sporcuların iyi oluşunu destekleyen bir sosyal destek sistemi oluşturabilir. Takım sporlarının sosyal bağları güçlendirme etkisi, özellikle ergenlik döneminde yalnızlık ve sosyal izolasyon riskini azaltabilir (Jewett ve diğerleri, 2014). Lisanslı sporculuğun yapılandırılmış doğası, ergenlere düzenli bir rutin ve amaç hissi sağlayabilir. Spor, ergenlerin yaşamlarına yapı ve disiplin katarak kaotik ergenlik döneminde bir denge unsuru olabilir (Howie ve diğerleri, 2016). Lisanslı sporcular, antrenman programları ve müsabaka takvimleri sayesinde günlük yaşamlarında daha fazla düzen ve öngörülebilirlik deneyimler, bu da iyi oluşlarını artırabilir. Ayrıca, spor ortamında elde edilen başarılar, ergenlerin özsaygı ve kendine güven gibi psikolojik kaynaklarını güçlendirerek iyi oluşa katkıda bulunabilir.

Analiz sonuçlarına göre, lisanslı sporcu olan öğrencilerin iyilik hali puanlarının lisanslı sporcu olmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksek olması, spor katılımının ergenlerde iyi oluşu destekleyici bir rol oynadığını gösterdiği ifa edilebilir. Bu bulgu, literatürde spor katılımının psikolojik ve sosyal faydalarını inceleyen çalışmalarla tutarlıdır. Örneğin, Brière ve diğerleri (2018), Kanada’da lise öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada, spor yapan ergenlerin daha düşük depresyon ve anksiyete düzeyleri ile daha yüksek özsaygı bildirdiğini bulmuştur. Bu, mevcut çalışmada lisanslı sporcuların daha yüksek iyilik hali puanlarını sosyal destek, öz-yeterlik ve stresle başa çıkma becerileriyle ilişkilendirebilir. Sporcu ergenler, lisanslı sporculuğun sunduğu yapılandırılmış ortamda, takım arkadaşları veya koçlarla kurulan sosyal bağlar yoluyla bu faydaları deneyimlemiş olabilir. Özellikle takım sporları, ergenlerin sosyal destek algısını güçlendirerek iyi oluşu artırabilir (Brière ve diğerleri, 2018). Jewett ve diğerleri (2014), okul sporlarına katılımın ergenlikten erken

yetişkinliğe kadar zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu bildirmiştir. Çalışma, takım sporlarının sosyal bağları güçlendirdiğini ve depresyon düzeylerini azalttığını göstermiştir. Bu bulgu, mevcut çalışmada lisanslı sporcuların daha yüksek iyi oluş puanlarını destekler; zira takım sporları, sosyal destek ağlarının oluşumunu teşvik ederek ergenlerin duygusal dayanıklılığını artırabilir (Jewett ve diğerleri, 2014). Howie ve diğerleri (2016), düzenli spor katılımının özsaygı, yaşam doyumu ve fiziksel sağlık üzerinde pozitif etkileri olduğunu bildirmiştir. Lisanslı sporcuların yapılandırılmış spor ortamlarında disiplin, hedef odaklılık ve başarı hissi geliştirdiği belirtilmiştir. Bu, mevcut çalışmada lisanslı sporcuların daha yüksek iyi oluş puanlarını açıklayabilir; zira spor, ergenlerin öz-yeterlik algılarını güçlendirerek Türkiye'deki yoğun akademik baskılarla (örneğin, üniversite sınavına hazırlık) başa çıkmalarını kolaylaştırabilir (Howie ve diğerleri, 2016). Donaldson ve Ronan (2016), spor katılımının ergenlerde duygusal iyi oluşu desteklediğini, özellikle özsaygı ve anksiyete düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu rapor etmiştir. Fiziksel aktivitenin endorfin salınımı yoluyla olumlu duygulanımı artırdığı ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiği belirtilmiştir. Bu bulgu, lisanslı sporcuların daha yüksek iyi oluş puanlarının fizyolojik ve psikolojik mekanizmalarla açıklanabileceğini gösterdiği ifade edilebilir. Khan ve diğerleri (2022), takım ve bireysel spor katılımının depresyonu azalttığını ve yaşam doyumunu artırdığını bildirmiştir. Bu durumun, mevcut çalışmada lisanslı sporcuların daha yüksek iyi oluş puanlarını desteklediği ifade edebiliriz; zira sporun, sosyal bağlar ve psikolojik dayanıklılık yoluyla ergenlerin iyi oluşunu artırdığı söylenebilir. Türkiye'deki lise eğitim sisteminin yoğun akademik süreci, lisanslı sporcu olmayan ergenlerde iyi oluşu olumsuz etkileyebilirken, sporcular bu baskılarla daha iyi başa çıkabildiği belirtilebilir.

Elde edilen sonuçlar, okul takımında oynayan lise öğrencilerinin genel iyilik hali puanlarının, oynamayanlara kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgunun, okul takımlarının ergenlerin genel iyilik halini desteklemede önemli bir rol oynadığı ifade edilebilir. Genel iyilik hali, bireyin mutluluk ve yaşam memnuniyeti ile anlam, amaç ve kişisel gelişimini kapsayan çok yönlü bir kavramdır. Okul takımlarının, yapılandırılmış fiziksel aktivite ve sosyal ortam sağlayarak bu boyutları güçlendirdiği ifade edilebilir. Eime, Young, Harvey, Charity, Payne (2013), takım sporlarının ergenlerde yaşam memnuniyetini artırdığını ve stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığını bildirmiştir. Türkiye'deki lise öğrencileri, gelecekte meslek edinme kaygısı ve üniversite sınavlarına hazırlık sürecinde yoğun akademik hazırlık süreçleriyle karşı karşıya olduğundan, okul takımları bir rahatlama alanı sunarak genel iyilik halini desteklediği ifade edilebilir. Okul takımları, ergenlere sosyal

destek ve aidiyet hissi sağlayan bir ortam sunar. Bulgularımız, okul takımında oynayan öğrencilerin daha yüksek iyilik hali puanlarının, takım sporlarının sosyal bağları güçlendirmesiyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Holt ve diğerleri (2017), takım sporlarının ergenlerde sosyal becerileri geliştirdiğini ve akran desteği yoluyla mutluluk ve yaşam memnuniyetini artırdığını rapor etmiştir. Türkiye’de sosyal ilişkiler, bireylerin kendilerini iyi hissetmelerinde ve yaşamdan memnuniyet duymalarında önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Okul takımları, öğrencilerin akranlarıyla iş birliği yapmasını ve ortak hedeflere yönelik çalışmasını teşvik ederek aidiyet hissini güçlendirdiği ifade edilebilir. Murphy, Sweeney ve McGrane (2020), takım sporlarına düzenli katılımın, bireysel sporlara katılım ya da herhangi bir spor faaliyetine katılmama durumlarına kıyasla, daha yüksek yaşam memnuniyetine sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Okul takımlarında yer almak, düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik ederek ergenlerin genel iyilik halini desteklediği söylenebilir. Okul takımlarında oynayan öğrencilerin daha yüksek iyilik hali puanlarının, fiziksel aktivitenin psikolojik ve fizyolojik faydalarıyla ilişkili olduğunu ifade edebiliriz. Biddle, Ciaccioni, Thomas ve Vergeer (2019), fiziksel aktivitenin ergenlerde anksiyete ve depresyon belirtilerini azalttığını, pozitif duyguları artırdığını ve bilişsel işlevleri desteklediğini belirtmişlerdir. Fiziksel aktivitenin, mutlulukla ilişkili beyindeki tepkileri uyarak yaşam doyumunu artırdığı; uyku kalitesini iyileştirerek stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiği birçok çalışmada gösterilmiştir (Warburton, Nicol ve Bredin, 2006). Okullarda uygulanan düzenli antrenman programları, özellikle okul takımları aracılığıyla öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik ederek bu yararları sağladığı söylenebilir. Literatürde de 12–18 yaş grubu öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu gösterilmiştir (Özkurt ve Küçükibiş, 2024). Okul takımları, fiziksel aktiviteyi eğlenceli ve motive edici bir şekilde sunarak ergenlerin spora katılımını artırabilir. Bu, özellikle mutluluk ve yaşam memnuniyeti açısından önemli olduğu söylenebilir. Li, Huang, Si ve Shao (2022), fiziksel aktivitelerden keyif almanın ergenlerde pozitif duyguları ve yaşam memnuniyetini artırdığını bulmuştur. Okul takımlarında yer alan öğrenciler, takım arkadaşlarıyla geçirdikleri zaman ve maçlardaki başarılar sayesinde keyif alma düzeylerini artırabilir. Bu durum, okul takımında oynamayan öğrencilerin daha düşük iyilik hali puanlarını açıklayabilir; çünkü bu öğrenciler, fiziksel aktiviteye daha az katılıyor veya keyif alabilecekleri bir sosyal ortamdaki yoksun olabilirler. Türkiye’nin topluluk odaklı kültürel yapısı, bireylerin sosyal bağlar kurma ve grup temelli etkinliklere katılma eğilimlerini artırmakta; bu durum da psikolojik iyilik hâli üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu

söylenbilir. Okul takımları, bu bağlamda, ergenlerin sosyal destek ağlarını güçlendiren etkili bir platform sunmaktadır. Timurtaş ve diğerleri (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, Türk ergenlerinde fiziksel aktivite ve spor katılımının kişisel, sosyal ve çevresel faktörlerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Çakır, Işık ve Kavalci (2025) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, genç bireylerde fiziksel aktivite düzeyleri ile iyilik hâli arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, okul takımlarının ergenlerin sosyal destek ağlarını güçlendirme ve iyilik hâllerini artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Okul takımında yer almayan öğrenciler ise sosyal destek kaynaklarına erişimde kısıtlamalar yaşayabilirler; özellikle sosyoekonomik açıdan dezavantajlı öğrenciler, spor programlarına erişimde zorluklarla karşılaşabilirler.

Takım sporlarının, fiziksel aktivite, sosyal destek ve keyif alma gibi unsurlar aracılığıyla ergenlerin mutluluk düzeylerini ve yaşam memnuniyetlerini artırdığı söylenbilir. Türkiye’deki lise öğrencilerinin sıklıkla karşılaştığı gelecek kaygısı ve sınav stresi göz önünde bulundurulduğunda, okul takımlarının bu stresle başa çıkma ve sosyal ilişkileri güçlendirme açısından önemli bir işlevi olduğu belirtilebilir. Ancak, bu olumlu etkilerin tüm öğrencilere eşit biçimde ulaşabilmesi için okul spor programlarının daha kapsayıcı ve destekleyici bir yapıya kavuşturulması gerektiğini ifade edebiliriz. Bu noktada, okul takımlarının ergenlerin genel iyilik hâlini desteklemede etkili bir araç olduğu ve eğitim sisteminde bu tür programlara daha fazla yer verilmesinin, gençlerin iyi oluşunu güçlendirmede önemli bir rol oynayacağı ifade edilebilir.

Çalışmada elde edilen veriler, lise öğrencilerinin genel iyilik hali puanlarının egzersiz/spor yapılan yere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Hem okul içi hem de okul dışında egzersiz/spor yapan öğrencilerin iyilik hali puanları, yalnızca okul içinde, yalnızca okul dışında egzersiz yapanlar ve herhangi bir sportif faaliyet yapmayanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir. Ayrıca, okul dışında egzersiz yapanların iyilik hali puanları, herhangi bir sportif faaliyet yapmayanlara göre daha yüksektir. Bu bulgular, egzersiz/spor yapılan yerin, özellikle hem okul içi hem de okul dışı ortamların bir arada olduğu durumların, ergenlerin genel iyilik halini artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Genel iyilik hali, bireyin mutluluk ve yaşam memnuniyeti ile anlam, amaç ve kişisel gelişimini kapsayan çok yönlü bir kavramdır. Türkiye’deki lise öğrencilerinin, sınıf geçme baskısı, üniversite sınavlarına hazırlık sürecinde karşılaştığı yoğun akademik süreçler, bu bulguların yorumlanmasında önemli bir bağlam sunar. Spor faaliyetleri, bu

bağlamda, ergenlerin iyilik halini destekleyen bir araç olarak öne çıkmaktadır. Hem okul içi hem de okul dışında spor yapan öğrencilerin en yüksek iyilik hali puanlarına sahip olması, bu öğrencilerin fiziksel aktiviteye daha sık ve çeşitli şekillerde katıldıklarını düşündürmektedir. Türkiye’de lise öğrencileri, yoğun akademik müfredat ve sınav odaklı bir eğitim sistemiyle karşı karşıyadır, bu da stres ve kaygı düzeylerini artırabilir. Spor faaliyetleri, bu baskıların hafifletilmesinde önemli bir rol oynadığı ifade edilebilir. Bailey ve diğerleri (2009), fiziksel aktivitenin ergenlerde stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiğini ve mutluluk düzeylerini artırdığını rapor etmiştir. Hem okul içi hem de okul dışında spor yapan öğrenciler, okul takımları gibi yapılandırılmış ortamların yanı sıra spor kulüpleri veya bireysel egzersiz programları gibi farklı bağlamlarda fiziksel aktiviteye katılarak daha fazla fayda elde edebilir. Okul içi spor faaliyetleri, genellikle takım sporları şeklinde düzenlenir ve öğrencilerin akranlarıyla sosyal bağlar kurmasını sağlar, bu da anlam ve amaç duygusunu destekler. Okul dışı spor faaliyetleri ise daha geniş bir sosyal ağ sunar; örneğin, spor kulüplerinde farklı topluluklarla etkileşim, ergenlerin sosyal becerilerini geliştirir. Penedo ve Dahn (2005), düzenli fiziksel aktivitenin ergenlerde özsaygı ve yaşam memnuniyetini artırdığını, özellikle çeşitli spor ortamlarına katılımın bu etkileri güçlendirdiğini belirtmiştir. Okul dışı spor yapan öğrencilerin, herhangi bir sportif faaliyet yapmayanlara kıyasla daha yüksek iyilik hali puanlarına sahip olması, fiziksel aktivitenin genel iyilik hali üzerindeki olumlu etkisini bir kez daha vurguladığı ifade edilebilir. Okul dışı spor faaliyetleri, genellikle daha esnek bir yapı sunar ve öğrencilerin kendi ilgi alanlarına uygun aktiviteleri seçmelerine olanak tanır. Bu esneklik, öğrencilerin spordan keyif alma olasılığını artırabilir ve böylece mutluluk ve yaşam memnuniyetini destekleyebilir. Badura ve arkadaşları (2017), ergenler üzerinde yaptıkları bir çalışmada, okul dışı fiziksel aktivitelere katılımın, ergenlerin genel iyilik hali ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, Richards, Richards ve diğerleri (2015), fiziksel aktivite katılımının sıklığı ve çeşidinin, genç bireylerde daha yüksek öznel iyilik hali düzeyleri ile bağlantılı olduğunu rapor etmiştir. Türkiye’de, okul dışı spor faaliyetlerine katılım, genellikle sosyoekonomik duruma bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Spor kulüplerine veya özel egzersiz programlarına erişim, maddi imkanlara bağlı olduğundan, bu faaliyetlere katılan öğrencilerin daha yüksek iyilik hali puanları, sosyal ve ekonomik avantajlarla da ilişkilendirilebilir. Ancak, okul içi spor faaliyetleri, genellikle daha kapsayıcı olduğundan, daha geniş bir öğrenci kütlesine erişim sağlar. Holt ve diğerleri. (2017), spor temelli pozitif gençlik gelişimi çerçevesinde yapılan nitel çalışmalarda, okul ve topluluk tabanlı spor

programlarının sosyal destek, kimlik gelişimi ve iyi oluş (well-being) süreçlerini doğrudan güçlendirdiğini belirtmişlerdir.

Herhangi bir sportif faaliyet yapmayan öğrencilerin en düşük iyilik hali puanlarına sahip olması, fiziksel aktivite eksikliğinin ergenlerin genel iyilik hali üzerindeki olumsuz etkisini gösterdiği ifade edilebilir. Spor yapmayan öğrenciler, fiziksel aktivitenin sağladığı fizyolojik (örneğin, endorfin salgısı, iyileştirilmiş uyku kalitesi) ve psikolojik (örneğin, stres azaltımı, öz-yeterlik artışı) faydalardan yoksun kalır. Ayrıca, spor faaliyetlerinin sosyal boyutları, ergenlerin sosyal destek ağlarını güçlendirmede önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Lin, Chen, H., Liu, Xu ve Li (2024) yaptıkları araştırmada aile ve akran desteğinin ergenlerin fiziksel aktivite katılımı üzerinde anlamlı etkisi bulunmuş, bu ilişkinin öz-yeterlik duygusu yoluyla da güçlendirildiği gösterilmiştir. Spor yapmayan öğrencilerin bu sosyal destek kaynaklarına sınırlı erişimi, onların daha düşük iyilik hali puanlarına sahip olmasının bir nedeni olabilir. Özellikle sosyoekonomik açıdan dezavantajlı bölgelerde, spor tesislerine veya programlarına erişim eksikliği, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını kısıtlayabilir. McMahon ve diğerleri (2017), fiziksel aktiviteye erişimdeki eşitsizliklerin, ergenlerin psikolojik refahını olumsuz etkilediğini bulmuştur. Lise öğrencileri için, okul içi spor faaliyetleri genellikle ücretsiz veya düşük maliyetli olduğundan daha kapsayıcıdır, ancak okul dışı faaliyetler daha fazla çeşitlilik sunabilir. Bu çeşitlilik, öğrencilerin spordan keyif alma olasılığını artırarak genel iyilik halini destekler. Buna karşılık, spor yapmayan öğrencilerin bu keyif alma fırsatından yoksun olması, onların daha düşük iyilik hali puanlarını açıklayabilir. Chen, Kim ve Gao (2014), fiziksel aktiviteye katılımın, özellikle keyif alınan aktivitelerde, ergenlerde pozitif duyguları artırdığını rapor etmiştir. Spor faaliyetleri, özellikle hem okul içi hem de okul dışında yapılanlar, ergenlerin farklı sosyal ortamlarda destek ağları oluşturmaya olanak tanır. Jones (2024), spor katılımının, özellikle takım sporlarının, ergenlerde grup uyumluluğu ve sosyal destek algısını artırdığını belirtmiştir. Okul içi spor faaliyetleri, öğrencilerin okul arkadaşlarıyla bağ kurmasını sağlarken, okul dışı faaliyetler, farklı topluluklarla etkileşimi teşvik eder. Bu çift yönlü sosyal destek hem okul içi hem de okul dışında spor yapan öğrencilerin daha yüksek iyilik hali puanlarına sahip olmasının bir nedeni olabilir. Ancak, spor yapmayan öğrenciler, bu sosyal destek kaynaklarına erişimde sınırlamalarla karşılaşabilir, özellikle sosyoekonomik açıdan dezavantajlı bölgelerde yaşayanlar için bu durum daha belirgindir. Tremblay ve diğerleri (2016), spor programlarına erişimin, ergenlerin psikolojik refahını artırdığını, ancak erişim eşitsizliklerinin bu faydaları sınırlayabileceğini bulmuştur.

Hem okul içi hem de okul dışında egzersiz/spor yapan lise öğrencilerinin genel iyilik hali puanlarının, yalnızca tek bir ortamda spor yapanlara ve spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor yapılan yerin çeşitliliği, fiziksel aktivite, sosyal destek ve keyif alma yoluyla ergenlerin mutluluk ve yaşam memnuniyetini ile anlam, amaç ve kişisel gelişimlerini destekler. Bu nedenle, okul içi ve dışı spor programlarının daha erişilebilir ve kapsayıcı hale getirilmesi, tüm öğrencilerin genel iyilik halini artırmak için oldukça önemli olduğu söylenebilir. Eğitim sisteminde spor faaliyetlerine daha fazla yatırım yapılması, ergenlerin genel iyilik hallerini desteklemek açısından önemli bir adım olarak görülebilir.

Araştırma sonuçları, lise öğrencilerinin genel iyilik hali puanlarının egzersiz veya sportif faaliyetlere ücret ödeme durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ücret ödeyerek spor yapan öğrencilerin iyilik hali puanları, ücret ödemedenden spor yapanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir. Bu bulgular, maddi yatırım yapılan sportif faaliyetlerin ergenlerin genel iyilik halini artırmada önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, ücretli spor faaliyetlerinin, lise öğrencilerinin iyilik hallerine katkısı, çeşitli boyutlarıyla değerlendirilebilir. Ücret ödeyerek spor yapan öğrencilerin daha yüksek iyilik hali puanlarına sahip olması, bu faaliyetlerin genellikle daha iyi organize edilmiş, profesyonel rehberlik sunan ve kaliteli tesislerde gerçekleştirilen ortamlarda yürütülmesiyle ilişkilendirilebilir. Ücretli spor programları, genellikle spor kulüpleri, özel fitness merkezleri veya bireysel koçluk hizmetleri gibi daha yapılandırılmış ve özelleştirilmiş deneyimler sunar. Bu tür ortamlar, öğrencilerin fiziksel aktiviteye daha bağlı ve motive bir şekilde katılmalarını sağlayabilir, böylece mutluluk ve yaşam memnuniyetini artırabilir. Merkel (2013), ücretli spor programlarının, yüksek kaliteli koçluk ve bireyselleştirilmiş dikkat sunarak ergenlerde özsaygı ve kişisel gelişim duygusunu güçlendirdiğini belirtmiştir. Ücretli programlar, öğrencilerin kendilerini daha değerli hissetmelerine ve spora yönelik daha güçlü bir bağlılık geliştirmelerine olanak tanır. Ayrıca, bu programlar genellikle daha küçük gruplarla veya birebir rehberlikle çalıştığından, öğrencilerin koçları veya akranlarıyla daha yakın ilişkiler kurmasını sağlayabilir, bu da sosyal bağları güçlendirir. Camiré, Trudel ve Forneris (2012), yapılandırılmış spor programlarının, ergenlerde sosyal bağlar ve duygusal refah üzerinde olumlu etkiler yarattığını rapor etmiştir. Ücret ödemedenden spor yapan öğrencilerin daha düşük iyilik hali puanları, bu faaliyetlerin genellikle daha az kaynakla veya daha az yapılandırılmış ortamlarda gerçekleştirilmesiyle açıklanabilir. Ücretsiz spor faaliyetleri, genellikle okul

temelli beden eğitimi dersleri veya gönüllü organizasyonlar aracılığıyla sunulur. Bu ortamlar, daha geniş bir öğrenci kütlesine erişim sağlasa da tesislerin kalitesi, koçluk hizmetleri veya aktivite çeşitliliği açısından sınırlı olabilir. Ekeland, Heian, Hagen ve Coren, (2005), okul temelli fiziksel aktivitelerin ergenlerde olumlu psikolojik etkiler yarattığını, ancak profesyonel veya ücretli programların daha yüksek motivasyon ve bağlılık sağladığını bulmuştur. Ücretli programlara katılan öğrenciler, genellikle kendi ilgi alanlarına uygun aktiviteleri seçme özgürlüğüne sahiptir, bu da spordan keyif alma olasılığını artırdığı ifade edilebilir. Ücretli spor programlarının sunduğu modern tesisler, çeşitlilik ve profesyonel rehberlik, öğrencilerin spordan daha fazla keyif almasını sağlayarak mutluluk ve yaşam memnuniyetini destekleyebileceğini söyleyebiliriz. Ntoumanis, Quested, Reeve ve Cheon (2017), keyif alınan fiziksel aktivitelerin, ergenlerde içsel motivasyonu artırdığını ve bu durumun genel iyilik halini olumlu etkilediğini bildirmiştir. Ücretli spor programlarına katılım, genellikle sosyoekonomik durumla ilişkilidir ve bu, iyilik hali farklarını açıklamada önemli bir faktör olabilir. Ücretli programlara katılan öğrenciler, genellikle daha iyi maddi imkanlara sahip ailelerden gelir, bu da daha iyi sağlık hizmetlerine, beslenmeye ve genel yaşam koşullarına erişim anlamına gelebilir. Bu faktörler, dolaylı olarak genel iyilik halini olumlu etkileyebilir. Coalter (2013: 28,32), spor programlarına maddi yatırım yapabilen ailelerin çocuklarının, daha yüksek sosyal ve psikolojik refah düzeyleri bildirdiğini, bunun kısmen sosyoekonomik avantajlarla ilişkili olduğunu bulmuştur. Ancak, ücretli programlara erişimdeki bu eşitsizlik, ücretsiz spor faaliyetlerinin önemini de ortaya koyar. Ücretsiz programlar, daha kapsayıcı bir yaklaşım sunarak, maddi imkanları sınırlı olan öğrencilerin de fiziksel aktiviteye katılmasını sağlayabilir. Ancak, bu programların kalitesinin artırılması, tüm öğrencilerin genel iyilik halinden eşit şekilde faydalanması için önemli bir adım olarak görülebilir.

Analiz sonuçları, ailede spor geçmişi bulunan bireylerin genel iyilik hali puanlarının, bu geçmişi olmayanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, ergenlerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının gelişiminde aile ortamının belirleyici bir rol oynadığını ortaya koyduğu ifade edilebilir. Aile üyelerinin düzenli olarak spor yapması, çocuklar için güçlü bir rol model oluşturmakta ve fiziksel aktivitenin günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak benimsenmesini teşvik etmektedir. Jiang ve Xiao (2024) yaptığı çalışmada, aile içinde fiziksel aktivitenin desteklenmesinin ergenlerde egzersiz öz-yeterliği ve katılım devamlılığı üzerinde olumlu etkiler yarattığı vurgulanmıştır. Benzer şekilde Sollerhed, Fransson, Skoog ve Garmy (2022), ebeveynlerin aktif rolünün çocukların fiziksel

aktiviteye yönelik tutumlarını ve motivasyonlarını artırdığını belirtmiştir. Ailede spor yapma veya spor geçmişi olma durumu, bireylerin sporla olan ilişkilerini şekillendiren önemli bir faktördür. Ailelerin spora katılımı veya sporla ilgili tutumları, çocukların spora yönelmesinde ve fiziksel aktivite alışkanlıkları kazanmasında kritik bir rol oynamaktadır (Lian, ve diğerleri, 2021). Özellikle ebeveynlerin spor katılımı, çocukların spor motivasyonunu ve fiziksel aktivite düzeylerini doğrudan etkileyebilir (Hussey, Donohue, Barchard ve Allen, 2019). Ailede spor geçmişi, sosyal bağların oluşumunda da kritik bir rol oynar. Spor yapan aile bireyleri, ergenlere hem rol model olur hem de spor ortamlarında sosyal destek sağlar. Örneğin, ailece yapılan spor aktiviteleri veya ebeveynlerin çocuklarının maçlarını izlemesi, ergenlerin kendilerini bir topluluğun parçası olarak hissetmelerini sağlar. Holt ve diğerleri. (2017) aile desteğinin, spor yoluyla ergenlerin sosyal becerilerini ve duygusal refahlarını geliştirdiğini belirtmiştir. Ayrıca, ailede spor geçmişi olan öğrenciler, spordan keyif alma olasılığı daha yüksek olan ortamlarda bulunur; tezin önceki bulgularında fiziksel aktiviteden keyif almanın iyilik hali üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu belirtilmişti. Dorsch ve diğerleri (2021) ailede spor kültürünün, ergenlerin spora katılım motivasyonunu artırdığını ve bu durumun duygusal esenliklerini desteklediğini bulmuştur. Buna karşılık, ailede spor geçmişi olmayan öğrenciler, bu tür sosyal ve motivasyonel desteklerden yoksun kalabilir. Araştırmalar, spor katılımının sadece fiziksel faydalar sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda depresyon, anksiyete gibi psikolojik sorunların azaltılmasında da etkili olduğunu göstermektedir (Eather, Wade, Pankowiak ve Eime, 2023; Liu ve Zhong, 2023). Ailede spor geçmişi olan bireylerin, bu olumlu etkileri daha erken yaşlarda deneyimleme ve yaşam boyu sürdürme olasılıkları daha yüksek olabilir. Bu durum, onların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine, daha pozitif bir benlik algısı oluşturmalarına ve yaşam memnuniyetlerini artırmalarına yardımcı olabilir. Ebeveynlerin çocuklarının spor yaşamına katılımı, çocukların sporu eğlenceli, önemli ve faydalı olarak algılamalarına yol açabilir (Strandbu, Stefansen, Smette ve Sandvik, 2019). Bu durumun çocukların sporla olan ilişkilerini güçlendirerek uzun vadede iyilik hallerine katkıda bulunabileceği ifade edilebilir.

Bulgular incelendiğinde, lise öğrencilerinin genel iyilik hali puanlarının vücut kütle indeksi kategorilerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Düşük kilolu, normal kilolu ve fazla kilolu öğrenciler arasında genel iyilik hali düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte, normal kilolu öğrencilerin ortalama puanlarının diğer gruptan daha yüksek olması, bu grubun iyilik hali açısından görece bir avantaja sahip olabileceğini düşündürmektedir. Ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı

düzeyde olmaması, vücut kütle indeksinin ergenlerin genel iyilik hali üzerinde tek başına belirleyici bir etken olmadığı ifade edilebilir. Ergenlik dönemi; fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimin yoğun olarak yaşandığı kritik bir evredir. Bu dönemde vücut kütle indeksinin genel iyilik hali üzerindeki sınırlı etkisi, iyilik halinin çok boyutlu doğasını ve diğer bireysel-sosyal etmenlerin etkisini vurgulamaktadır. Literatürde, vücut kütle indeksinin doğrudan etkisinden ziyade, beden algısı ve özsaygı gibi psikolojik değişkenler aracılığıyla dolaylı etkiler yarattığı belirtilmektedir (Voelker, Reel ve Greenleaf, 2015; Rodriguez-Ayllon ve diğerleri, 2019; Bull ve diğerleri, 2020). Griffiths, Parsons ve Hill (2010), fazla kilolu ergenlerin olumsuz beden algısı ve sosyal damgalanma nedeniyle düşük özsaygı bildirdiklerini, ancak bu etkilerin fiziksel aktivite düzeyi ve sosyal destek gibi değişkenlerle yumuşatılabildiğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, normal kilolu bireylerin daha olumlu beden algısı geliştirmeleri, daha yüksek iyilik hali puanlarını açıklayabilir. Ancak, istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmayan bu farklılığın, vücut kütle indeksinin etkisini açıklamada sınırlı kaldığı söylenebilir. Benzer şekilde Hoare, Skouteris, Fuller-Tyszkiewicz, Millar ve Allender (2014), ergenlerde fiziksel aktivitenin, vücut kütle indeksinden bağımsız olarak duygusal iyilik halini artırdığını, bu etkinin ise sosyal bağlar ve öz-yeterlik algısı gibi aracılık eden faktörlerle pekiştiğini belirtmiştir. Bu bulgu, ergenlerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin yalnızca fiziksel durumlarıyla değil, aynı zamanda psikososyal çevreleriyle de şekillendiğini göstermektedir. Özellikle fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal destek ağlarının, vücut kütle indeksinin potansiyel olumsuz etkilerini dengeleyici bir rol oynadığı ifade edilebilir. Sosyal ve çevresel faktörler, vücut kütle indeksi ile genel iyilik hali arasındaki ilişkiyi açıklamada kritik bir yere sahiptir. Fazla kilolu öğrenciler, akran zorbalığı, sosyal dışlanma ve damgalanma gibi olumsuz sosyal deneyimlere daha açık olabilir; bu da duygusal refah üzerinde baskılayıcı etki yaratabilir. Ancak elde edilen bulgular, bu grubun iyilik hali puanlarının diğer gruplardan anlamlı düzeyde farklı olmadığını göstermektedir. Bu durum, koruyucu faktörlerin; örneğin sosyal destek, olumlu akran ilişkileri ve fiziksel aktiviteye katılımın, olumsuz etkileri dengeleyebildiğine işaret etmektedir. Puhl ve Luedicke (2012), destekleyici sosyal ilişkilerin, fazla kilolu ergenlerin duygusal iyilik halini sürdürmelerinde önemli rol oynadığını ve damgalanma etkilerini azalttığını belirtmiştir. Aynı şekilde, Ricciardelli, McCabe, Ball ve Mellor (2004), düşük kilolu bireylerin spor etkinliklerine katılımı ve olumlu sosyal çevreleri sayesinde özsaygılarını koruyabildiklerini ifade etmiştir. Fiziksel aktivitenin, vücut kütle indeksinden bağımsız olarak ergenlerin genel iyilik hali üzerinde güçlü ve olumlu bir etkisi olduğu görülmektedir. Düzenli spor yapan öğrenciler, kilo durumlarından bağımsız olarak daha yüksek yaşam memnuniyeti ve pozitif

duygulanım bildirmektedirler. Marker, Steele ve Noser (2018), fiziksel aktivitenin ergenlerde stresle baş etme becerilerini artırdığını ve bu yolla duygusal refahı desteklediğini ortaya koymuştur. Vella, Cliff, Magee ve Okely (2015) ise, sporun ergenlerin öz-yeterlik duygusunu ve hedef yönelimli davranışlarını geliştirdiğini vurgulamıştır. İyilik halinin oluşumunda rol oynayan etmenlerin çok boyutlu doğası dikkate alındığında, sosyoekonomik durum, aile ilişkileri ve okul ortamı gibi faktörlerin de ergenlerin refah düzeylerini anlamada önemli değişkenler olduğu görülmektedir. Guthold, Stevens, Riley ve Bull (2020), ergenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin, sosyoekonomik koşullar ve çevresel destek sistemleriyle yakından ilişkili olduğunu bulmuştur. Telama ve diğerleri (2014) ise, fiziksel aktivitenin uzun vadeli sağlık çıktıları üzerindeki etkisinin yaşam tarzı ve sosyal bağlamla birlikte değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Ayrıca, cinsiyet faktörü de iyilik hali üzerinde belirleyici bir değişkendir. Kız öğrenciler, beden imajına yönelik toplumsal beklentiler nedeniyle daha fazla psikolojik baskı hissedebilir. Stankov, Olds, ve Cargo (2012), bu baskının sosyal destek yoluyla hafifletilebileceğini göstermiştir.

Lise çağındaki ergenlerde genel iyilik halini açıklamada vücut kütle indeksinin sınırlı etkisinin bulunması, bu yaş grubunun gelişimsel sürecine etki eden çoklu faktörlerin göz önünde bulundurulmasını gerektirdiği belirtilebilir. Fiziksel aktiviteye düzenli katılım, sosyal destek sistemlerinin gücü ve bireyin özsayıgı düzeyi, ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını artırarak genel iyilik hallerini desteklemektedir. Bu nedenle, sadece fiziksel ölçütlere odaklanan yaklaşımlar yerine, ergenlerin yaşam deneyimlerinin bütüncül olarak ele alınması daha sağlıklı sonuçlar vereceği ifade edilebilir.

Elde edilen bulgular sonucunda, katılımcıların iyilik hali puanlarında, öğrenim görülen okul türüne göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Spor lisesinde öğrenim görenlerin iyilik hali puanları Anadolu imam hatip, Anadolu lisesi, fen lisesi, güzel sanatlar lisesi, mesleki ve teknik Anadolu lisesi ve sosyal bilimler lisesinin puanlarından; Anadolu imam hatip ve güzel sanatlar lisesinde öğrenim görenlerin iyilik hali puanları güzel sanatlar lisesinin puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Genel iyilik hali, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal refahını kapsayan çok boyutlu bir kavramdır ve spor lisesi öğrencilerinin pozitif yönde yüksek puanları, düzenli fiziksel aktivitenin bu boyutlar üzerindeki etkileriyle açıklanabilir. Spor liselerine kabul edilen öğrencilerin, genellikle dışarıda aktif sporcu olmaları, okul müfredatındaki fiziksel aktivitelerle birleştiğinde, genel iyilik halini güçlendiren bir etki oluşturduğu ifade edilebilir. Literatürde, düzenli fiziksel

aktivitenin genel iyilik hali üzerindeki olumlu etkileri tespit edilmiştir (Biddle ve diğerleri, 2019). Ayrıca, sporla uğraşan ergenlerin, takım sporları veya bireysel egzersizler yoluyla sosyal bağlar kurarak daha yüksek subjektif iyi oluş bildirdiği belirtilmiştir (Panza ve diğerleri, 2020). Spor lisesi öğrencilerinin dışarıda da aktif sporcu olmaları, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler ve psikolojik dayanıklılık gibi genel iyilik hali bileşenlerini destekleyerek bu okullardaki öğrencilerin daha yüksek puanlar elde etmesine katkı sağladığı ifade edilebilir. Diğer okul türlerindeki öğrencilerin çoğunun dışarıda aktif sporcu olmaması, genel iyilik hali puanlarının spor liselerine kıyasla daha düşük olmasının temel nedenlerinden biri olabilir. Özellikle Fen Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinin daha düşük genel iyilik hali puanları, bu okullardaki yoğun akademik süreç ve fiziksel aktiviteye ayrılan sınırlı zamanla ilişkilendirilebilir. Oberle, Ji, Guhn, Schonert-Reichl ve Gadermann (2019), akademik odaklı okullarda öğrenim gören öğrencilerin, yüksek sınav kaygısı ve stres seviyeleri nedeniyle genel iyilik hali açısından daha düşük puanlar bildirebileceğini öne sürmüştür. Fen Liseleri, yoğun akademik müfredatlarıyla, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını sınırlayabilir ve bu da genel iyilik hali üzerinde olumsuz bir etkiye yol açabilir. Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerinin daha düşük puanları ise, bu okullarda sosyal etkinliklerin veya fiziksel aktivite fırsatlarının sınırlı olmasıyla açıklanabilir. Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin Sosyal Bilimler Lisesi'ne kıyasla daha yüksek genel iyilik hali puanları, bu okulların sunduğu eğitim ortamlarının öğrencilerin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarıyla uyumlu olmasıyla ilişkilendirilebilir. Anadolu İmam Hatip Liseleri, manevi ve dini değerlere vurgu yaparak öğrencilerin anlam arayışı ve aidiyet hislerini desteklerken, Güzel Sanatlar Liseleri, yaratıcı ifade ve sanatsal faaliyetler yoluyla özerklik ve yeterlilik hislerini güçlendirmektedir. Cheon, Reeve ve Song (2019), özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarının karşılandığı ortamlarda öğrencilerin daha yüksek genel iyilik hali bildirdiğini göstermiştir. Ancak, bu okulların sunduğu ortamların spor lisesi öğrencilerinin aktif sporcu kimlikleriyle desteklenen fiziksel aktivite düzeyine kıyasla daha az etkili olduğu söylenebilir. Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin genel iyilik hali puanlarının diğer okul türlerine göre daha yüksek, ancak spor lisesi öğrencilerinden daha düşük bulunmasının nedeni, bu okulların uygulamalı öğrenme ortamlarının öğrencilere yeterlilik ve öz-yeterlilik duygularını artırma imkânı sağlaması ile açıklanabilir. Buna karşılık, spor lisesi öğrencilerinin hem okul içinde hem de dışında düzenli fiziksel aktiviteye daha yoğun katılım göstermesi, onların genel iyilik halleri üzerinde çok daha güçlü bir etki oluşturduğu ifade edilebilir. Bu durum fiziksel aktivitenin hem fiziksel hem psikolojik hem de sosyal

bileşenleri destekleyerek gençlerin psikolojik iyilik halini güçlendirmede kritik bir rol oynadığını gösterdiği ifade edilebilir (Kirschner ve diğerleri, 2022).

Spor lisesinde öğrenim gören ve dışarıda aktif olarak spor yapan öğrencilerin genel iyilik hali açısından diğer okul türlerinden anlamlı derecede daha yüksek puanlar almaları düzenli fiziksel aktivitenin ve aktif sporcu kimliğinin, genel iyilik halinin fiziksel, psikolojik ve sosyal bileşenlerini desteklemede önemli bir rol oynadığını ortaya koyduğu söylenebilir. Anadolu İmam Hatip ve Güzel Sanatlar Liseleri'nin sunduğu ortamlar da genel iyilik halini desteklese de spor lisesi öğrencilerinin çoğunluğunun aktif sporcu olmaları bu okullara kıyasla daha belirgin bir avantaj sağladığı görülmektedir.

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, erkek öğrencilerin fiziksel aktivitelerden kız öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla keyif aldığını göstermektedir. Bu bulgu, yalnızca bireysel tercihlere ya da fiziksel kapasiteye değil; aynı zamanda sosyal süreçleri, toplumsal cinsiyet normları, okul ortamları ve aktiviteye erişim gibi daha geniş çevresel faktörlere işaret ettiği söylenebilir. Erkek öğrencilerin erken yaşlardan itibaren sportif faaliyetlere daha fazla yönlendirilmesi, fiziksel aktivitenin erkeklik normlarıyla ilişkilendirilmesi ve sosyal olarak daha fazla desteklenmeleri, onların fiziksel aktiviteden daha fazla haz almalarını sağlayabilmektedir (Chen ve diğerleri, 2017). Bu durum, kız öğrenciler için aynı düzeyde destekleyici olmayabilir. Kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımı, birçok bağlamda daha fazla engel ve sınırlamayla karşı karşıya kalmakta olduğu söylenebilir (Fathirezaie ve diğerleri, 2024). Hausenblas ve Fallon (2006), ergen kızların beden algısı, fiziksel görünüm kaygısı ve sosyal yargılanma korkusu nedeniyle fiziksel aktivite ortamlarında daha az rahat hissettiklerini belirtmektedir. Bu durum, kızların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını ve bu süreçten aldıkları keyif düzeylerini olumsuz etkileyebilmektedir. Fiziksel aktiviteyi bir eğlence ya da keyif alma alanı olarak değil; beden imajını kontrol altında tutma aracı olarak gören kızlarda, uzun vadede fiziksel aktiviteden alınan doyumun azalması mümkün olabileceği söylenebilir (Rodriguez-Ayllon ve diğerleri, 2019). Fiziksel aktiviteden keyif alma, ergen bireylerin sadece kısa vadeli katılım motivasyonlarını değil, aynı zamanda fiziksel aktiviteye yaşam boyu devam etme eğilimlerini de belirlediği söylenebilir. Wienke ve Jekauc (2016), ergenlerin fiziksel aktivite sırasında yaşadığı olumlu duyguların, davranışın tekrar edilmesinde güçlü bir belirleyici olduğunu ifade etmektedir. Özellikle fiziksel aktiviteden haz alan bireylerin, içsel motivasyonları daha yüksek olmakta; bu da fiziksel aktiviteyi düzenli ve sürdürülebilir hale

getirdiği söylenebilir. Fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyi, bireyin yalnızca sportif yeterliliğiyle değil; aynı zamanda öz yeterlik algısı, sosyal destek düzeyi ve çevresel fırsatlarla da doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir. Chen ve diğerleri (2017), fiziksel aktivite ortamlarında erkeklerin daha fazla sosyal kabul gördüğünü ve bunun onların aktiviteye olan ilgilerini ve keyif alma düzeylerini artırdığını vurgulamıştır. Kız öğrencilerin ise fiziksel aktivite sırasında daha fazla yargılanma ya da başarısızlık korkusu yaşadığı, bu nedenle performans odaklı ortamlarda keyif alma düzeylerinin azaldığı görüldüğü söylenebilir. Rodriguez-Ayllon ve diğerleri (2019) fiziksel aktiviteye düzenli katılımın ergenlerde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini düşürdüğünü; aynı zamanda özsaygı, sosyal bağlılık ve psikolojik iyilik halini artırdığı belirtmişlerdir. Bu olumlu etkilerden yararlanabilmek için, özellikle kız öğrencilerin fiziksel aktivite sırasında olumlu deneyimler yaşaması önemlidir. Bu deneyimlerin temelinde ise “keyif alma” duygusu olduğu söylenebilir. Keyif almayan öğrencilerin uzun vadede aktiviteyi bırakma riski daha yüksek olmakta; bu da sağlıklı yaşam davranışlarının sürdürülebilirliğini tehdit etmektedir (Wienke ve Jekauc, 2016). Fiziksel aktivitenin yalnızca performans ya da yarışma odaklı değil, aynı zamanda sosyal, psikolojik ve eğlence temelli boyutlarının da öğrencilere sunulması, keyif alma duygusunu destekleyerek, fiziksel aktiviteyi yaşam boyu sürdürülebilir hale getirebileceği söylenebilir.

Araştırmada elde edilen verilere göre, fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Özellikle 11. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteden 10. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde keyif aldıkları gözlemlenmiştir. Bu bulgu, fiziksel aktiviteye yönelik tutumların ve duygusal yanıtların, yaş ve gelişim dönemlerine bağlı olarak değişebileceğini gösterdiği ifade edilebilir. Ergenlik döneminin başlangıcından sonuna kadar geçen süreçte öğrencilerin fiziksel aktiviteye karşı olan motivasyonları, bedensel farkındalıkları ve sosyal kaygı düzeyleri değişiklik gösterdiği söylenebilir. 10. sınıf düzeyi, genellikle orta ergenliğe karşılık gelirken, 11. sınıf öğrencileri geç ergenliğe yaklaşmaktadır. Literatürde, orta ergenlik döneminde fiziksel aktiviteye katılımın düştüğü, ancak geç ergenlikte bireylerin benlik kavramlarını daha sağlam bir şekilde inşa etmeleriyle birlikte fiziksel aktiviteye karşı daha olumlu tutumlar geliştirdikleri vurgulanmaktadır (Berki ve diğerleri, 2024). Bu nedenle, 11. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteden daha fazla keyif almaları, gelişimsel süreçle açıklanabilir bir bulgu olarak ifade edilebilir. Fiziksel aktivitelerden alınan keyif düzeyinin artması, öğrencilerin içsel motivasyonlarını doğrudan etkileyen bir faktör olarak ifade edilebilir. Özellikle içsel

motivasyonun yüksek olduğu bireylerde fiziksel aktivite, sadece bir zorunluluk değil, aynı zamanda eğlenceli ve kişisel doyum sağlayan bir etkinlik olarak görülmektedir (Ryan ve Deci, 2024). Bu çerçevede değerlendirildiğinde, 11. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteleri daha bilinçli, hedef odaklı ve sosyal yönü güçlü biçimde değerlendirmeleri, keyif alma düzeylerini artıran bir unsur olabilir. Benzer şekilde, Jekauc ve diğerleri, (2021) tarafından yapılan çalışmada da fiziksel aktivite sırasında yaşanan olumlu duyguların, davranışın tekrar edilmesinde ve alışkanlık haline gelmesinde kritik rol oynadığı belirtilmiştir.

10. sınıf öğrencilerinde fiziksel aktiviteden alınan keyif düzeyinin daha düşük olması; ergenliğin bu aşamasında yaşanan bazı psikososyal değişimlerle ilişkilendirilebilir. Nitekim Jankauskienė, Urmanavicius ve Baceviciene (2022), ergenlerin beden imajına ilişkin kaygılarının fiziksel aktiviteye katılımıda önemli bir engel oluşturduğunu ortaya koyarak bu durumu desteklemektedir. Fiziksel aktiviteden keyif alma, yalnızca bireysel psikolojik süreçlerle değil; aynı zamanda sosyal ilişkiler, benlik algısı ve sosyal destek düzeyi gibi çok boyutlu faktörlerle şekillendiği ifade edilebilir. Chen ve diğerleri (2017), ergenlerde fiziksel aktiviteye katılımın öz-yeterlik ve sosyal destek yoluyla keyif alma düzeyini artırdığını vurgulamaktadır. Özellikle akran desteği ve sosyal ortamda gerçekleştirilen etkinliklerin, fiziksel aktiviteye dair olumlu duygular geliştirilmesinde etkili olduğu bildirilmektedir. Bu anlamda, 11. sınıf öğrencilerinin sosyal çevreyle kurduğu ilişkilerin daha sağlamlaşmış olması da fiziksel aktivitelerden alınan keyfi artırıcı bir rol oynamış olabilir. Fiziksel okuryazarlık kavramı da bu süreçte dikkate alınması gereken bir değişkendir. Öztürk, Aydoğdu, Yıkılmaz, Feyzioğlu ve Pişirici (2023) tarafından yapılan çalışmada, fiziksel okuryazarlığın fiziksel aktivite düzeyini artıran en önemli unsurlardan biri olduğu; bunun da dolaylı olarak bireyin aktivite sürecinden aldığı keyfi artırdığını ortaya konmuştur. Sınıf düzeyleri ilerledikçe öğrencilerin beden farkındalığı, hareket yeterliliği ve fiziksel etkinlik tercihlerini daha bilinçli şekilde yönlendirdikleri düşünüldüğünde, bu durumun 11. sınıf öğrencilerinin keyif alma düzeylerine yansıdığı söylenebilir.

Sınıf düzeyine göre fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin farklılaşması; biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişim evrelerinin etkisiyle açıklanabilecek çok katmanlı bir durum olduğu söylenebilir. 11. sınıf öğrencilerinin daha yüksek düzeyde keyif alması, bu dönemde bireysel farkındalığın artması, fiziksel yeterlik duygusunun gelişmesi ve içsel motivasyonun daha baskın hale gelmesiyle ilişkilendirilebilir. 10. Sınıftaki düşüklük ise, bu döneme özgü gelişimsel baskılar, görünüm kaygısı ve akademik stres gibi etkenlerle açıklanabilir.

İstatistiksel analiz sonuçları, lisanslı sporcu olan öğrencilerin fiziksel aktivitelerden, olmayanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla keyif aldıklarını ortaya koymaktadır. Bu durum, sporun sadece fiziksel faydalarıyla değil; aynı zamanda psikolojik, sosyal ve motivasyonel yönleriyle bireyde olumlu etkiler yarattığını gösterdiği söylenebilir. Lisanslı sporcu olarak düzenli antrenmanlara katılan bireylerin fiziksel aktiviteyi yalnızca zorunluluk değil, aynı zamanda bir yaşam tarzı olarak benimsemeleri, bu etkinliklerden daha fazla haz almalarını açıklayabilir. Lisanslı sporcu olmak, bireylerde güçlü bir “sportif kimlik” gelişimini destekleyen önemli unsurlardan biri olduğu söylenebilir. Sportif kimlik; bireyin kendisini fiziksel aktivite ve sporla tanımlamasına imkân tanıyarak spora ilişkin algı ve duygularını doğrudan biçimlendirir (Teixeira ve diğerleri, 2012). Bir spor kulübünde ve okul takımında spor yapan sporcular, sporu bir görevden ziyade benliklerinin ayrılmaz bir parçası olarak yaşadıkları için aktivite sırasında deneyimledikleri duygular daha pozitif ve doyum verici olmaktadır (Uğraş, Mergan, Çelik, Hidayat, Özman ve Üstün, 2024). Çalışma bulguları, sosyal kimlik ve sportif kimlik aracılığıyla spora katılımdan kaynaklanan “oyun tatmininin” genç sporcularda bir motivasyon kaynağı olduğu gösterdiği söylenebilir. Bireyin spora yönelik içsel motivasyonunun güçlü olması, fiziksel aktiviteden alınan keyfi artıran en önemli psikolojik değişkenlerden biri olarak görülebilir. Standage Duda ve Ntoumanis (2005), düzenli sporcuların, özellikle de lisanslı olanların, dışsal ödül beklentilerinden çok, kişisel gelişim ve zevk için aktiviteye katıldığını ortaya koymuştur. Bu içsel yönelme, fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutumları güçlendirmekte ve devamlılığı sağlamaktadır. Bu durumun aynı zamanda bireyin öz-belirleme düzeyini artırarak, fiziksel aktiviteye gönüllü katılımı desteklediği söylenebilir (Vasconcellos ve diğerleri, 2020). Öte yandan, lisanslı sporcular daha fazla yapısal destekle karşılaştıklarından, fiziksel aktivite sürecinde yaşadıkları deneyimler daha olumlu geçtiğini söyleyebiliriz. Antrenman programlarının düzenli, hedef odaklı ve geribildirim temelli olması, bireyin aktivite sürecinde başarı duygusu yaşamasına neden olur. Bu başarı duygusu ise keyif alma üzerinde güçlü bir etken olduğunu ifade etmek mümkündür. Kaya, Isidori ve Sarol (2015), ergenlerde hedefe yönelik fiziksel aktivitelerin keyif alma düzeylerini artırdığını ve bu etkinin sürdürülebilir katılım üzerinde belirleyici olduğunu göstermiştir. Ayrıca, lisanslı sporcuların daha sık sosyal destek aldıkları da göz ardı edilmemelidir. Takım arkadaşları, antrenörler ve aile bireyleri tarafından desteklenen bireyler, fiziksel aktivite sürecinde daha az sosyal kaygı yaşamakta, daha fazla aidiyet hissetmekte ve bu sayede fiziksel aktivitelerden daha fazla haz aldıkları söylenebilir. Babiss ve Gangwisch (2009), sosyal destek yapısının, özellikle ergen sporcularda fiziksel aktiviteye yönelik olumlu duyguları güçlendiren bir rol oynadığını

vurgulamıştır. Lisanslı sporcularda, fiziksel aktivite sırasında “yapabiliyorum” hissi oldukça güçlüdür. Bu yeterlik duygusu, bireyin kendisine yönelik olumlu değerlendirmelerini artırarak hem başarıyı hem de duygusal doyumu güçlendirmektedir (Weiss ve Ferrer-Caja, 2002). Fiziksel aktiviteden alınan keyif, yalnızca dışsal koşullara değil, aynı zamanda bireyin kendine yönelik inançlarına da bağlı olduğu söylenebilir. Dolayısıyla lisanslı sporcular, antrenmanlar yoluyla bu yeterliği sürekli pekiştirdiğinden, fiziksel aktiviteyi daha anlamlı ve zevkli bir süreç olarak deneyimleyebilirler. Lisanslı sporculuk sadece fiziksel yeterliğin göstergesi değil, aynı zamanda psikososyal gelişimi destekleyen çok boyutlu bir deneyim olarak karşımıza çıktığı söylenebilir. Bu deneyimin bireyde oluşturduğu güçlü içsel motivasyon, sosyal destek ağı, öz-yeterlik duygusu ve sportif kimlik, fiziksel aktiviteden alınan keyfin yüksek olmasını sağladığını söyleyebiliriz.

Araştırma bulgularına göre, okul takımında oynayan öğrencilerin fiziksel aktivitelerden aldıkları keyif puanları, oynamayanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulgunun, okul takımına katılımın fiziksel aktiviteden alınan keyif ile doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir. Takım sporlarında sosyal kimlik ve aidiyet hissi güçlü biçimde geliştiği söylenebilir. Takım sporlarında yer alan ergenlerin karar alma mekanizmaları daha etkili olabileceğinden spordan aldıkları keyifi artırabileceği söylenebilir (Kartal ve Yarım, 2025). Kang, Meng ve Su (2024) yürüttüğü araştırma, okul temelli takım sporlarının sosyal kimlik aracılığıyla spordan ayrılma riskini azalttığını ve katılımcıların spor ortamlarında yüksek düzeyde keyif deneyimlediklerini ortaya koymuştur. Eime ve diğerleri (2013) çalışması hem takım hem bireysel branşlarda yer alan öğrencilerin fiziksel aktiviteden daha fazla keyif aldıklarını ve bu keyfin benlik algısı gelişimiyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Bu veriler, okul takımı içinde hem bireysel hem takım sporlarına aktif olarak katılımın bir çıktısı olarak hem grup hem bireysel psikolojik yönlerden doyum yarattığını desteklediği söylenebilir. Zhang, Wang ve Shao, (2022), genç sporcularda gelişmiş öz-yeterlik algısının fiziksel aktiviteden alınan keyfi doğrudan artırdığını göstermiştir. Özellikle okul takımı içinde yer alan bireyler, düzenli antrenman, başarı deneyimi ve geri bildirim yoluyla yeterlik hissini güçlendirirken, bu da aktiviteden duydukları keyfi artırdığı ifade edilebilir. Takım ortamlarında sosyal destek düzeyi de dikkate değerdir. Mossman, Slem, Lewis, Colla ve O’Halloran (2022) yaptıkları meta-analizde, koçtan ve akranlardan alınan hem duygusal hem enstrümantal desteğin, genç sporcuların fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutum geliştirmelerinde belirleyici olduğunu göstermiştir. Bu sosyal destek, bireyin spor ortamına

aidiyet duygusu ve güven duygusuyla katılımını güçlendirir, bu da keyif alma deneyimini zenginleştirir.

Son olarak, spor ortamının pedagojik yapısı da önemli bir etkidir. Eğitimcilerin sağladığı özerklik destekleyici yaklaşımların, sporcuların içsel motivasyonlarını ve aktiviteye yönelik uzun vadeli bağlılıklarını artırdığı gösterilmiştir (Jowett ve arkadaşları, 2017). Bu bağlamda okul takımı deneyimi, bireyin sadece fiziksel becerilerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda aktif katılımcı bir öğrenme ortamında duygusal ve anlamlı deneyimler yaşamasına katkı sağlayabileceği ifade edilebilir. Okul takımında yer almanın ister bireysel ister takım sporlarında olsun, fiziksel aktiviteden alınan keyif düzeyini anlamlı biçimde artırdığı söylenebilir. Bu tür katılımlara yönelik ortamların desteklenmesi, öğrencilerin fiziksel aktiviteyi uzun vadeli bir yaşam biçimi olarak benimsemelerinde kritik bir rol oynayacağı söylenebilir.

Elde edilen sonuçlar, spor yapılan yerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyinde anlamlı farklılıklar oluşturduğunu göstermektedir. Özellikle hem okul içinde hem okul dışında egzersiz yapanlar, yalnızca okul içinde ya da dışındaki uygulayıcılara ve spor yapmayanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek keyif puanlarına sahiptir. Okul dışında egzersiz yapanlar da hiçbir sportif faaliyette bulunmayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek keyif bildirmiştir. Bu bulguların, egzersizin gerçekleştirildiği çevresel faktörlerin ve farklı alanlara erişimin, fiziksel aktiviteden alınan keyif üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koyduğunu ifade edebiliriz. Okul içi ve dışı alanlarda fiziksel aktivite gerçekleştiren bireylerin keyif düzeylerinin daha yüksek olması, çeşitlilik ve çevresel zenginlik ile açıklanabilir. Katılımcılar farklı ortamlarda spor yaptıklarında hem sosyal çevre (arkadaşlık, grup etkinlikleri) hem de fiziksel çevre (açık alan, doğa gibi) destekleyici olabilir. Yeşil alan ortamında fiziksel aktivite gerçekleştiren genç bireylerin hem yaşam doyumunu hem de fiziksel yeterlik hissinde anlamlı artış yaşadıklarını göstermiştir (Barfield, Ridder, Hughes ve Rice-McNeil, 2021). Bu durum hem okul tarafından sağlanan hem dışarıdaki aktivitelerin birlikte daha fazla yarar sağladığını vurgulayabileceğini ifade edebiliriz. Ayrıca açık alandaki spor deneyimlerinin içerdiği bilişsel ve duygusal faydaların da keyif alma düzeyini artırdığına dikkat ifade edebiliriz. Greco, Poli, Cataldi ve Fischetti'nin (2025) yaptığı 6 haftalık dış mekan egzersiz programı ile iç mekan egzersiz programını karşılaştıran deneysel çalışmada, dışarıda spor yapan çocukların hem motor gelişim hem de keyif düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, açık hava etkinliklerinin sadece

fiziksel değil aynı zamanda psikososyal etkisini de desteklediği söylenebilir. Öğrencilerin okul içindeki ve dışındaki fiziksel aktiviteyi hem deneyimlemesi hem de hoşnutluk hissetmesi, fiziksel aktiviteden alınan keyfin bağlamsal olarak farklılaşabileceği gerçeğini ortaya koyduğu söylenebilir. Berki ve diğerlerinin (2024) ergen bireyler üzerindeki çalışması hem okul içi hem okul dışı fiziksel aktivite keyiflerinin benlik algısına ve sosyal algıya göre farklılaşabildiğini göstermekte; bu noktada çevresel çeşitliliğin keyif ile pozitif olarak ilişkili olduğunu bulmuştur. Bunun yanında, fiziksel aktivitenin açık alanlarda uygulanmasının bilişsel faydaları da keyif algısını dolaylı yoldan artırmaktadır. Walters, Dring, Williams, Needham ve Cooper (2025), açık hava fiziksel aktivitelerinin çocuklarda dikkat, bellek ve bilişsel hız üzerinde daha olumlu etkiler ürettiğini belirterek, bu çevresel etkinin keyif ve tatmin hissine katkı sağladığını göstermiştir . Literatür, dış ortamda egzersizin yaşam kalitesine doğrudan etkilerini de ortaya koymaktadır (Zayat ve diğerleri, 2025). Gómez-Paniagua, Galán-Arroyo, Castillo-Paredes ve Rojo-Ramos (2025) doğa merkezli fiziksel aktivite müdahalesi, ergenlerde yaşam doyumu ve fiziksel yeterlik algısını artırdığını göstermiştir . Bu durum bedensel ve zihinsel iyi oluşun fiziksel aktivite ortamına göre farklılık gösterebileceğini işaret eder. Genç bireylerde fiziksel aktiviteden keyif alma, yalnızca ortam çeşitliliği ile değil, aynı zamanda çevresel etkileşim sıklığıyla ilişkilidir. Lemberg ve diğerleri (2024) okulda uygulanan dış mekan teneffüs zamanlarının öğrencilerde daha fazla fiziksel aktivite durumu ve pozitif tutum geliştirdiğini göstermiştir . Bu durumun okul içi ve dışı spor mekânlarının birlikte kullanılması durumunda niceliksel ve niteliksel katkıyı artırabileceği ifade edilebilir. Çoklu ortam deneyimi fiziksel aktiviteden alınan keyfi sürdürülebilir kılmaktadır. Michael, Coffield, Lee ve Fulton (2015) çalışması, farklı türde fiziksel aktiviteye katılımın (örneğin hem açık hem kapalı, bireysel hem takım) gençlerde keyif ve devamlılığı desteklediğini göstermiştir . Bu bağlamda, yalnızca okul içi uygulama ya da dışarıdaki serbest egzersiz yerine bunların birlikte olması öğrencilerin katılımdan aldıkları keyfi maksimum düzeye taşıyacağını öne sürebiliriz.

Bu sonuçlar ışığında; eğitim politikaları ve fiziksel aktivite programları planlanırken sadece okul içi ortama bağımlı kalmamak, okul dışı spor mekânlarıyla entegrasyon sağlamak, öğrencilerin farklı ortamlarda fiziksel aktivite gerçekleştirmesine olanak tanımak büyük önem taşımaktadır. Bu çeşitlilik, öğrencilerin motivasyonunu artırarak fiziksel aktiviteyi sürdürülebilir hale getirir ve fiziksel aktivitelerden alınan keyfi en üst düzeye çıkarır.

Araştırmadan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, spor ya da egzersiz faaliyetlerine ücret ödenmesinin fiziksel aktiviteden alınan keyifte anlamlı bir fark yarattığını ortaya koymaktadır. Özellikle ücret ödeyen bireylerin keyif puan ortalaması, ücret ödemeyenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum ücret karşılığı sunulan aktivitelerin gerek yapısal gerekse psikososyal olarak katılımcıların deneyimini zenginleştirdiğine işaret ettiği ifade edilebilir. Ücret ödenen fiziksel aktivite ortamlarının, daha profesyonel bir yapı, nitelikli ekipman ve eğitmen desteği gibi faktörlerle birlikte yarattığı algı ve deneyim kalitesi, bireylerin bu faaliyetlerden daha fazla keyif almasına katkı sağlayabilir. Sallis, Owen ve Fisher (2015), bireylerin düzenli spor programlarına kaydolmasının, içsel motivasyon ve sistemli katılımı desteklediğini ve bu süreçte keyif düzeylerini artırdığını göstermiştir. Ücret ödenen faaliyetlere erişim, bireyin spora dair kontrol duygusunu, başarı beklentisini ve sosyal destek algısını güçlendirebilir. Ayrıca, bu tür programlara katılım genellikle özel tesislerde veya dış ortam alanlarında gerçekleştiğinden, bireyler daha çeşitli spor ortamlarıyla tanışmakta ve bu durumunda çevresel zenginliğin keyif düzeyine katkısını pekiştirdiği söylenebilir. Doğa veya açık alanlarda gerçekleştirilen egzersizlerin, bireylerin yaşam doyumu ve fiziksel yeterlik algısını artırdığı; bu tür çevresel koşulların ise genellikle ücretli profesyonel kulüpler ya da fitness merkezlerinde daha yaygın olarak sunulduğu belirtilmektedir (Wicks, Barton, Orbell ve Andrews, 2022). Literatürde, bireylerin kendi yatırımlarına duydukları değer ile ödül hissi arasında güçlü bağ bulunmakta; bu bağ, ücret ödenen aktivite ortamlarında fiziksel aktivite sırasında alınan tatmini artırmaktadır (Ingledeu ve Markland, 2008). Ryan ve Deci (2024), bireylere sağlanan profesyonel yapı ve düzenli destek ortamlarının, içsel motivasyonu beslediğini ve bu durumun keyif düzeyini olumlu etkilediğini öne sürmektedir. Ücretli fiziksel aktivite programları genellikle belirli grup etkinlikleri, sosyal bağlar ve aidiyet hissi barındırdığı söylenebilir. Akranlarla birlikte spor yapma, eğitmenlerle birebir etkileşim gibi sosyal yapı unsurları, katılımcıların fiziksel aktiviteden duyduğu keyfi artıran sosyal destek mekanizmaları olarak ifade edilebilir. Eime ve diğerleri (2015) tarafından yapılan analizde, spor programına katılan gençlerin sosyal bağlılık ve iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumun, yapılandırılmış spor programlarının, sosyal bağları güçlendirerek ve iyi oluşu destekleyerek fiziksel aktiviteye katılımın olumlu sonuçlarını artırdığını gösterdiği ifade edilebilir. Tüm ücret ödenen spor ortamlarının deneyim kalitesi aynı değildir; ancak kaliteli yapıların fiziksel yeterlik, güvenlik, sosyal destek bakımından öne çıktığı ifade edilebilir. Cheon ve diğerleri (2019), fiziksel eğitimde özerklik destekleyici öğretim yaklaşımlarının ve yapılandırılmış geri bildirimlerin, öğrencilerin fiziksel aktiviteye

yönelik içsel motivasyonlarını ve keyif alma düzeylerini artırdığını ortaya koymuştur. Bu durumun, profesyonel rehberliğin ve etkili geri bildirim mekanizmalarının, bireylerin fiziksel aktivitelerden aldıkları tatmini güçlendirerek katılım devamlılığını desteklediğini söyleyebiliriz. Son olarak, ücret ödenen aktiviteler genellikle süreklilik ve planlı yapı sunar; bu düzenli katılım da fiziksel aktiviteden alınan keyif üzerinde uzun vadede pozitif etki oluşturabileceğini söyleyebiliriz. Araştırmalar, üyelik temelli fiziksel aktivite programlarının, katılımcılarda içsel motivasyon, öz-yeterlik algısı ve aktiviteden alınan keyif düzeylerini uzun süre yüksek tutma etkisinin olduğunu göstermektedir (Demirci, Tuzun, Ün, Sonmez ve Varol, 2025).

Bu doğrultuda belirtilebilir ki, spor veya egzersiz için ücret ödeniyor olması, bireye daha sistemli, sosyal ve destekleyici bir yapı sunarak fiziksel aktiviteden alınan keyif düzeyini anlamlı biçimde artıracığı ifade edilebilir. Ücretli spor fırsatlarına erişimi kolaylaştıracak programları destekleyerek bireylerin bu tür sportif faaliyetlere katılımının artırılması spor ve fiziksel aktivitenin bireysel haz ve süreklilik boyutunu geliştirebilir.

Araştırma bulgularına göre, aile bireylerinden en az birinin spor geçmişine sahip olduğu bulgusu öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik keyif alma düzeylerinin, bu geçmişe sahip olmayan akranlarına kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, aile ortamının bireyde spor alışkanlığı geliştirilmesinde belirleyici bir rol oynadığını ve fiziksel aktiviteye yönelik olumlu duygusal tepkileri şekillendirebildiğini ortaya koymaktadır. Aile içinde spor geçmişine sahip bireylerin, gençler için hem sosyal model hem de destek kaynağı olarak işlev gördüğü; bunun da fiziksel aktiviteye yönelik içsel motivasyonu ve keyif algısını güçlendirdiği söylenebilir. Sosyal Öğrenme Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu algılarının gelişiminde ebeveyn rol modellemesinin temel belirleyicilerden biri olduğu ifade edilebilir. Ebeveynlerin fiziksel aktiviteye katılımının ve olumlu tutumlarının, gençlerin fiziksel aktiviteye yönelik algılarını ve katılım motivasyonlarını şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır (Yao ve Rhodes, 2015). Bu bağlamda, ebeveynlerin aktif bir yaşam tarzına sahip olması, çocukların sporla erken yaşta tanışmasına ve bu sürece olumlu duygularla bağlanmasına olanak tanır. Ebeveynlerin çocuklarına spor konusunda sağladığı destek, sadece katılım sıklığını değil, aynı zamanda fiziksel aktiviteden alınan keyfide olumlu derece artırdığı ifade edilebilir (Beets, Cardinal ve Alderman, 2010). Nitekim ebeveyn desteği alan ergen bireylerin, fiziksel aktiviteleri daha anlamlı ve eğlenceli buldukları birçok

çalışmayla da desteklenmiştir (Sigmundová, Sigmund, Badura ve Hollein, 2021). Özellikle aile ortamında sıkça spor yapılan evlerde yetişen bireylerin hem içsel motivasyonlarının hem de öz-yeterlik algılarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Brown ve diğerleri (2017), aile desteğinin ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik öz-yeterlik algılarını artırdığını ve bu öz-yeterlik artışının, fiziksel aktivitelerden duyulan keyfi olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Bu bulgunun, psikolojik bileşenlerin sosyal çevreyle etkileşimli şekilde geliştiğini gösterdiği ifade edilebilir. Aile geçmişi yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda davranışsal sürekliliği de besleyen bir faktördür. Laird , Fawkner, Kelly, McNamee ve Niven (2022), ebeveynlerinden sporla ilgili olumlu tutumlar gözlemleyen gençlerin, bu tutumları içselleştirerek fiziksel aktiviteyi düzenli ve zevk alınan bir alışkanlık haline getirdiklerini vurgulamıştır. Kız ergenlerde yapılan çalışmalarda, ebeveynlerin spor etkinliklerine katılımı algılanan keyif düzeyini artırmakta ve fiziksel aktiviteye daha uzun süre bağlı kalmalarını kolaylaştırmaktadır (Moreno, Cabeza ve Pellicer, 2024).

Ailede spor geçmişi olan ergen bireylerin fiziksel aktiviteden daha fazla keyif aldıkları ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu, kültürel bağlamlarda da aile spor alışkanlığının bu olumlu duygusal süreçleri desteklediği çalışmalarda gösterilmiştir (Gao ve diğerleri, 2024). Eğitimciler, spor politikacıları ve aileler, çocuklara sporla erken yaşta ve pozitif bir şekilde tanışma fırsatları sunduklarında, onların fiziksel aktiviteden aldıkları keyfi artırmakla kalmaz; aynı zamanda yaşam boyu sürecek sağlıklı alışkanlıkların da temellerini atmış olurlar.

Araştırmada elde edilen verilere göre, ergen bireylerin vücut kütle indeksi (BKI) durumlarına göre fiziksel aktivitelerden aldıkları keyif düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir. Özellikle normal kilolu bireylerin, düşük kilolu bireylere kıyasla fiziksel aktiviteden daha fazla keyif aldıkları saptanmıştır. Bu sonuç, fiziksel uygunluk, öz-yeterlik algısı ve bedensel konforun fiziksel aktiviteden alınan doyum üzerindeki etkisini ortaya koyduğu ifade edilebilir. Ergenlik dönemi, bireylerin fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimlerinin hız kazandığı; bu gelişimlerin yaşam tarzı alışkanlıkları üzerinde belirleyici olduğu kritik bir evredir. Bu süreçte kazanılan davranış kalıpları, fiziksel aktiviteye katılım alışkanlıkları ve beden algısı gibi faktörler, bireyin yaşam boyu sürdüreceği sağlık davranışları açısından temel teşkil ettiği ifade edilebilir. Özellikle fiziksel aktiviteden alınan keyif, bu davranışların sürekliliğini belirleyen önemli bir değişkendir. Literatürde, fiziksel aktiviteden duyulan haz, bireylerin bu etkinliklere düzenli olarak

katılma motivasyonlarını artıran bir psikolojik unsur olarak tanımlanmaktadır (Timo, Sami, Anthony ve Jarmo, 2016). Ancak bu keyif düzeyleri, bireyin fiziksel durumu, beden algısı ve sosyal çevresel faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Normal vücut kütle indeksi aralığında yer alan bireyler, fiziksel aktiviteler sırasında kendilerini daha rahat hissetmekte ve bu deneyimi daha pozitif bir şekilde değerlendirdikleri ifade edilebilir. Bu durum, fiziksel aktiviteye yönelik daha olumlu duygular geliştirmelerine katkı sağlamakta ve aktivite sırasında yaşanan keyif düzeyinin artmasına neden olmaktadır (Altıntaş ve diğerleri, 2012). Düşük kilolu bireylerde ise fiziksel yeterlik hissi, aktivite sırasında çabuk yorulma ya da kas gücünde eksiklik hissetme gibi fiziksel sınırlılıkların bulunması, fiziksel aktiviteden alınan doyumunu olumsuz etkileyebilmektedir (Morrow, , Mood, Disch, Kang, 2015). Aynı şekilde, fazla kilolu bireylerin de hareket kısıtlılığı, performans düşüklüğü ya da sosyal yargılanma kaygısı gibi nedenlerle fiziksel aktiviteyi stresli bir süreç olarak deneyimleme olasılığı artmaktadır. Cengiz ve Delen 'in (2019) yaptığı çalışmada, fazla kilolu ergenlerin egzersiz sırasında fiziksel zorluk yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu ve bu bireylerin fiziksel aktiviteyi eğlenceli olmaktan çok “zorunluluk” olarak algıladıkları ortaya konmuştur. Vücut kütle indeksi ile fiziksel aktivitelerden alınan keyif arasındaki ilişkiyi açıklarken, beden algısı ve öz-yeterlik gibi psikolojik aracı değişkenler de dikkate alınmalıdır. Özellikle normal kilolu bireylerin bedenlerinden memnuniyet duymaları, aktivite sırasında öz-güven geliştirmeleri ve grup etkinliklerine katılma konusunda daha istekli olmaları gibi faktörler hem içsel motivasyonu hem de haz alma düzeylerini artırmaktadır. Örneğin, Peng, Chen, Wang ve Yu (2025), öz-yeterlik düzeyi yüksek olan ergenlerin fiziksel aktiviteye daha düzenli katıldıklarını ve bu süreçte daha fazla olumlu duygu geliştirdiklerini göstermiştir. Gençlerin beden görünümüne yönelik sosyal değerlendirmelere daha açık hale geldikleri ergenlik döneminde, özellikle fazla ya da düşük kilolu bireylerin fiziksel aktivite ortamında kendilerini dışlanmış ya da yetersiz hissetmeleri, keyif düzeylerini düşürebilmektedir (Kerner, Haerens ve Kirk, 2018).

Sonuç olarak, bu bulgular; fiziksel aktiviteden alınan keyfin sadece bireysel tercihlere değil, beden yapısına, beden imajına, algılanan yeterliliğe ve sosyal ortama bağlı olarak değişebileceğini ortaya koymaktadır. Eğitimcilerin ve program geliştiricilerin bu farklılıkları dikkate alarak beden olumlama temelli yaklaşımlar benimsemeleri, tüm öğrencilerde fiziksel aktiviteye katılımı artırabileceği ve bu süreçten alınan keyfi sürdürülebilir kılabileceği söylenebilir.

Elde edilen bulgular incelendiğinde, öğrencilerin fiziksel aktiviteden aldıkları keyif düzeylerinin öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Özellikle spor lisesi öğrencilerinin diğer tüm okul türlerindeki öğrencilere kıyasla fiziksel aktivitelerden daha yüksek düzeyde keyif aldıkları dikkat çekicidir. Bu bulgu, spor liselerinin hem yapısal hem de kültürel açıdan fiziksel aktiviteye katılımı teşvik eden ortamlar sunmalarıyla açıklanabilir. Spor liselerinde uygulanan fiziksel aktivite temelli ders programları, öğrencilerin sportif başarıya odaklanmalarını ve sosyal çevrelerinin bu doğrultuda şekillenmesini sağlamaktadır. Bu durumun, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumların ve haz duygusunun gelişmesini kolaylaştırdığı söylenebilir. Nitekim öğrencilerin fiziksel aktivite ağırlıklı derslere karşı tutumları, ders içeriği ve çevresel faktörlerle yakından ilişkilidir (Zeng, Hipscher ve Leung, 2011). Fiziksel aktiviteye yönelik keyif alma düzeyi, yalnızca bireysel tercihlere değil, aynı zamanda çevresel destekleyicilere, okul kültürüne ve sunulan öğrenme ortamlarına da bağlıdır. Okul ortamında fiziksel aktiviteye ilişkin yapılandırılmış desteklerin örneğin: program yoğunluğu, öğretmen niteliği ve tesis erişimi gibi unsurların, öğrencilerde hem öz-yeterlik düzeyini hem de fiziksel aktiviteye yönelik keyif algısını artırdığı ifade edilebilir. Yapılan araştırmalar, bu tür desteklerin fiziksel aktiviteye katılımı teşvik ettiğini ve öğrencilerin bu süreci daha olumlu bir deneyim olarak değerlendirmelerine katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Dishman ve diğerleri, 2005). Bu durum, spor lisesi öğrencilerinin yalnızca daha sık ve sistematik şekilde fiziksel aktiviteye maruz kalmalarıyla değil, aynı zamanda başarı deneyimlerinin de motivasyonel geri bildirim sağlamasıyla açıklanabilir. Ayrıca yapılan çalışmalarda fiziksel aktivitelerden alınan keyif düzeyinin artmasının, uzun vadeli fiziksel aktiviteye katılımı sürdürülebilir kıldığı ve bu sürecin bireyin yaşam tarzı haline geldiği vurgulanmaktadır (Bélanger ve diğerleri, 2019). Güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin, diğer okul türlerine kıyasla fiziksel aktiviteden daha az keyif aldıkları gözlemlenmiştir. Bu durum, öğrencilerin sanatsal üretim ve performansa yönelik ilgi ve yönelimleriyle ilişkilendirilebilir. Ayrıca, bu okullarda fiziksel aktiviteye ayrılan zamanın sınırlı olması hem fiziksel uygunluk düzeyini hem de aktiviteden alınan keyfi olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Benzer şekilde, Sosyal Bilimler Lisesi ve Anadolu Lisesi gibi akademik başarıya odaklı okullarda da fiziksel aktiviteye daha az zaman ayrılması, öğrencilerin bu etkinliklere daha düşük katılım göstermelerine ve dolayısıyla daha az keyif almalarına neden olabilmektedir. Sigvartsen ve diğerleri (2016) çalışmasında, fiziksel aktiviteye yönelik tutumların öğrencilerin tercih ettikleri eğitim modelleriyle yakından ilişkili olduğu; “hareketten keyif alma” odaklı programlara katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Öte yandan, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi gibi uygulamalı ya da topluluk merkezli yapıya sahip okullarda öğrencilerin fiziksel aktivitelerden daha yüksek düzeyde keyif aldıkları dikkat çekmektedir. Bu durum, söz konusu okulların toplumsal katılımı ve uygulamalı öğrenmeyi destekleyen yaklaşımlarıyla ilişkilendirilebilir. Özellikle Mesleki ve Teknik Anadolu Liseleri'nde uygulama temelli eğitimin öğrencilerde fiziksel yeterlik algısını desteklemesi, fiziksel aktivitelere katılımı da dolaylı olarak kolaylaştırabilmektedir. Yerli literatürde yapılan bir çalışmada da benzer şekilde, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının okul türü ve öğrenim yapısıyla ilişkili olduğu; uygulamalı ve topluluk merkezli okullarda bu motivasyonun daha yüksek düzeyde gerçekleştiği ifade edilmiştir (Yılmaz, 2023). Fiziksel aktiviteye ilişkin keyif alma, sosyal çevre, okul kültürü, olanaklar, öğretmen niteliği ve arkadaş ilişkileri gibi çok sayıda faktörün etkileşimiyle oluşmaktadır. Deci ve Ryan'ın Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde, bireyin keyif alabilmesi için ihtiyaç duyduğu üç temel psikolojik unsurdan biri olan "ilişkililik" duygusu, okul ortamında yeterince karşılandığında öğrencilerde fiziksel aktiviteye yönelik daha olumlu tutumların gelişmesi mümkündür (Ryan ve Deci, 2024). Özellikle spor liselerinde bu psikolojik ihtiyaçların karşılandığı, öğrencilerin benzer hedeflere sahip bireylerle birlikte olması ve öğretmen-öğrenci ilişkilerinin spora yönelik güçlü sosyal bağlarla desteklenmesi, keyif düzeyini artıran temel etkenlerden biri olarak değerlendirilebilir (Kalajas, Koka, Hein Tilga ve Raudsepp, 2020).

Sonuç olarak, öğrenim görülen okul türü, öğrencilerin fiziksel aktiviteden aldıkları keyif düzeylerinde belirleyici bir rol oynadığı söylenebilir. Spor liseleri gibi fiziksel aktiviteye odaklı okul türlerinin sunduğu programlar, destek sistemleri ve kültürel atmosfer, öğrencilerin hem motivasyonunu hem de haz düzeyini artırmaktadır. Bu nedenle fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye dönük okul temelli politikaların, yalnızca spor okullarıyla sınırlı kalmayacak biçimde tüm lise türlerine yayılması önemli faktör olarak görülebilir. Her okul türünde öğrencilerin fiziksel aktiviteye ulaşımını kolaylaştıran, sosyal destek sistemleriyle bütünleştirilmiş, motive edici uygulamaların benimsenmesi, fiziksel aktivitelerden alınan keyfin artırılmasına katkı sağlayacağı söylenebilir.

Araştırma bulguları, öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik algılanan sosyal destek düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Özellikle erkek öğrenciler hem ebeveyn desteği hem akran desteği hem de toplam sosyal destek puanlarında kız öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar almıştır. Bu

bulguların, örneklem grubundaki ergenlerde sosyal desteğin fiziksel aktiviteye katılım ve motivasyon üzerindeki etkisinin cinsiyete bağlı olarak farklılaştığını gösterdiği ifade edilebilir. Aileden ve akranlardan alınan destek, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin spora yönelik tutumlarını, davranışlarını ve duygusal tepkilerini şekillendirmektedir (Tremblay ve diğerleri, 2016). Çalışma bulguları, erkek öğrencilerin hem ebeveynlerinden hem de akranlarından daha yüksek düzeyde destek aldığını ortaya koyarken, bu durum onların fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini ve bu süreçten aldıkları doyumunu olumlu yönde etkileyebilir. Erkek ergenlerin, özellikle akran sosyal destek boyutunda kızlara kıyasla daha yüksek puanlar elde etmesi, fiziksel aktivite ortamlarında akranlarından daha fazla destek algıladıklarını düşündürmektedir. Erkek ergenlerin akran desteğinden daha fazla faydalandığı ve bu desteğin fiziksel aktivite motivasyonunu güçlendirdiği bildirilmiştir (Donlan, Lynch ve Lerner, 2015). Ebeveynlerin aktif yaşam tarzını benimsemesi ile çocukların fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Trost ve diğerleri, 2003). Ebeveyn sosyal desteğindeki farklılık, erkeklerin ailelerinden daha fazla duygusal ve maddi destek aldığını, bu desteğin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumlarını pekiştirdiğini göstermektedir (Edwardson, Gorely, Musson, Duncombe ve Sandford, 2014). Türkiye bağlamında, Aydın, Yaşartürk, Solmaz, Akay ve Ceylan (2024), ebeveyn desteğinin ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik ettiğini ve özellikle erkeklerde daha belirgin olduğunu vurgulamıştır. Kız ergenlerin daha düşük sosyal destek algısı, sosyo-kültürel faktörlerle açıklanabilir. Türkiye'deki toplumsal cinsiyet rolleri, kız ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım fırsatlarını kısıtlayabilir veya sosyal çevrelerinden yeterli desteği almalarını engelleyebilir (Orhun , Altunöz ve Yaylı, 2024). Mendonça ve diğerleri (2014), ebeveyn desteğinin erkek ergenlerde öz-yeterlik algısını daha fazla güçlendirdiğini ve fiziksel aktivitelerden alınan keyfi artırdığını bildirmiştir. Akran sosyal desteği, fiziksel aktivite ortamında sosyal bağların güçlendirilmesine katkı sağlayarak, bireylerin bu süreçlerini olumlu etkileyebilir. Bu etki özellikle erkek ergenlerde daha belirgin olarak gözlemlenebilir. Khan ve diğerleri (2020) Erkek öğrencilerin akranları tarafından sağlanan fiziksel aktivite destek düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve bunun, spora devamlılığını artırdığını raporlamıştır. Yao ve Rhodes (2015), ebeveyn desteğinin erkek ergenlerde fiziksel aktivite katılımını artırdığını doğrulamıştır. Sosyal destek düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşması, fiziksel aktiviteye katılım çalışmalarının sadece bireysel değil, aynı zamanda sosyal düzeyde yeniden ele alınması gerektiğini ortaya koyduğu ifade edilebilir. Özellikle akran ilişkilerinin güçlendirilmesi, ailelerin

bilinçlendirilmesi ve cinsiyet eşitliği temelli spor ortamlarının geliştirilmesi, bu farklılıkların azaltılmasına katkı sağlayacağını söyleyebiliriz.

Araştırma elde edilen bulgular, fiziksel aktivitelere yönelik sosyal destek düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle 9. sınıf öğrencilerinin akran sosyal desteği ve toplam sosyal destek puanlarının, 10. sınıf öğrencilerine kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte ebeveyn desteği açısından fark anlamlı bulunmasa da sınıf düzeyleri arasında bir azalma eğilimi dikkate değerdir. Bu durum, öğrencilerin yaşlarının ilerlemesiyle birlikte fiziksel aktiviteye ilişkin karar alma süreçlerinde daha bağımsız hareket etmeye başlamaları ve ebeveyn gözetiminden uzaklaşmaları ile ilişkili olabilir. Bu farklılıkların nedenlerini anlamak için, ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri, okula adaptasyon süreci, sosyal ilişkilerdeki değişim ve akademik süreçler gibi faktörlerin göz önünde bulundurulması gerektiği ifade edilebilir. Öncelikle, ebeveyn desteği açısından elde edilen bulgular, sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermemekle birlikte 9. sınıftan 12. sınıfa doğru azalan bir eğilim sergilemektedir. Bu durum, ailelerin öğrencilerin küçük yaşlarında fiziksel aktiviteye daha fazla rehberlik ettiği ve destek sunduğu, ancak yaş ilerledikçe bu desteğin azaldığı şeklinde yorumlanabilir. Yapılan çalışmalar, ebeveyn desteğinin çocukluk ve erken ergenlik döneminde fiziksel aktiviteye katılımı güçlü bir belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Zeng ve diğerleri, 2022). Annelerin fiziksel aktiviteye ilişkin destekleyici tutumları, genç bireylerin bu alandaki motivasyonlarını artırmakta ve uzun vadede sürdürülebilir aktivite alışkanlıkları geliştirmelerine katkı sunmaktadır (Kamionka, Lipowska, Lizińczyk ve Lipowski, 2023). Türkiye bağlamında da Küçükbiş ve Eskiler'in (2019) uyarladığı Fiziksel Aktivitelere Sosyal Destek Ölçeği'nde, ebeveyn desteği boyutunun güvenilirlik düzeyinin yüksek olması, bu destek türünün ölçülebilir ve önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Akran desteği açısından ise 9. sınıf öğrencilerinin 10. sınıflardan anlamlı şekilde daha yüksek puan alması, okul yaşamına yeni başlayan bireylerin akran ilişkilerine daha fazla önem vermeleriyle açıklanabilir. Yeni sosyal çevreye uyum sağlama çabası, ergenlerin spor ve fiziksel aktivite ortamlarında akran desteği arayışını artırabilir. Ergenlik döneminde arkadaş ilişkileri hem sosyal kabul görme hem de fiziksel aktiviteye katılım açısından belirleyici bir role sahiptir (Zhou, Li, Zhang, 2023). Aynı zamanda, 11. ve 12. sınıf öğrencilerinde akran desteğinin yeniden yükselme eğiliminde olması, spor kulüplerindeki sürekliliğin ya da uzun süreli arkadaşlıkların güçlenmiş sosyal bağlara dönüşmesiyle açıklanabilir. Akran ilişkilerinin sportif davranışlar üzerindeki etkisine dikkat çeken

araştırmalar, akran desteğinin yalnızca fiziksel aktiviteye katılım sıklığını değil, bu davranışın sürekliliğini de önemli ölçüde artırdığını ortaya koymaktadır (Salvy, de la Haye, Bowker ve Hermans, 2012). Toplam sosyal destek düzeyinin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermesi ise sosyal desteğin bütünsel etkisinin öğrencinin yaşına, sınıfına ve sosyal çevresine göre değişebileceğini göstermektedir. 9. sınıfta yüksek olan toplam destek düzeyi, öğrencilerin hem aileden hem de arkadaş çevresinden destek alma eğiliminde olduğunu gösterirken, 10. sınıfta bu desteğin azalması, akademik sorumluluklar ve sınav kaygısı gibi faktörlerle açıklanabilir. Bu süreçte öğrencilerin sosyal çevreyle kurduğu ilişkinin niteliği, fiziksel aktiviteye devamlılık ve keyif alma düzeylerini etkileyebilir. Lin, Chen, Liu, Xu ve Li (2024), genç bireylerde sosyal desteğin türü ve kaynağının, fiziksel aktivite davranışının sürekliliği açısından belirleyici olduğunu ileri sürmektedir. Özellikle hem akran hem ebeveyn desteğinin birlikte sağlanması, öğrencilerin fiziksel aktiviteye daha yüksek motivasyonla katılımını desteklemektedir. Bulgular ayrıca sosyal destek düzeyinin zamanla farklılaştığını, ancak bu farklılığın her zaman doğrusal bir azalma göstermediğini ortaya koymaktadır. Bunun bir nedeni, bireylerin yaş ilerledikçe içsel motivasyonlarının artması ve dışsal destekten bağımsız olarak fiziksel aktiviteyi sürdürme kapasitelerinin gelişmesi olarak ifade edilebilir. Bu durum, Deci ve Ryan'ın (2024) öne sürdüğü Öz-Belirleme Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireylerin yaşla birlikte daha fazla özerklik kazandığı ve fiziksel aktiviteye içsel nedenlerle katılmaya yöneldikleri şeklinde yorumlanabilir. Ancak sosyal destek bu süreçte hâlâ önemli bir rol oynamakta; destekleyici bir çevre, özellikle ergenlik döneminde fiziksel aktiviteyi olumlu yönde pekiştirmektedir (Lin ve diğerleri, 2024).

Sonuç olarak, sosyal destek boyutlarının sınıf düzeyine göre gösterdiği farklılıklar, fiziksel aktiviteyi etkileyen sosyal dinamiklerin yaşla birlikte değiştiğini ifade edebiliriz. Aile ve akran desteklerinin erken yaşlarda daha belirleyici olduğu, ancak üst sınıflarda bireyin içsel motivasyonunun da ön plana çıktığı söylenebilir. Eğitimciler ve aileler, öğrencilerin farklı gelişim dönemlerinde ihtiyaç duydukları destek türlerine göre fiziksel aktiviteyi teşvik etmeli; akran ilişkilerini destekleyen sosyal ortamlar oluşturmali ve özellikle 10. sınıf gibi geçiş dönemlerinde sosyal desteğin sürekliliğinin artırılması önemli bir faktör olarak görülebilir.

Analiz sonuçları, ebeveyn ve akran sosyal destek düzeylerinin lisanslı sporcularda lisanssız bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, sporu

düzenli ve yapısal biçimde sürdüren bireylerin hem ailelerinden hem de arkadaş çevrelerinden daha fazla destek gördüklerini ortaya koyduğunu söyleyebiliriz. Özellikle ebeveyn desteği açısından lisanslı sporcuların daha yüksek puan alması, ailelerin çocuklarının sportif başarılarını önemsemesi ve bu süreçte aktif olarak katılmaları ile açıklanabilir. Benzer şekilde, Sarı ve Bizan (2022), spor yapan ergenlerde ebeveyn desteğinin motivasyonel ve psikolojik dayanıklılık üzerinde güçlü etkiler yarattığını belirtmektedir. Bu destek, spor yapma davranışının sürekliliğini ve bireyin içsel doyumunu da pekiştirmektedir. Akran desteği bakımından da lisanslı sporcuların belirgin üstünlüğü dikkat çekicidir. Takım sporları veya kulüp düzeyinde yapılan antrenmanlar, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmekte, grup üyeliği hissini artırmakta ve ortak hedeflere yönelik iş birliği ortamı oluşturduğu ifade edilebilir. Çalışmalar, akran desteğinin fiziksel aktivite sürecinde yalnızca duygusal değil, aynı zamanda davranışsal bir pekiştirici işlevi olduğunu vurgulamaktadır (Donlan ve diğerleri, 2015). Akranlardan gelen olumlu geri bildirimler ve ortak spor deneyimleri, ergenlerin fiziksel aktiviteyi daha eğlenceli ve anlamlı bulmalarını sağladığı ifade edilebilir. Özellikle erkek ergenlerde akran desteğinin motivasyon üzerindeki etkisi daha belirgin olabilmektedir (Butler ve diğerleri, 2022). Sosyal destek toplam puanlarının da lisanslı sporcularda anlamlı biçimde yüksek olması, sporun bireyin sosyal çevresini olumlu biçimde dönüştürdüğünü düşündürmektedir. Bu sonuçlar, lisanslı sporculuk deneyiminin bireyde yalnızca fiziksel fayda değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik gelişim sağladığını ortaya koymaktadır. Üstelik uzun süreli spor yapma alışkanlığı, bireyde sosyal aidiyetin gelişmesini desteklemekte; bu da destek kaynaklarının sürekliliğini artırmaktadır (Evans ve diğerleri, 2017). Nitekim yapılan araştırmalar, spor ortamlarında kazanılan sosyal deneyimlerin, bireylerin hem sportif performansını hem de yaşam doyumunu artırdığını ifade etmektedir (Balish, McLaren, Rainham ve Blanchard, 2019). Türkiye örneğinde yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Lisanslı sporculuk geçmişine sahip ergenlerin sosyal destek düzeylerinin belirgin biçimde daha yüksek olduğu, bu bireylerin fiziksel aktiviteyi daha uzun süre devam ettirdikleri belirlenmiştir (Yaşın, 2023).

Bu bulgu, sportif kimliğin sosyal destek ile pekiştiğini ve sporcu bireylerde bu kimliğin daha derinlemesine oluştuğunu desteklediği söylenebilir. Lisanslı sporculuk deneyimi, bireylerin hem ebeveyn hem de akran kaynaklı sosyal destek algılarını güçlendirdiği; bu durumun fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını, motivasyonlarını ve sürekliliğini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Spor kulüpleri, okul takımları ve düzenli antrenman grupları gibi

yapıların sosyal destek ortamını geliştirme işlevi, özellikle ergen bireylerin sporla olan bağlarını güçlendirmesi açısından büyük önem taşıdığını ifade edebiliriz.

Araştırma verileri incelendiğinde, katılımcıların ebeveyn sosyal destek, akran sosyal destek ve sosyal destek toplam genel ortalama puanlarında okul takımına katılma durumlarına göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bulgular, okul takımına katılan ergen bireylerin hem ebeveyn hem de akran destek algılarının, takıma katılmayanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir. Sosyal destek toplam puanlarındaki anlamlı farklılık, okul takımına katılımın yalnızca fiziksel aktivite düzeyi değil, aynı zamanda bu süreci besleyen sosyal bağlam açısından da güçlü bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, fiziksel aktivite bağlamında sosyal desteğin yalnızca bireyin yakın çevresindeki kişilerden gelen yardımı değil, aynı zamanda sporun kolektif yapısından kaynaklanan sosyal etkileşimi de içerdiğini göstermektedir (Allender, Cowburn ve Foster, 2006). Ebeveyn sosyal desteği boyutunda elde edilen anlamlı fark, ailelerin okul takımlarına katılımı destekleyici bir unsur olarak gördüğünü ve bu durumu çocuklarının fiziksel, sosyal ve akademik gelişimi açısından olumlu değerlendirdiklerini düşündürmektedir. Nitekim ebeveynlerin aktif spor ortamlarını benimsemeleri, çocukların katılım motivasyonunu artırmakta ve bu süreçte kendilerini daha desteklenmiş hissetmelerini sağlamaktadır (Liu, Chen, Liu, Xu ve Li, 2024). Özellikle okul takımına katılan öğrencilerin sportif başarıları, disiplinli yaşam tarzları ve sosyal prestijleri, ailelerin bu katılımı onaylamasına ve destek davranışlarını artırmasına neden olabilmektedir (Pandya, 2021). Bununla birlikte, Türkiye bağlamında da ebeveyn desteğinin ergenlerin sportif davranışlarına olan etkisini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Aydın ve diğerleri (2024), ebeveynlerinin düzenli spor yapmalarını destekleyen ergen bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve motivasyonlarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Akran sosyal desteği açısından da benzer bir şekilde okul takımına katılan öğrencilerin destek düzeylerinin çok daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, takım sporlarının bireyler arasında güçlü sosyal bağlar oluşturduğunu ve bu bağların fiziksel aktiviteye katılımın ötesinde duygusal bir destek işlevi gördüğünü göstermektedir. Takım arkadaşlarıyla paylaşılan başarı, mücadele ve hedef birliği gibi ortak deneyimler, akran desteğini artırarak bireyin aktiviteden aldığı doyum ve sürekliliği desteklemektedir (Juvonen, Espinoza ve Knifsend, 2012). Ayrıca erkek öğrencilerde bu bağların daha güçlü olabileceği yönündeki bulgular, okul takımı ortamlarının özellikle rekabetçi ve sosyalleşmeye açık yapısı düşünüldüğünde, grup içi aidiyet duygusunun önemli bir psikososyal etki yarattığını göstermektedir (Fabris, Settanni,

Longobardi ve Marengo, 2024). Sosyal destek toplam puanındaki yüksek fark ise hem ebeveyn hem de akran desteklerinin birlikte etkili olduğunu, ancak bu etkinin yalnızca bireysel değil, çevresel ve organizasyonel faktörlerle de beslendiğini ortaya koymaktadır. Okul takımları, ergen bireyler için yalnızca sportif performansın değil, aynı zamanda sosyal sermayenin de geliştiği önemli ortamlardır (Holt, Tamminen, Black, Mandigo ve Fox, 2009). Bu süreçte takım koçları, okul yönetimi, antrenman programları ve yarışma deneyimleri gibi unsurlar, öğrencilerin sosyal destek algısını pekiştiren dışsal faktörler olarak değerlendirilebilir.

Okul takımlarına katılımın fiziksel aktivitede sosyal destek düzeyini artırdığı bulgusu, gençlerin fiziksel aktiviteye sürdürülebilir biçimde katılımını destekleyen sosyal ortamların önemini bir kez daha vurguladığı söylenebilir. Okullarda daha fazla sportif organizasyonlara yer verilmesi hem fiziksel aktivite düzeyini hem de psikososyal gelişimi destekleyebilecek nitelikte stratejik bir adım olarak nitelendirilebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, fiziksel aktiviteye katılım yerinin (okul içi, okul dışı, her ikisi, ya da hiç katılım yok) bireylerin sosyal destek algılarını anlamlı düzeyde etkilediğini göstermektedir. Hem okul içi hem de okul dışı spor etkinliklerine katılan bireylerin, ebeveyn ve akran desteği açısından en yüksek ortalamalara sahip olması, sosyal desteğin yalnızca sosyal çevrenin niceliğiyle değil, bireyin farklı sosyal bağlamlarda etkileşime girme fırsatlarıyla da yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Biddle ve diğerleri, 2019). Bu durumun, sosyal desteğin çok katmanlı bir yapı olduğunu ve farklı sosyal ortamların (örneğin okul takımı ile kulüp takımı) destekleyici rolünü pekiştirdiğini gösterdiği söylenebilir. Ergenlerin fiziksel aktiviteye katıldıkları yerler, sosyal destek kaynaklarının niteliğini ve niceliğini doğrudan etkilediği ifade edilebilir. Örneğin okul içi aktiviteler çoğunlukla öğretmen denetiminde ve yapılandırılmış programlar çerçevesinde yürütülürken; okul dışı faaliyetler, bireyin kendi motivasyonu ve aile desteği ile sürdürülmektedir. Her iki ortama aynı anda katılım gösteren bireyler ise hem akran ilişkilerini pekiştirmekte hem de ebeveynlerinden daha yoğun bir destek alma eğiliminde olduğu ifade edilebilir. Bu bağlamda yapılan araştırmalar da çoklu spor ortamlarına katılımın bireyde daha yüksek sosyal bağlantı geliştirme olanağı sunduğunu göstermektedir (Duman, 2020). Okul dışında düzenli olarak spor yapan bireylerin sosyal destek puanlarının da yüksek olması, ailelerin çocuklarının sportif faaliyetlerini desteklediğini ve onların sosyal etkileşimlerini teşvik ettiğini düşündürmektedir. Özellikle ebeveyn desteği, ergenin fiziksel aktiviteye yönelik

motivasyonunu ve sürekliliğini artıran önemli bir faktördür (Karahasan ve Müftüler, 2023). Diğer yandan herhangi bir sportif faaliyete katılmayan bireylerin hem ebeveyn hem de akran desteği açısından anlamlı düzeyde daha düşük puanlara sahip olması, fiziksel aktiviteye katılımın sosyal etkileşimleri artırıcı rolünü bir kez daha ortaya koyduğu söylenebilir. Spor yapan bireyler, yalnızca fiziksel beceriler geliştirmekle kalmaz; aynı zamanda takım çalışması, aidiyet duygusu, güven, iş birliği gibi sosyal becerileri de geliştirir (Broch, 2022). Bu etkileşimler zamanla sosyal destek ağlarının genişlemesine ve sosyal sermayenin artmasına katkıda bulunacağı ifade edilebilir.

Okul içi etkinliklerin sosyal destek açısından tek başına yeterli olmadığı ve daha güçlü destek algısı için bireylerin okul dışı faaliyetlerle bu ortamları çeşitlendirmeleri gerektiği düşünülebilir. Bu da bize sosyal desteğin yalnızca bireyin çevresindekilerin yardım davranışlarıyla değil, aynı zamanda sporun kolektif yapısından doğan sosyal etkileşimlerle şekillendiğini göstermektedir (Adiloğulları, Şenel, Kerr, 2025). Egzersiz/spor yapılan yerin çok yönlü olması, ergenlerin sosyal destek düzeylerinde önemli farklılıklar oluşturmakta ve bu farklılıkların onların gelişimini doğrudan etkilediği söylenebilir. Bu nedenle hem okul hem de okul dışı spor ortamlarına erişimin artırılması, gençlerin sosyal destek sistemlerini güçlendirmeleri açısından önemli bir strateji olarak değerlendirilebilir.

Araştırma elde edilen sonuçlar incelendiğinde, fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin egzersiz veya sportif faaliyete ücret ödeme durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ortaya konmuştur. Ücretli sportif faaliyetlere katılan bireylerin hem ebeveyn hem akran sosyal destek düzeyleri, ücretsiz faaliyetlere katılanlara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksektir. Bu bulgu, özellikle sosyoekonomik imkanların sosyal destek yapıları üzerindeki etkisini düşündürmektedir. Ücretli sportif ortamlarda bulunmak, bireyin hem ebeveynlerinden hem de yaşıtlarından daha fazla destek almasıyla sonuçlanabilir; çünkü bu ortamlarda hem fiziksel hem sosyal yatırım daha yüksektir (Camiré ve diğerleri, 2014). Diğer yandan, ücretsiz spor ortamları genellikle daha esnek, daha az yapılandırılmış ve kimi zaman düzensiz olarak yürütülmektedir. Bu ortamlarda spor faaliyetinin sürdürülebilirliği ve bireyin kendini bir gruba ait hissetmesi gibi unsurlar daha düşük seviyelerde olabilir (Cocca, Cocca, Greier ve Ruedl, 2025). Öte yandan, sosyal destek düzeylerindeki bu farklılık yalnızca katılım biçimiyle değil, bireyin motivasyonel özellikleriyle de ilişkilidir. Özellikle ücretli sportif faaliyetlere katılan bireylerde daha yüksek öz-düzenleme, sorumluluk alma ve hedef odaklılık gibi özelliklerin geliştiği bilinmektedir (Vella, Cliff ve Okely, 2017). Bu

bireyler çevrelerinden daha fazla destek talep etme ve alma eğilimindedir. Ayrıca, ailelerin çocuklarını bu tür etkinliklere yönlendirme eğilimi, sportif başarıya olan inançla da ilişkili olabilir. Bu durum da ebeveyn desteğinin yüksek çıkmasına neden olmaktadır (Dorsch, Smith ve McDonough, 2015). Diğer yandan, ücretsiz spor ortamları genellikle daha esnek, daha az yapılandırılmış ve kimi zaman düzensiz olarak yürütülmektedir. Bu ortamlarda ebeveyn gözetimi veya desteği sınırlı olabileceği gibi, akran ilişkileri de daha zayıf düzeyde kalabilir. Nitekim ücretsiz ortamlara erişim genellikle kamusal alanlar, okul bahçeleri veya mahalle düzeyinde faaliyetlerle sınırlı olduğu ifade edilebilir. Bu tür ortamlarda spor faaliyetinin sürdürülebilirliği ve bireyin kendini bir gruba ait hissetmesi gibi unsurlar daha düşük seviyelerde olabilir (Li, Huang ve Sun, 2025). Bu bağlamda, çalışmada elde edilen bulgular, ücretli spor ortamlarının yalnızca fiziksel fayda değil, aynı zamanda sosyal destek boyutuyla da değerli olduğunu ortaya koyduğu belirtilebilir. Türkiye bağlamında incelendiğinde, ailelerin çocuklarını spor kulüplerine yönlendirme kararlarının büyük ölçüde sosyo-ekonomik koşullar tarafından şekillendiği görülmektedir (Kılıcıgil, 2003). Bu durum, ücretli sportif etkinliklere katılan bireylerin ebeveyn desteğini daha yoğun hissetmesini açıklayan kültürel bir çerçeve sunmaktadır.

Sonuç olarak, ücretli spor etkinliklerinin hem ebeveyn hem de akran sosyal desteğini artırdığı görülmektedir. Bu durumun temelinde yapısal ve psikososyal faktörler yer almaktadır. Sosyal destek, yalnızca bireyin spora devamını kolaylaştıran bir unsur değil, aynı zamanda psikolojik iyilik halini ve aidiyet duygusunu pekiştiren bir faktör olduğu söylenebilir.

Araştırmanın analiz sonuçları, ailede spor yapma veya spor geçmişi bulunmasının ergenlerin fiziksel aktivitelerde algıladıkları sosyal destek düzeyleri üzerinde anlamlı etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle ebeveyn sosyal desteği, akran sosyal desteği ve toplam sosyal destek puanlarında ailede spor geçmişi olan bireylerin daha yüksek düzeyde sosyal destek algıladıkları belirlenmiştir. Bu bulgunun aile spor geçmişinin ergenlerin sosyal çevrelerinden aldıkları destek algısını artırmada önemli bir rol oynadığını ifade edilebilir. Ailede spor yapma alışkanlığı, ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve sürekliliği üzerinde belirleyici bir faktör olarak literatürde sıkça vurgulanmaktadır. Örneğin, Aydın ve diğerleri (2024) çalışmasında, ebeveynlerin destekleyici tutumlarının ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu ve tekrar katılım niyetini anlamlı şekilde etkilediği ortaya konmuştur. Araştırma, ebeveyn etkisinin serbest zaman motivasyonu aracılığıyla

fiziksel aktiviteye devamlılık üzerinde dolaylı bir etki yarattığını göstermektedir. Benzer şekilde, Davison ve Jago (2009) aileden alınan destek ve spor geçmişinin, ergenlerin hem fiziksel aktivite katılımı hem de bu süreçten aldıkları keyif üzerinde pozitif etkisi olduğunu raporlamıştır. Zimmer ve diğerleri (2023), ebeveyn desteğinin ergenlerin stresle başa çıkma becerilerini artırdığını, bu desteğin gençlerin strateji geliştirme ve sosyal rahatlık arayışı gibi olumlu başa çıkma yollarını benimsemelerine katkı sağladığını ortaya koymuştur. Ayrıca, Fabris ve diğerlerinin (2024) çalışması, aidiyet duygusunun ergenlerin psikolojik uyumunu ve eğitim başarısını olumlu yönde etkilediğini; yüksek aidiyet hissinin özgüven ve yaşam doyumunu artırdığını göstermiştir. Akran sosyal desteğinin ergenlerin spor aktivitelerine katılımını artırdığı ve grup içi bağlılığı pekiştirdiği gösterilmiştir (Jago ve diğerleri, 2011). Dolayısıyla, ailede spor geçmişi olan bireylerde hem ebeveyn hem de akran destek algısının yüksek olması, sosyal destek kaynaklarının birbirini tamamlayıcı nitelikte olduğunu gösterdiği belirtilebilir. Türkiye bağlamında yapılan çalışmalar, ailede spor yapma alışkanlığının ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımlarını ve sosyal destek algılarını artırmada önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Özellikle aile bireylerinin düzenli spor pratiği içinde olması, gençlere sporu bir yaşam biçimi olarak benimsetmekte; bu da motivasyon yükselişi ve sürdürülebilir katılımlarla birlikte sosyal destek algısında belirgin olumlu farklar yaratmaktadır. Yüksel'in İstanbul'da gerçekleştirdiği araştırmada, ailede spor yapan bireylerin çocuklarının elit düzeyde spora yönelmeye daha istekli ve desteklenmiş hissettikleri tespit edilmiştir. Bu bağlamda, ebeveyn desteğinin çocukların devamlılıklarını ve sosyal destek kaynaklarını güçlendirdiği gözlemlenmiştir (Yüksel, 2019).

Ailede spor geçmişi bulunan gençler, ev içindeki rol modeller aracılığıyla fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumlar geliştirmekte, bu tutumlar da sosyal çevrelerinden aldıkları desteği artırdığı söylenebilir. Ergenlerin hem ebeveynlerinden hem de akranlarından aldıkları sosyal destek, sadece spora katılım motivasyonlarını yükseltmekle kalmaz, aynı zamanda bu katılımın sürekliliğini de güçlendirdiği belirtilebilir. Ebeveynlerin spor geçmişinin ergenlerin spora katılım davranışları ve sosyal destek algıları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu düşündürmektedir. Ebeveynlerin spora katılımı, çocukların da benzer davranışları benimsemesini ve destek görmelerini kolaylaştırmaktadır (Alemdağ, 2019). Ailede spor yapma veya spor geçmişi olma durumu, ergenlerin fiziksel aktivitelerde algıladıkları sosyal desteği artıran önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Spor programlarının planlanmasında ailelerin rolünü göz önünde bulundurarak, aile merkezli destek mekanizmalarının

geliştirilmesi, sosyal destek kaynaklarının güçlendirilmesi, gençlerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının sürdürülebilirliğini artırmada kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir.

Elde edilen bulgular, ergenlerde fiziksel aktivitelerde algılanan sosyal desteğin vücut kütle indeksi durumuna göre değişkenlik gösterdiğini göstermektedir. Akran sosyal desteği ve toplam sosyal destek puanları vücut kütle indeksi durumuna göre anlamlı farklılık göstermekteyken, ebeveyn sosyal desteği puanlarında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Normal kilolu öğrencilerin akran ve toplam sosyal destek puanlarının hem düşük kilolu hem de fazla kilolu öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, ergenlik döneminde fiziksel uygunluk ve vücut algısının sosyal destek deneyimi üzerinde belirleyici bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Normal kilolu öğrencilerin akran ve toplam sosyal destek puanlarının daha yüksek olması, bu öğrencilerin fiziksel aktivitelerde daha fazla sosyal katılım ve etkileşim fırsatına sahip olabileceğini göstermektedir. Ergenlikte akran ilişkileri, sosyal aidiyet ve grup içi kabul, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını artıran önemli psikososyal faktörlerdir (Lin ve diğerleri, 2024). Normal kilolu öğrencilerin grup etkinliklerinde daha rahat yer alabildiği, bedensel görünüm veya performans üzerinden sosyal dışlanma riskinin daha düşük olduğu düşünülebilir. Bu durum, normal kilolu öğrencilerin sosyal destek ağlarını güçlendirmelerine ve fiziksel aktivite motivasyonlarını artırmalarına aracılık edebilir (Li, Chen, Liu, Xu ve Li, 2025). Ebeveyn sosyal desteğinde anlamlı bir fark bulunmaması, ailelerin destek davranışlarının vücut kütle indeksin den bağımsız olarak daha sabit ve tutarlı olduğunu gösterdiği ifade edilebilir. Bu durum, ebeveyn desteğinin çoğunlukla çocukların sağlıklı gelişimi, spor ve akademik performansları için sağlanan genel desteklerden kaynaklandığını, bireysel vücut özelliklerinden etkilenmediğini düşündürmektedir (Benavides, Benítez, Marqués ve Arias, 2024). Normal kilolu öğrencilerin sosyal destek puanlarındaki üstünlüğü, ergenlerin sosyal çevre ve fiziksel aktivite ilişkisi açısından anlamlı bir ipucu sunmaktadır. Bu bağlamda, spor bilimleri literatüründe belirtildiği üzere, sosyal destek ve akran ilişkileri, fiziksel aktivite motivasyonunu ve devamlılığını artıran temel etkenlerdir (Wang ve diğerleri, 2014; Benítez, García, Martínez ve García, 2024). Ergenlerin fiziksel aktivitelerde algıladıkları sosyal desteğin vücut kütle indeksi ile ilişkili olduğu ve bu ilişkinin özellikle akran desteği ekseninde belirginleştiği söylenebilir. Normal kilolu öğrencilerin sosyal destek açısından avantajlı konumda bulunması, fiziksel aktiviteye katılımın, sosyal kabulün ve psikososyal iyi oluşun birbirini güçlendirdiğini gösterdiğini ifade edebiliriz.

Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin fiziksel aktivitelerde algıladıkları sosyal desteğin öğrenim görülen okul türüne göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, ebeveyn sosyal destek, akran sosyal destek ve toplam sosyal destek puanları okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin hem ebeveyn hem de akran sosyal destek puanlarının, diğer tüm okul türlerinden anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun, spor liselerinin fiziksel aktivitelere ve sosyal etkileşimlere dayalı eğitim modellerinin, öğrencilerin sosyal destek algısını güçlendirdiği ifade edilebilir.

Akran sosyal destek puanlarının spor liselerinde belirgin şekilde yüksek olması, grup temelli eğitim ve takım çalışması ağırlıklı müfredatın bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Literatürde, takım sporlarına katılımın ergenlerin sosyal becerilerini ve aidiyet duygusunu güçlendirdiği sıkça vurgulanmaktadır (Eime ve diğerleri, 2013; Smith, Ntoumanis ve Vazou, 2005). Spor liselerinde öğrenim gören öğrenciler hem akademik hem de spor alanında ortak hedefler ve deneyimler paylaşarak, akranlarından daha fazla sosyal destek algılayabilmektedir. Bu durum, ergenlerin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonunu artırmakla kalmayıp, aynı zamanda psikolojik iyi oluşlarını ve sosyal becerilerini de olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir. Ebeveyn sosyal destek boyutunda da spor liseleri öğrencilerinin puanlarının yüksekliği, ebeveynlerin çocuklarının spor temelli eğitimine yönelik daha aktif katılım ve destek sağladıklarını düşündürmektedir. Ebeveyn desteği, çocukların fiziksel aktivitelere katılımını teşvik eden kritik bir faktör olarak tanımlanmakta ve sosyal destek ağlarının güçlenmesinde merkezi bir rol oynamaktadır (Jago ve diğerleri, 2009). Bu bağlamda, spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin yüksek ebeveyn desteği puanları, yalnızca fiziksel aktiviteye katılımı değil, aynı zamanda aile ile kurulan sosyal iletişimi ve motivasyonu da artırdığı ifade edilebilir. Buna karşılık, Mesleki ve Teknik Anadolu Liseleri ile Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin sosyal destek puanlarının nispeten düşük olması, bu okul türlerinde fiziksel aktivitelere ve akran etkileşimine daha az odaklanılmasıyla açıklanabilir. Mesleki ve teknik programlar genellikle akademik yoğunluk ve mesleki beceri eğitime odaklandığından, öğrencilerin sosyal etkileşim ve takım deneyimi yaşama olasılığı sınırlı olabilir (Ruijuan, Srikhao ve Jantharajit, 2024). Benzer şekilde, bazı akademik odaklı liselerde öğrenciler daha bireysel çalışma ve sınıf tabanlı öğrenmeye yönelmekte, bu da akran desteği algısının düşmesine neden olabileceği ifade edilebilir.

Toplam sosyal destek puanları üzerinden yapılan değerlendirmeler, okul türlerinin yalnızca belirli sosyal destek boyutlarını değil, genel sosyal destek algısını da etkilediğini gösterdiği söylenebilir. Spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin toplam sosyal destek puanlarının diğer okul türlerinden anlamlı derecede yüksek olması, eğitim ortamının sosyal etkileşim ve destek sistemleri açısından bütüncül bir avantaj sunduğunu ortaya koyduğu belirtilebilir. Bu bulgunun, ergenlerin fiziksel aktivitelere katılımını ve sosyal aidiyet duygusunu güçlendiren okul temelli müdahalelerin önemini vurguladığını söyleyebiliriz. Sonuç olarak, bulgular okul türünün ergenlerin fiziksel aktivitelere algıladıkları sosyal destek üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu gösterdiğini belirtebiliriz. Spor liselerinde öğrenim gören öğrenciler hem akran hem de ebeveyn sosyal destek algısı açısından belirgin bir avantaj sergilemekte, bu durum onların fiziksel aktivitelere katılım motivasyonunu ve psikososyal iyi oluşlarını desteklediği öngörülebilir. Öte yandan, akademik ve mesleki odaklı liselerde sosyal destek algısı daha düşük seviyelerde kalmakta, bu durumda öğrenciler için sosyal destek temelli müdahalelerin önemini artırdığı ifade edilebilir.

Çalışmadan elde edilen veriler, ergenlerin iyilik halleri ile sosyal destek boyutları ve fiziksel aktiviteden keyif alma arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Bulgulara göre, iyilik hali ile aileden alınan sosyal destek ve fiziksel aktivitelere sosyal destek  l ği toplam puanı arasında orta düzeyde, akrandan alınan sosyal destek ile düşük düzeyde, fiziksel aktiviteden keyif alma ile ise orta düzeyde anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlar, ergenlerin psikososyal gelişiminde sosyal destek kaynaklarının ve fiziksel aktivite deneyimlerinden elde edilen keyif duygusunun kritik belirleyiciler olduğunu ortaya koyduğu ifade edilebilir. Aileden alınan sosyal destek ile iyilik hali arasındaki orta düzeyde pozitif ilişki, ergenlik döneminde aile bağlarının koruyucu bir faktör olduğuna işaret ettiği söylenebilir. Ergenler, bağımsızlaşma süreçleri hızlanmasına rağmen, ailelerinden aldıkları onay, teşvik ve duygusal destek ile hem akademik hem de sosyal yaşamda daha yüksek düzeyde uyum gösterebilmektedir. Literatürde de aile desteğinin ergenlerde psikolojik dayanıklılığı, stresle başa çıkma kapasitesini ve genel yaşam doyumunu artırdığına dikkat çekilmektedir (An, Zhu, Shi ve An, 2024; Zaborskis, Kavaliauskien , Dimitrova ve Eriksson, 2022). Ayrıca aile desteği, ergenlerin spora katılım sürekliliğini de güçlendirmekte, böylelikle fiziksel ve zihinsel sağlığın bütüncül olarak desteklenmesine aracılık etmektedir (Jiang ve Xiao, 2024). Türkiye bağlamında yapılan araştırmalar, aile desteğinin ergenlerin düzenli fiziksel aktiviteye katılımında belirleyici bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim K   kibiş ve Eskiler'in (2019) Fiziksel

Aktivitelerde Sosyal Destek Ölçeğinin Türkçeye uyarlanmasına yönelik çalışmaları, sosyal desteğin ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımı üzerinde anlamlı bir rol oynadığını göstermiştir. Bu bağlamda, bulgular aileden gelen desteğin ergen iyilik halini güçlendiren temel bir unsur olduğunu doğruladığı ifade edilebilir. Akran desteği ile iyilik hali arasında bulunan pozitif ancak düşük düzeydeki ilişkiye dikkat edecek olursak. Ergenlik dönemi, akran ilişkilerinin yoğunlaştığı bir dönemdir; ancak bu çalışmada düşük düzeyli ilişki bulunması, akran desteğinin etkisinin aile desteği kadar güçlü olmadığını gösterdiği ifade edilebilir. Literatürde, akran desteğinin özellikle sosyal aidiyet, arkadaşlık doyumu ve okul bağlılığı üzerinde güçlü etkileri olduğu vurgulanmakla birlikte (Zheng ve diğerleri, 2024), aile desteğinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin genellikle daha baskın olduğu belirtilmektedir (Rueger, Malecki ve Demaray, 2010). Sportif etkinliklerde akran desteği, katılımın sürekliliği, motivasyonun artması ve sosyal öğrenme süreçleri açısından önemlidir (Keegan, Spray, Harwood ve Lavalley, 2010). Dolayısıyla, ergenlerin iyilik halini desteklemek için aile desteğinin yanı sıra akran gruplarının da aktif biçimde devreye girmesi gerektiği söylenebilir. Araştırmada iyilik hali ile fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği toplam puanı arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, sosyal desteğin bütüncül olarak ele alındığında ergenlerin psikolojik, sosyal ve fiziksel iyilik hallerini doğrudan etkilediğini ortaya koyduğu söylenebilir. Sosyal destek, ergenlerin spor ve egzersiz ortamında karşılaştıkları güçlükleri aşmalarını kolaylaştırmakta ve spor katılımını sürdürülebilir kılmaktadır (Ren ve diğerleri, 2020). Nitekim son yıllarda yapılan çalışmalarda, sosyal desteğin hem fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu hem de psikolojik iyi oluşu artırdığı sıkça rapor edilmiştir (Lisboa ve diğerleri, 2021). Bu durum, araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Araştırmada en güçlü ilişki, iyilik hali ile fiziksel aktiviteden keyif alma arasında bulunmuştur. Orta düzeyde ve pozitif yönlü bu ilişki, ergenlerin fiziksel aktiviteden duydukları haz arttıkça, genel iyilik hallerinin de yükseldiğini gösterdiği söylenebilir. Bu bulgu, son yıllarda yapılan birçok araştırmayla paralellik göstermektedir. Örneğin, Joung, Jeon ve Kwon (2024). Fiziksel aktiviteden haz duymanın, ergenlerde spora katılım niyetini artırdığını ve psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde fiziksel aktivitelerden keyif almanın ergenlerde hem kısa vadeli mutluluk hem de uzun vadeli psikolojik sağlık üzerinde temel bir belirleyici olduğunu gösterdiği ifade edilebilir. Özellikle ergenlik döneminde, dışsal ödüllerden ziyade içsel haz duygusu, spora katılımın sürdürülebilirliğini daha güçlü biçimde açıklamaktadır (Zhang ve diğerleri, 2022). Bu noktada, Deci ve Ryan'ın (2000) Öz-Belirleme Kuramı da dikkate alınabilir. Bu kurama göre bireylerin herhangi bir etkinliğe

katılımlarının sürdürülebilir olabilmesi için içsel motivasyonun, yani etkinlikten duyulan haz ve keyfin baskın olması gereklidir. Araştırmanın bulguları da bu teoriyi destekler nitelikte olup, ergenlerin fiziksel aktivitelerden aldıkları keyfin onların iyilik hallerine güçlü katkılar sağladığını gösterdiği söylenebilir. Dolayısıyla, ergenlerin fiziksel aktivitelerde daha fazla keyif alabilecekleri, oyunlaştırılmış, sosyalleşmeye fırsat veren ve bireysel gelişimlerini destekleyen ortamların oluşturulması, iyilik halleri açısından oldukça önemlidir. Elde edilen bulgular, ergenlerde sosyal destek ve keyif alma boyutlarının iyilik hali üzerindeki etkilerinin birbirini tamamladığını ifade edebiliriz. Aile desteği, ergenlerin spora katılımında motivasyonel ve duygusal bir zemin oluştururken; akran desteği sosyal aidiyet duygusunu pekiştirmekte, fiziksel aktiviteden keyif alma ise sürecin sürekliliğini sağlayarak iyilik halini doğrudan beslediği ve bu bağlamda, sosyal destek ve keyif duygusu birlikte değerlendirildiğinde, ergenlerin çok boyutlu iyilik hallerine güçlü katkılar sunduğu söylenebilir. Literatürde de benzer şekilde, sosyal destek ve keyif alma boyutlarının ergenlerin iyilik hali üzerindeki ortak etkisine vurgu yapılmaktadır. Örneğin, Standage, Gillison, Ntoumanis ve Treasure (2012), sosyal çevreden alınan desteğin ve fiziksel aktivitelerden haz duymanın birlikte, ergenlerde hem motivasyonel hem de psikolojik çıktıları güçlendirdiğini rapor etmiştir. Türkiye örnekleminde yapılan bir çalışmada, ergenlerde sosyal desteğin fiziksel aktiviteye katılım üzerinde belirleyici bir rol oynadığı ve bu katılımın özellikle fiziksel aktivitelerden alınan haz duygusuyla güçlendiği bulunmuştur (Gülü ve Yapıcı, 2022). Elde edilen bu bulgular, ergenlerin iyilik hallerini desteklemede hem sosyal destek kaynaklarının hem de fiziksel aktiviteden elde edilen keyif duygusunun kritik bileşenler olduğunu gösterdiği ifade edilebilir. Bu iki unsurun bütüncül olarak ele alınması, ergenlerin hem psikolojik hem sosyal hem de fiziksel sağlıklarının geliştirilmesine önemli katkılar sunacağını söyleyebiliriz.

Araştırma sonuçları, fiziksel aktivitelerden sağlanan sosyal desteğin ergenlerin iyilik hali üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durumun, ergenlik döneminde bireylerin sosyal çevrelerinden aldıkları desteğin, psikososyal iyilik hallerinin şekillenmesinde belirleyici bir rol üstlendiğini gösterdiği söylenebilir. Analiz sonuçlarında görüldüğü üzere, fiziksel aktivitelerde alınan sosyal desteğin iyilik hali üzerinde pozitif ve anlamlı bir yordayıcı olduğu ve varyansın %12'sini açıkladığı belirlenmiştir. Bu oran, sosyal desteğin tek başına açıklayıcı gücünün sınırlı ama anlamlı olduğunu, diğer bireysel ve çevresel faktörlerin de iyilik halinde rol oynadığını düşündürmektedir. Bu bulgu, özellikle ergenlerin aktif yaşam biçimlerini sürdürebilmelerinde ve genel yaşam doyumlarını

artırabilmelerinde sosyal desteğin önemli bir unsur olduğunu düşündürmektedir. Nitekim yapılan araştırmalar da sosyal desteğin ergenlikte sağlık açısından önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Azpiazu, Antonio, Izar ve Fernández, 2024). Sosyal desteğin, yalnızca fiziksel aktiviteye katılımı artırmakla kalmayıp, aynı zamanda genel iyilik halinde de olumlu bir etki bırakarak daha kalıcı bir etki oluşturduğu söylenebilir. Genel iyilik halinin fiziksel boyutuna bakıldığında, sosyal desteğin fiziksel aktiviteler aracılığıyla sağladığı faydaların olduğu söylenebilir. Fiziksel aktiviteler, ergenlerin sağlıklarını iyileştirir, kas gücünü artırır ve obezite riskini azaltır (Bull ve diğerleri, 2020). Araştırma bulgularının sonuçları, sosyal desteğin genel iyilik halini pozitif yönde yordamasının, fiziksel aktivite sırasında kurulan sosyal bağların bu fiziksel faydaları pekiştirdiğini gösterdiğini söyleyebiliriz. Bir spor takımında koçun veya akranların teşviki, ergenlerin düzenli egzersiz yapma motivasyonunu artırabilir ve bu da fiziksel dayanıklılığı geliştirerek genel sağlık durumunu iyileştirebilir (Khayati ve diğerleri, 2024). Literatür, sosyal desteğin fiziksel aktiviteye katılımı teşvik ettiğini ve bu katılımın fiziksel sağlığı koruduğunu desteklemektedir (Romdhani ve diğerleri, 2024). Fiziksel aktivitelere katılımın bireylerin genel iyilik hali üzerinde güçlü etkiler oluşturduğu bilinmektedir (Yan ve diğerleri, 2024). Ancak son yıllarda yapılan çalışmalar, bu etkinin daha çok sosyal bağlar üzerinden şekillendiğini göstermektedir. Yani, bireyin fiziksel aktiviteye katılımı tek başına iyilik halini geliştirmekte yeterli olmayabilir; bu sürecin sürdürülebilir ve doyum verici olabilmesi için sosyal destek önemli bir araçtır (Hoffman, Mehrpour ve Staerklé, 2023). Araştırmamızda sosyal desteğin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı olarak bulunması, bu bulguyu desteklemektedir. Sosyal destek, ergenlerin fiziksel aktivitelerde süreklilik sağlamasında motivasyonel bir kaynak işlevi görmekte, bu sayede düzenli egzersiz davranışlarının sürdürülmesi kolaylaştırdığı söylenebilir. Düzenli fiziksel aktivite ise ruh sağlığını desteklemekte, depresif belirtileri azaltmakta ve iyilik halini artırmaktadır (Rodriguez-Ayllon ve diğerleri, 2019). Elde edilen bulgular, Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı bağlamında da açıklanabilir. Bu kurama göre, bireylerin davranışları yalnızca kişisel faktörler tarafından değil, aynı zamanda sosyal çevrelerinden gelen geri bildirimler ve desteklerle de şekillenir (Bandura, 2001). Dolayısıyla ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımında ailelerinden, akranlarından veya antrenörlerinden aldıkları teşvik, onların kendilik algısını ve öz yeterlik inançlarını güçlendirmekte, bu durumun genel iyilik halini desteklediği söylenebilir. Nitekim son yıllarda yapılan çalışmalar, sosyal desteğin öz yeterlik ile iyilik hali arasında aracı bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Siu, Lo, Ng ve Wang, 2023). Elde edilen bulguda benzer şekilde, sosyal desteğin ergenlerin iyilik halini

güçlendirdiğini göstermektedir. Öte yandan, sosyal desteğin iyilik hali üzerindeki açıklayıcılık oranı %12 ile sınırlı düzeydedir. Bu durum, iyilik halinin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve yalnızca sosyal destek ile açıklanamayacağını göstermektedir. İyilik halini etkileyen bireysel özellikler (örneğin kişilik, benlik algısı, stres düzeyi) ve çevresel faktörler (örneğin sosyoekonomik durum, okul ortamı) de göz önünde bulundurulmalıdır (Stang, Schwerter, Witmer ve McElvany, 2023). Bununla birlikte, %12’lik varyans oranı sosyal bilimlerde dikkate değer bir etki büyüklüğü olarak değerlendirilebilir. Özellikle ergenlik gibi kritik bir gelişim döneminde, sosyal desteğin iyilik hali üzerinde bu denli belirgin bir rol oynaması, sosyal bağların ve destekleyici çevrenin ne denli önemli olduğunu göstermektedir (Azpiazu ve diğerleri, 2024).

Literatürdeki güncel bulgular da çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Örneğin, Li, Yao ve Liu (2021) sosyal destek ile iyilik hali arasındaki güçlü ilişkiyi vurgulayarak, destekleyici sosyal ilişkilerin gençlerin stres düzeyini azalttığını ve yaşamdan alınan doyumunu artırdığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Smith, Ullrich, Walker ve Hurley (2006) fiziksel aktiviteye katılımda akran ve aile desteğinin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmada doğrudan etkili olduğunu bildirmiştir. Ayrıca, Kaya, Küçükbiş ve Özkurt (2022) spor bağlamında sağlanan sosyal desteğin ergenlerin yaşam memnuniyetini artırdığını ve ruh sağlığını koruduğunu göstermiştir. Bu bulgular, araştırmamızda ulaşılan sonuçların uluslararası literatür ile uyumlu olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivite bağlamında sosyal destek yalnızca duygusal bir kaynak olarak değil, aynı zamanda davranışsal bir pekiştirici olarak da işlev gördüğü söylenebilir. Sosyal destek bireylerin spora yönelik aidiyet duygusunu güçlendirir; bu durum, ergenlerin sosyal kimliklerini destekler ve dolayısıyla öznel iyilik hallerini artırır (Graupensperger, Sutcliffe ve Vella, 2021). Sosyal bağların zayıf olduğu veya destekleyici bir çevrenin bulunmadığı durumlarda ise ergenlerin spora katılım motivasyonu düşmekte ve bu da psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Dumont ve Provost, 1999). Sosyal destek ve iyilik hali arasındaki ilişkinin bir diğer boyutu da zihinsel sağlık üzerindeki etkileridir. Yapılan çalışmalar, ergenlerde düzenli fiziksel aktiviteye sosyal çevre desteğiyle katılımın depresyon ve kaygı semptomlarını azalttığını, benlik saygısını artırdığını ve öznel mutluluk düzeylerini yükselttiğini ortaya koymuştur (Mendonça ve diğerleri, 2014). Bu bağlamda sosyal desteğin yalnızca davranışsal değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik bir kaynak olduğu anlaşılmaktadır. Bizim çalışmamızda elde edilen %12’lik açıklayıcılık oranı, aslında sosyal desteğin iyilik halinin temel belirleyicilerinden biri olduğunu, ancak diğer psikososyal

faktörlerle birlikte daha güçlü etkiler yaratabileceği ifade edilebilir. Elde edilen bu bulgular, iyilik halinin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda sosyal bir olgu olduğu açıkça gösterdiği söylenebilir Fiziksel aktivitelere katılımın sunduğu fiziksel ve psikolojik faydalar, sosyal destek ile birleştiğinde daha güçlü ve sürdürülebilir hale gelmektedir. Dolayısıyla, ergenlerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik stratejiler geliştirilirken sosyal destek faktörünün mutlaka göz önünde bulundurulması gerektiğini ifade edebiliriz.

Araştırmadan elde sonuçlara göre, fiziksel aktiviteden alınan keyfin bireylerin genel iyilik hali üzerinde doğrudan ve anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlara göre keyif alma, iyilik halini pozitif yönde güçlü biçimde açıklamaktadır ve modelin açıklayıcılığı yüksek seviyededir. Bu durum genel iyilik halinin yaklaşık dörtte birinin fiziksel aktiviteden duyulan keyif üzerinden açıklanabilir olduğunu gösterir; bu oranın, sosyal bilimlerde tek bir psikososyal değişken için iyi düzeyde bir katkıyı temsil ettiği ifade edilebilir (Cohen, 2013: 410,414). Böyle bir etki, fiziksel aktiviteye dair motivasyonun içsel boyutlarının özellikle keyif almanın iyilik halini artırmada önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Literatürde, fiziksel aktiviteye yönelik tutumların ve özellikle keyif alma düzeyinin hem davranışsal sürekliliğin hem de psikososyal sağlık çıktılarının temel belirleyicilerinden biri olduğu vurgulanmaktadır (Ohashi, Sawaumi, Iume ve Togo, 2023). Ergenlik dönemi, kimlik gelişiminin, sosyal ilişkilerin ve psikolojik kırılganlıkların en yoğun yaşandığı dönemlerden biridir (Potterton ve diğerleri, 2022). Bu dönemde fiziksel aktiviteye katılım, yalnızca fizyolojik kazanımlar sağlamaz; aynı zamanda bireylerin stresle başa çıkma, duygularını düzenleme ve kendini daha iyi hissetme gibi psikolojik süreçlerine de doğrudan katkıda bulunur (Sudeck, Thiel ve Strohecker, 2023). Ancak bu katkının sürdürülebilir olabilmesi, bireylerin fiziksel aktiviteden aldığı doyum ve keyif ile yakından ilişkilidir. Ryan ve Deci (2000) öz-belirleme kuramına dayalı yaklaşımları, bireylerin bir davranışı içsel motivasyonla sürdürmelerinde keyif alma ve haz duygusunun merkezi rolünü vurgulamaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada elde edilen, fiziksel aktiviteden keyif almanın iyilik hali üzerindeki yüksek yordayıcılık düzeyi, motivasyon kuramlarıyla da uyumludur. Son yıllarda yapılan birçok araştırma, fiziksel aktiviteye katılımın tek başına iyilik hali için yeterli olmayabileceğini, aktiviteden alınan keyfin daha belirleyici bir faktör olduğunu göstermektedir (Jetzke ve Mutz, 2020). Örneğin, Jekauc ve diğerleri (2021) fiziksel aktiviteden keyif alan bireylerin daha yüksek yaşam doyumunu ve olumlu duygulanım düzeyine sahip olduklarını, buna karşın fiziksel aktiviteye düşük keyif algısıyla katılan bireylerde sürekliliğin sağlanamadığını belirtmiştir. Bu bulgu, keyif alma ile iyilik hali

arasındaki güçlü ilişkiyi desteklemektedir. Araştırma bulgularının ortaya koyduğu %24'lük açıklama oranı, fiziksel aktivite ve iyilik hali literatüründe dikkat çekici bir değer olarak değerlendirilebilir. Çünkü iyilik hali, sosyoekonomik durum, aile desteği, akran ilişkileri, akademik başarı, bireysel kişilik özellikleri ve çevresel faktörler gibi çok boyutlu değişkenlerden etkilenmektedir (Gavazzi ve Lim, 2023). Buna rağmen fiziksel aktiviteden keyif almanın bu denli güçlü bir yordayıcı olarak ortaya çıkması, bu değişkenin önemini bir kez daha ortaya koymaktadır. Nitekim Lee, Zhang, Chu, Gu ve Zhu, (2021), ergenlerde fiziksel aktiviteden keyif almanın yaşam doyumu ve öznel mutluluk üzerinde doğrudan etkili olduğunu rapor etmiştir. Bulgular aynı zamanda, fiziksel aktiviteden keyif almanın sadece bireysel değil, sosyal düzeyde de önemli çıktılar doğurduğunu düşündürmektedir. Keyif alan bireylerin aktiviteyi sürdürme eğilimlerinin artması, daha uzun vadede düzenli spor alışkanlıklarının gelişmesini desteklemekte ve bu durum hem bedensel hem de ruhsal sağlıkta iyileşmeler sağlamaktadır (Ekkekakis, Hartman ve Ladwig, 2020). Ayrıca, keyif alma duygusu bireylerin grup aktivitelerine daha gönüllü katılımını teşvik ederek sosyal etkileşimlerini artırmakta, bu da dolaylı yoldan iyilik haline katkı sunmaktadır. Spor bilimlerinde yapılan güncel araştırmalar, keyif alma ve sosyal bağların, fiziksel aktiviteye katılımın en güçlü sürdürücülerinden ikisi olduğunu göstermektedir (Kilpatrick, Hebert ve Bartholomew, 2005). İyilik hali bağlamında, fiziksel aktiviteden keyif almanın mekanizmalarını açıklamak da önemlidir. Öncelikle, keyifli bir aktivite, bireyde endorfin salınımını artırarak anlık ruh hali iyileşmeleri sağlar. Bunun yanı sıra, Affective–Reflective Kuramı'na göre, fiziksel aktivite davranışı yalnızca bilişsel değerlendirmelerle değil, aynı zamanda egzersiz sırasında yaşanan duygusal deneyimlerle şekillenir (Brand ve Ekkekakis, 2018). Bu bağlamda, bireylerin düzenli olarak olumlu duygularla ilişkilendirdiği fiziksel aktiviteler, zamanla egzersize yönelik olumlu otomatik tepkiler geliştirmelerine yardımcı olur. Bu süreç, bireyin egzersiz davranışını sürdürme olasılığını artırırken, aynı zamanda depresif belirtilerin azalmasına ve anksiyete düzeylerinin düşmesine katkı sağlar. Dolayısıyla, egzersizle ilişkili olumlu duygusal deneyimler, ruh sağlığının korunmasında ve yaşam memnuniyetinin artırılmasında kritik bir rol oynar (Brand ve Ekkekakis, 2018). Özellikle ergenlerde, stresle baş etme mekanizmalarının gelişim sürecinde olduğu göz önüne alındığında, keyif alınan fiziksel aktivitelerin psikolojik sağlamlığı artırıcı bir rol üstlendiği söylenebilir. Bu bağlamda, çalışmanın bulguları yalnızca davranışsal bir sonuç sunmamakta, aynı zamanda fizyolojik ve psikolojik süreçlerle de desteklendiği ifade edilebilir.

Diğer taraftan, Fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi düşük olan bireylerin, bu tür aktivitelere katılımı sürdürmekte zorlandıkları ve uzun vadede iyilik hâli kazanımlarından mahrum kaldıkları görülmektedir (Teixeira, Rodrigues, Cid ve Monteiro, 2022). Bu durumun, yalnızca fiziksel aktivite miktarını artırmaya değil, aynı zamanda aktivite deneyimlerini daha eğlenceli, motive edici ve tatmin edici hale getirmeye odaklanması gerektiğini açıkladığı ifade edilebilir. Özellikle okul temelli programlarda, gençlerin keyif alabilecekleri fiziksel aktivitelerle tanıştırılması, onların hem katılım motivasyonlarını artırmakta hem de iyilik hallerini güçlendireceği söylenebilir (Mo, Saibon, Li, Li ve He, 2024). Ergenlerde iyilik halinin güçlendirilmesi, yalnızca bireysel sağlıkla sınırlı bir hedef değildir; aynı zamanda toplumsal refahın da temel bir bileşenidir. Vella, Swann, Allen, Schweickle ve Magee (2017), ergenlere yönelik spor politikalarının yalnızca aktiviteye katılımı değil, aynı zamanda bu katılımın keyifli hale getirilmesini öncelemesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, sporun yalnızca performans odaklı bir etkinlik olmaktan çıkmasını, aynı zamanda bireylerin yaşam kalitesini artıran bir süreç olarak konumlanmasını sağlayabilir. Elde edilen bulgular, fiziksel aktivitelerden keyif almanın ergenlerin iyilik hali üzerinde önemli ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. İyilik halinin %24'ünün açıklanması, bu değişkenin yalnızca davranışsal sürekliliğin değil, aynı zamanda ruhsal ve sosyal sağlığın da güçlü bir belirleyicisi olduğunu gösterdiği söylenebilir. Bulgular hem teorik hem de uygulamalı düzeyde katkılar sunmaktadır. Özellikle ergenlik dönemi gibi kırılgan bir gelişim evresinde, fiziksel aktiviteye katılımın keyifli hale getirilmesi, bireylerin yaşam boyu sürecek sağlık davranışlarının temellerini atmak açısından kritik bir unsur olarak öne çıkacağı belirtilebilir. Bu nedenle gerek eğitim kurumlarında gerekse spor organizasyonlarında, bireylerin fiziksel aktiviteden daha fazla keyif almalarını sağlayacak stratejilerin geliştirilmesi, iyilik halinin güçlendirilmesi açısından büyük önem taşıyacağı söylenebilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek ve fiziksel aktiviteden keyif alma değişkenlerinin genel iyilik hâli ile ilişkisini ve bu değişkenlerin iyilik hâlini yordayıcı etkilerini ortaya amacıyla yürütülmüştür.

İlgili amaç kapsamında, araştırma bütününde elde edilen sonuçlar şu şekildedir.

İyilik hâlinin bazı demografik ve sporla ilişkili özelliklere göre anlamlı biçimde farklılaştığını tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin ortalama iyilik hâli puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu ve bu farkın anlamlı olduğu ortaya konmuştur. Buna karşın sınıf düzeyine göre iyilik hâli puanları arasında anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır; bu bulgu, yaşla paralel ilerleyen sınıf düzeyinin tek başına iyilik hâlini belirlemediğine işaret etmektedir. Sporla ilişkili göstergeler açısından, lisanslı sporcu olan öğrencilerin ve okul takımında oynayanların iyilik hâli puanlarının anlamlı biçimde daha yüksek olduğu, egzersiz/sportif faaliyete ücret ödeyenlerin de iyilik hâli ortalamalarının daha yüksek seyrettiği görülmüştür. Egzersiz/spor yapılan yere göre hem okul içi hem okul dışında etkinlik yapanların iyilik hâli ortalamalarının yalnızca okul içi, yalnızca okul dışı etkinlik yapanlardan ve hiç spor yapmayanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu; ayrıca okul dışında egzersiz yapanların da hiç spor yapmayanlara göre daha yüksek iyilik hâli bildirdikleri tespit edilmiştir. Ailede spor yapma ya da spor geçmişi bulunması da iyilik hâline olumlu yansımış; ailede spor geçmişi olanların puanları anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. Buna karşın vücut kütle indeksi kategorilerine göre iyilik hâli puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Okul türüne göre yapılan karşılaştırmada ise Spor Lisesi öğrencilerinin iyilik hâli puanlarının diğer tüm okul türlerine kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu; ayrıca bazı okul türleri arasında ek farkların da bulunduğu belirlenmiştir.

Fiziksel aktiviteden keyif alma değişkeni anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Cinsiyete göre erkeklerin keyif puanları daha yüksek; sınıf düzeyi açısından 11. sınıfların 10. sınıflara göre daha yüksek keyif bildirdikleri saptanmıştır. Lisanslı sporculuk ve okul takımına katılım keyfi anlamlı biçimde artırmaktadır. Egzersiz/spor yapılan yere göre hem okul içi hem okul dışında etkinlik yapanların keyif düzeyleri, yalnızca okul içi, yalnızca okul dışı ve hiç spor yapmayanlara göre anlamlı biçimde yüksek; okul dışında egzersiz yapanların

puanları da hiç spor yapmayanlara göre yüksektir. Ücret ödeme ve ailede spor geçmişi de daha yüksek keyif puanlarıyla ilişkilidir. Vücut kütle indeksi açısından normal kilolu grubun keyif puanları düşük kilolulardan anlamlı derecede yüksektir. Okul türü karşılaştırmalarında ise spor lisesi öğrencilerinin keyif puanlarının diğer tüm okul türlerinden belirgin biçimde yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal destek göstergeleri (ebeveyn, akran ve toplam) hem cinsiyet hem de sporla ilişkili değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaşmıştır. Cinsiyete göre erkek öğrencilerde ebeveyn, akran ve toplam sosyal destek puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Lisanslı sporculuk ve okul takımına katılım, ebeveyn ve akran desteğini anlamlı düzeyde artırmakta; her iki durumda da toplam destek puanlarında güçlü farklar gözlenmektedir. Egzersiz/spor yapılan yere göre hem okul içi hem okul dışında etkinlik yapanların ebeveyn ve akran desteği ile toplam destek puanları, yalnızca tek bağlamda etkinlik yapanlardan ve hiç spor yapmayanlardan anlamlı biçimde yüksektir. Ücret ödeyenlerde de ebeveyn, akran ve toplam destek anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. Ailede spor geçmişi olanlarda destek puanları sistematik biçimde daha yüksektir. Vücut kütle indeksine göre akran ve toplam destek normal kilolularda daha yüksekken, ebeveyn desteği açısından anlamlı fark gözlenmemiştir. Okul türü karşılaştırmalarında Spor Lisesi öğrencileri ebeveyn, akran ve toplam sosyal destekte birçok okul türüne üstünlük gösterdiği tespit edilmiştir.

Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde, iyilik hâli ile aileden alınan sosyal destek ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek toplamı arasında pozitif yönde orta düzeyde; akrandan alınan sosyal destek ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. İyilik hâli ile fiziksel aktiviteden keyif alma arasında ise pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Yordayıcı analizler bu ilişkiyi desteklemiştir: Fiziksel aktivitelerde alınan sosyal destek, iyilik hâlini anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Model iyilik hâli varyansının %12'sini açıklamıştır. Fiziksel aktiviteden keyif alma değişkeni ise iyilik hâlini daha güçlü bir katsayıyla yordamış ve tek başına varyansın %24'ünü açıklamıştır.

Sonuç olarak bu çalışma, ergenlerde genel iyilik hâlinin, fiziksel aktiviteye katılım sürecinde elde edilen sosyal destek ve aktivitelerden duyulan keyif ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, ebeveynlerden ve akranlardan sağlanan desteğin, örgütlü spor deneyimlerinin (lisanslı sporculuk veya okul takımlarına katılım), ailede spor geçmişi bulunmasının ve farklı mekânlarda gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin ergenlerin iyilik

hâlini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Özellikle sosyal bağlamın sağladığı destek, ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımını kolaylaştıran ve sürekliliğini artıran bir unsur olarak belirginleşmiştir. Bununla birlikte, iyilik hâlini açıklayan diğer bir faktör, ergenlerin fiziksel aktivitelerden aldıkları keyiftir. Başka bir ifadeyle, sosyal desteğin katılımı teşvik eden bir zemin oluşturması ve bireyin aktiviteyi keyifli bir şekilde deneyimlemesi, iyilik hâlinin gelişiminde merkezi bir rol oynamaktadır. Araştırmadan elde edilen bu bulgular, ergenlik döneminde iyilik hâlinin yalnızca biyolojik veya bilişsel süreçlerle değil, aynı zamanda sosyal bağlam ve öznel deneyimlerle şekillendiğini vurgulamaktadır. Sosyal destek, bireylerin spor ortamında kendilerini değerli hissetmelerini ve aidiyet duygusu geliştirmelerini sağlarken, keyif alma deneyimi ise fiziksel aktivitenin davranışsal sürekliliğini garanti altına alarak ergenlerin psikolojik ve sosyal refahına doğrudan katkı sunmaktadır. Bu bağlamda, çalışma, ergenlerin iyilik hâlini güçlendiren iki temel mekanizmayı “sosyal destek ve keyif alma” birlikte değerlendirerek, literatüre hem teorik hem de uygulamalı anlamda önemli bir katkı sağlamaktadır.

Elde edilen bu bilgiler ışığında, ileride yapılacak çalışmalara ve kurumlara aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur

Uygulayıcılara yönelik öneriler

- Cinsiyete göre iyilik hâli farklılıkları dikkate alınarak, özellikle kız öğrencilerin iyilik hâlini artırmaya yönelik okul ve kulüp temelli destekleyici programlar geliştirilebilir.
- Lisanslı sporcu olan öğrencilerin daha yüksek iyilik hâli ve keyif puanlarına sahip olmaları, lisanslı sporculuğu teşvik eden çalışmaların gerektiğini göstermektedir.
- Okul takımlarına katılan öğrencilerin iyilik hâli daha yüksek olduğundan, okul spor takımlarının yaygınlaştırılması ve daha fazla öğrenciye ulaşması sağlanabilir.
- Egzersiz/sportif faaliyete ücret ödeyen öğrencilerin daha yüksek iyilik hâline sahip olmaları, sporun daha erişilebilir hâle getirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu nedenle ücretsiz veya düşük maliyetli spor programları desteklenebilir.
- Ailede spor geçmişi bulunan öğrencilerin iyilik hâllerinin daha yüksek olduğu bulgusu, ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte spor etkinliklerine katılımını teşvik etmenin önemini göstermektedir.

- Egzersiz yapılan mekânlara göre farklılıklar, okul içi ve dışı faaliyetlerin birlikte yürütülmesinin öğrencilerin sosyal destek ve iyilik hâlini artırdığını göstermektedir; bu nedenle hibrit programlar planlanabilir.
- Ailede spor geçmişi olan öğrencilerin daha yüksek sosyal destek algısı, spor kültürünün aileden çocuklara aktarıldığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle aileleri kapsayan spor etkinlikleri düzenlenebilir.
- Fiziksel aktiviteden keyif almanın iyilik hâlini olumlu şekilde etkilemesi, beden eğitimi ve spor derslerinde öğrencilerin ilgisini çekecek ve keyif alabilecek aktiviteler seçilebilir.

İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler

- Bu araştırma yalnızca Sakarya ilindeki lise öğrencileriyle sınırlı olduğundan, farklı illerde ve bölgelerde yapılacak çalışmalar kültürel ve sosyoekonomik farklılıkların etkilerini daha net ortaya koyabilir.
- Sosyal destek değişkeni ebeveyn ve akran boyutlarıyla sınırlı kalmıştır. Gelecek çalışmalarda öğretmen desteği, antrenör desteği veya dijital ortamlardan sağlanan sosyal destek gibi farklı kaynaklar da dahil edilebilir.
- Bu çalışmada ağırlıklı olarak lise çağındaki ergenler ele alınmıştır; farklı yaş grupları (ör. ortaokul, üniversite öğrencileri) ile yapılacak çalışmalar gelişimsel farklılıkların etkilerini ortaya koyabilir.
- İleride yapılacak araştırmalarda okul ortamının iklimi, fiziksel altyapı ve spor imkânları da dikkate alınarak araştırmalar yapılabilir.
- Araştırmada genel iyilik hâli boyutları incelenmiştir; sonraki araştırmalarda fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik hâli ayrı alt boyutlar halinde analiz edilebilir.
- Çalışmada kesitsel bir desen kullanıldığından, gelecekte boylamsal araştırmalar yapılarak sosyal destek, keyif alma ve iyilik hâli arasındaki ilişkinin zaman içindeki değişimi incelenebilir.

Politika yapıcılara yönelik öneriler

- Spor lisesi öğrencilerinin en yüksek iyilik hâline sahip olmaları, fiziksel aktivitenin okul temelli uygulamalar aracılığıyla iyilik hâlini desteklediğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, diğer lise türlerinde de sporun daha güçlü şekilde müfredata entegre edilmesi,

öğrencilerin psikososyal gelişimlerini desteklemek ve genel iyilik hâlini artırmak adına önemli bir eğitim politikası önerisi olarak değerlendirilebilir.

- Kız öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını artırmaya yönelik özel destek ve teşvik politikaları (örneğin okul kulüpleri, yerel belediye programları) geliştirilebilir.





KAYNAKLAR

- Adams, T., Bezner, J., and Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of health promotion*, 11(3), 208-218. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-11.3.2>
- Adiloğulları, İ., Şenel, E., KerrCumbo, R. et al.(2025). Exploring the interplay of coach behaviours, team resilience, support perception, and collective efficacy in young team athletes. *BMC Sports Sci Med Rehabil* 17, 227. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01277-1>
- Adler, A. (1982). The fundamental views of Individual Psychology. *Journal of Individual Psychology*. 38(1), 3-6.
- Akdoğan, R. (2012). *Adleryen yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi*, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 26-29.
- Aladağ, M., ve Tezer, E. (2007). Akran danışmanlığı nedir? ne değildir? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 139-155.
- Alemdağ, C. (2019). Ebeveynlerin Spora Katılımının Egzersiz Düzeyindeki Değişimdeki Rolü: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Karşılaştırmalı Mesleki Pedagoji* , 9 (2), 20-28. <https://doi.org/10.2478/rpp-2019-0015>
- Allender, S., Cowburn, G., and Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health education research*, 21(6), 826-835. <https://doi.org/10.1093/her/cyl063>
- Alpözgen, A. Z., ve Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72. <https://doi.org/10.17681/hsp.18017>
- Ainsworth, B., Cahalin, L., Buman, M., and Ross, R. (2015). The current state of physical activity assessment tools. *Progress in cardiovascular diseases*, 57(4), 387-395. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.10.005>
- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett Jr, D. R., Tudor-Locke, C., Greer R., Vezina J., Melicia C. Whitt-Glover and Leon, A. S. (2011). 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(8), 1575-1581. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31821ece12>
- Akyol, A., Bilgic, P. ve Ersoy. G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam.*(Birinci Baskı). Ankara: Klasmat Mabaacılık, 9.
- Altıntaş, A., Aşçıl, F. H., İşler, A. K., Karahan, B. G., Kelecek, S., Özkan, A., Yılmaz, A ve Kara, F. M. (2012, December). The role of physical activity and body mass index in psychological well-being of adolescents. 12. In *International Sport Sciences Congress, Denizli*.

- An, J., Zhu, X., Shi, Z., and An, J. (2024). A serial mediating effect of perceived family support on psychological well-being. *BMC Public Health*, 24(1), 940. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18476-z>
- Anderssen, N., and Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Research Quarterly for exercise and Sport*, 63(4), 341-348. <https://doi.org/10.1080/02701367.1992.10608754>
- Arc-Chagnaud C, Py G, Fovet T, Roumanille R, Demangel R, Pagano AF, Delobel P, Blanc S, Jasmin BJ, Blottner D, Salanova M, Gomez-Cabrera M-C, Viña J, Brioché T and Chopard A (2020) Evaluation of an Antioxidant and Anti-inflammatory Cocktail Against Human Hypoactivity-Induced Skeletal Muscle Deconditioning. *Front. Physiol.* 11:71. *Frontiers in physiology*, 11, 71. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00071>
- Ardell, D. B. (1977). *High-level wellness: An alternative to doctors, drugs, and disease* (1. baskı). Emmaus, PA: Rodale Press, ss. 93–178.
- Armstrong, N. (1998). Young people's physical activity patterns as assessed by heart rate monitoring. *Journal of Sports Sciences*, 16(sup1), 9-16. <https://doi.org/10.1080/026404198366632>
- Aydın, İ., Yaşartürk, F., Solmaz, S., Akay, B., ve Ceylan, M. (2024, 26-30 Mayıs). *Düzenli Fiziksel Aktivite Yapan Ergenlerde Algılanan Ebeveyn Etkisi, Motivasyon ve Tekrar Katılım Niyeti İlişkisi*. 10. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresinde sunuldu, Karadağ.
- Azpiazu, L., Antonio-Aguirre, I., Izar-de-la-Funte, I., and Fernández-Lasarte, O. (2024). School adjustment in adolescence explained by social support, resilience and positive affect. *European Journal of Psychology of Education*, 39(4), 3709-3728. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00785-3>
- Babiss, L. A., and Gangwisch, J. E. (2009). Sports participation as a protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 30(5), 376-384. doi: 10.1097/DBP.0b013e3181b33659
- Badura, P., Sigmundova, D., Sigmund, E., Madarasova Geckova, A., van Dijk, J. P., and Reijneveld, S. A. (2017). Participation in organized leisure-time activities and risk behaviors in Czech adolescents. *International journal of public health*, 62(3), 387-396. DOI 10.1007/s00038-016-0930-9
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., and Education, B. P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in education*, 24(1), 1-27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Balish, S. M., McLaren, C., Rainham, D., and Blanchard, C. (2014). Correlates of youth sport attrition: A review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 429-439. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.04.003>

- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Barfield, P. A., Ridder, K., Hughes, J., and Rice-McNeil, K. (2021). Get outside! Promoting adolescent health through outdoor after-school activity. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 7223. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147223>
- Bauman, A., Bull, F., Chey, T., Craig, C. L., Ainsworth, B. E., and Sallis, J. F. (2009). The international prevalence study on physical activity: results from 20 countries. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 6, 1-11. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-21>
- Beets, M. W., Cardinal, B. J., and Alderman, B. L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health education and behavior*, 37(5), 621-644. <https://doi.org/10.1177/1090198110363>
- Bek, N. (2012). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız* (Birinci Baskı). Türkiye: Sağlık Bakanlığı, 11-13.
- Bélangier, M., Sabiston, C. M., Barnett, T. A., O'Loughlin, E., Ward, S., Contreras, G., and O'Loughlin, J. (2015). Number of years of participation in some, but not all, types of physical activity during adolescence predicts level of physical activity in adulthood: Results from a 13-year study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 76. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0237-x>
- Benavides, C., Benítez-Andrades, J. A., Marqués-Sánchez, P., and Arias, N. (2021). eHealth intervention to improve health habits in the adolescent population: mixed methods study. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(2), e20217. <https://doi.org/10.2196/20217>
- Benítez-Andrades, J. A., Arias, N., García-Ordás, M. T., Martínez-Martínez, M., and García-Rodríguez, I. (2020). Feasibility of social-network-based eHealth intervention on the improvement of healthy habits among children. *Sensors*, 20(5), 1404. <https://doi.org/10.3390/s20051404>
- Berki, T., Csányi, T., and Tóth, L. (2024). Associations of physical activity and physical education enjoyment with self-concept domains among Hungarian adolescents. *BMC psychology*, 12(1), 449. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01953-w>
- Bhui, K., and Bhugra, D. (2002). Explanatory models for mental distress: implications for clinical practice and research. *The British Journal of Psychiatry*, 181(1), 6-7. <https://doi.org/10.1192/bjp.181.1.6>
- Biddle, S., and Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203019320>
- Biddle, S. J., ve Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.
- Biddle, S. J., Ciacconini, S., Thomas, G., and Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of

- causality. *Psychology of sport and exercise*, 42, 146-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Boecker, H., Sprenger, T., Spilker, M. E., Henriksen, G., Koppenhoefer, M., Wagner, K. J., Valet M., Berthele A and Tolle, T. R. (2008). The runner's high: opioidergic mechanisms in the human brain. *Cerebral cortex*, 18(11), 2523-2531. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhn013>
- Bowden Davies, K. A., Pickles, S., Sprung, V. S., Kemp, G. J., Alam, U., Moore, D. R., Tahrani A and Cuthbertson, D. J. (2019). Reduced physical activity in young and older adults: metabolic and musculoskeletal implications. *Therapeutic advances in endocrinology and metabolism*, 10, 9. <https://doi.org/10.1177/2042018819888824>
- Brand, R., and Ekkekakis, P. (2018). Affective–Reflective Theory of physical inactivity and exercise: Foundations and preliminary evidence. *German Journal of exercise and sport research*, 48(1), 48-58. <https://doi.org/10.1007/s12662-017-0477-9>
- Broch, T. B. (2022). The cultural sociology of sport: a study of sports for sociology?. *American Journal of Cultural Sociology*, 10(4), 535-542. <https://doi.org/10.1057/s41290-022-00177-y>
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., and Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1(1). <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.18>
- Brown, H. E., Atkin, A. J., Panter, J., Wong, G., Chinapaw, M. J., and Van Sluijs, E. M. F. (2016). Family-based interventions to increase physical activity in children: a systematic review, meta-analysis and realist synthesis. *Obesity reviews*, 17(4), 345-360. <https://doi.org/10.1111/obr.12362>
- Brière, F. N., Yale-Soulière, G., Gonzalez-Sicilia, D., Harbec, M. J., Morizot, J., Janosz, M., and Pagani, L. S. (2018). Prospective associations between sport participation and psychological adjustment in adolescents. *J Epidemiol Community Health*, 72(7), 575-581. <https://doi.org/10.1136/jech-2017-209656>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... and Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Butler, N., Quigg, Z., Bates, R., Jones, L., Ashworth, E., Gowland, S., and Jones, M. (2022). The contributing role of family, school, and peer supportive relationships in protecting the mental wellbeing of children and adolescents. *School Mental Health*, 14(3), 776-788. <https://doi.org/10.1007/s12310-022-09502-9>
- Camiré, M., Trudel, P., and Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *The sport psychologist*, 26(2), 243-260. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.2.243>

- Camiré, M., Trudel, P., and Forneris, T. (2014). Examining how model youth sport coaches learn to facilitate positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(1), 1-17. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.726975>
- Campbell, O. L., Bann, D., and Patalay, P. (2021). The gender gap in adolescent mental health: A cross-national investigation of 566,829 adolescents across 73 countries. *SSM-population health*, 13, 100742. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100742>
- Campos, B., Schetter, C. D., Abdou, C. M., Hobel, C.J., Glynn, L. M. and Sandman, C. A., 2008. Familialism, social support, and stress: positive implications for pregnant Latinas. *Cultur Divers Ethnic Minor Psychol*, 14(2), 155-62. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.14.2.155>
- Can, S., Arslan, E., ve Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1-10. https://doi.org/10.1501/Sporm_00000000248
- Can, S. (2019). Fiziksel aktivite ölçümü: Objektif ve sübjektif yöntemler. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(4), 296-307. <https://doi.org/10.5152/tjism.2019.144>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., and Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Cengiz, Ş. Ş., ve Delen, B. (2019). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110-122.
- Chen, K. Y., and David R Bassett, J. R. (2005). The technology of accelerometry-based activity monitors: current and future. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(11), S490-S500. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000185571.49104.82>
- Chen, C. M., Kuo, S. F., Chou, Y. H. and Chen, H. C., 2007. Postpartum Taiwanese women: their postpartum depression, social support and health-promoting lifestyle profiles. *Journal of Clinical Nursin*, 16(8), 1550-1560. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2006.01837.x>
- Chen, H., Sun, H., and Dai, J. (2017). Peer support and adolescents' physical activity: The mediating roles of self-efficacy and enjoyment. *Journal of Pediatric Psychology*, 42(5), 569-577. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsw103>
- Chen, C., Weyland, S., Fritsch, J., Woll, A., Niessner, C., Burchartz, A., ... and Jekauc, D. (2021). A short version of the physical activity enjoyment scale: development and psychometric properties. *International Journal of Environmental Research and public health*, 18(21), 11035. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111035>
- Chen, L., Wu, K., Du, H., King, R. B., Chen, A., Li, T., and Chi, P. (2023). Less equal, less satisfied? Gender inequality hampers adults' subjective well-being via gender-role attitudes. *Sex Roles*, 89(11), 718-730. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11199-023-01392-8>

- Chen, S., Kim, Y., and Gao, Z. (2014). The contributing role of physical education in youth's daily physical activity and sedentary behavior. *BMC public health*, 14(1), 110. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-110>
- Cheon, S. H., Reeve, J., and Song, Y. G. (2019). Recommending goals and supporting needs: An intervention to help physical education teachers communicate their expectations while supporting students' psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 41, 107-118. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.008>
- Chen, H., Sun, H., and Dai, J. (2017). Peer support and adolescents' physical activity: The mediating roles of self-efficacy and enjoyment. *Journal of Pediatric Psychology*, 42(5), 569-577. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsw103>
- Coalter, F. (2013). *Sport for Development: What game are we playing?* (Birinci Baskı). London: Routledge. 28-32 <https://doi.org/10.4324/9780203861257>
- Cocca, A., Cocca, M., Greier, K., and Ruedl, G. (2025). Structured and unstructured physical activity habits: a study on adolescents' motivational characteristics for exercising. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1), 2446462. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2446462>
- Cohen, S., and Syme, S.L. (1985). *Issues in the study and application of social support, social support and health*. Cambridge: Academic Press, 4-5,22.
- Cohen, S., and Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cohen, J. (2013). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2st Edition). New York: Routledge. 410-414. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Conway, J. M., Seale, J. L., Jacobs Jr, D. R., Irwin, M. L., and Ainsworth, B. E. (2002). Comparison of energy expenditure estimates from doubly labeled water, a physical activity questionnaire, and physical activity records. *The American journal of clinical nutrition*, 75(3), 519-525. <https://doi.org/10.1093/ajcn/75.3.519>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., and Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Crouch, K. L., Larson, A., and DeBeliso, M. (2022). Motivation differences between youth single-sport, multi-sport, and single-sport specialized athletes in the western united states. *Athens Journal of Sports*, 9(1), 37-50. <https://doi.org/10.30958/ajspo.9-1-3>
- Czikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (pp. 75-77). New York: Harper and Row.
- Çakaroğlu, D. (2020). The Effect Of Stretching Exercises Applied Following 6 Week Aerobic Exercise On Women In Various Age Groups. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 24-29.

- Çakır, Z., ve Erbaş, Ü. (2021). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin sporcu uyku davranış tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 593-604.
- Çakır, G., ve Ergin, R. (2023). Fiziksel Aktivite ve İyi Oluş İlişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1367-1374. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1320687>
- Çakır, G., Isik, U., and Kavalci, İ. (2025). An evaluation of physical activity levels and mental health among young people: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 13(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02533-2>
- Çırpan, F. K., ve Çınar, S. (2013). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinde akran desteği ile akademik başarı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 3(4), 191-199. <https://doi.org/10.5455/musbed.20131206082103>
- Çiçek, Ş., İnce, M. (2005). Öğretmen adaylarının öğretmenlik uygulaması sürecine ilişkin görüşleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (3), 146-155.
- Dal, S. (2018). *İşyeri rekreasyonunun çalışanların iş performansı, örgütsel özdeşleşme ve iyilik hali (wellness) üzerine etkisi*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, 56-66.
- Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., and Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental health and physical activity*, 16, 66-79. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.12.001>
- Dalkey, N. C., and Rourke, D. L. (1972). Experimental assessment of Delphi procedures with group value judgments. In N. C. Dalkey, D. L. Rourke, R. Lewis, and D. Snyder (Eds.). *Studies in the quality of life: Delphi and decision-making* (pp. 55-83). Lexington, MA: Lexington Books, 55-88
- Davison, K. K., and Jago, R. (2009). Change in parent and peer support across ages 9 to 15 yr and adolescent girls' physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(9), 1816. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a278e2>
- Deci, E.L., and Ryan, R.M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 13, 39-80. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60130-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60130-6)
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Defever, E., Mwaanga, O., Lee, B., and Jones, M. (2020). Evaluation of practice to promote physical activity in schools in a unitary authority in England. *Public Health*, 182, 155-160. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.02.014>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

- DeFreese, J. D., and Smith, A. L. (2014). Athlete social support, negative social interactions, and psychological health across a competitive sport season. *Journal of sport and exercise psychology*, 36(6), 619-630. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0040>
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Demirci, Ş., ve Kaya, S. (2022). Türkiye’de yaşlı bireyler arasında bulaşıcı olmayan hastalık ve risk faktörlerinin birliktelik kuralları analizi ve sosyal ağ analizi ile incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(34), 535-550. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.948245>
- Demirci, E., Tuzun, E., Un, A. F., Sonmez, T. G., and Varol, O. (2025). From Occasional to Steady: Habit Formation Insights From a Comprehensive Fitness Study. *arXiv preprint arXiv:2501.01779*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2501.01779>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., and Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Ding, D., Varela, A. R., Bauman, A. E., Ekelund, U., Lee, I. M., Heath, G., and Pratt, M. (2020). Towards better evidence-informed global action: lessons learnt from the Lancet series and recent developments in physical activity and public health. *British journal of sports medicine*, 54(8), 462-468. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101001>
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M., and Pate, R. R. (2005). Enjoyment mediates effects of a school-based physical-activity intervention. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(3), 478-487. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000155391.62733.A7>
- Dishman, R. K., Saunders, R. P., Motl, R. W., Dowda, M., and Pate, R. R. (2009). Self-efficacy moderates the relation between declines in physical activity and perceived social support in high school girls. *Journal of pediatric psychology*, 34(4), 441-451. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsn100>
- Doğan. T (2004). *Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin incelenmesi*, Doktora Tezi Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 27-33.
- Donaghy, K. B. (1995). Beyond survival: Applying wellness interventions in battered women's shelters. *Journal of mental health counseling*, 17(1).
- Donaldson, S., and Ronan, K. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16981616/>
- Donlan, A. E., Lynch, A. D., and Lerner, R. M. (2015). Peer relationships and positive youth development. In *Promoting Positive Youth Development: Lessons from the 4-H Study* (pp. 121-136). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-17166-1_7

- Dorsch, T. E., Smith, A. L., and McDonough, M. H. (2015). Early socialization of parents through organized youth sport. *Sport, exercise, and performance psychology*, 4(1), 3. <https://doi.org/10.1037/spy0000021>
- Dorsch, T. E., Wright, E., Eckardt, V. C., Elliott, S., Thrower, S. N., and Knight, C. J. (2021). A history of parent involvement in organized youth sport: A scoping review. *Sport, Exercise, and performance psychology*, 10(4), 536. <https://doi.org/10.1037/spy0000266>
- Dreikurs, R. (1951). Causality versus Indeterminism. *Journal of Individual Psychology*, 9(3), 108-117.
- Duman, F. K. (2020). Sporun sosyal bütünleşme üzerindeki etkileri. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 169-177.
- Dumont, M., and Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of youth and adolescence*, 28(3), 343-363. <https://doi.org/10.1023/A:1021637011732>
- Dunn, H. L. (1959). High-level wellness for man and society. *American journal of public health and the nations health*, 49(6), 786-792.
- Dunn, H. L. (1959). What high-level wellness means. *Canadian Journal of Public Health/Revue Canadienne de Sante'e Publique*, 50(11), 447-457.
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., and Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic reviews*, 12(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Edwardson, C. L., Gorely, T., Musson, H., Duncombe, R., and Sandford, R. (2014). Does activity-related social support differ by characteristics of the adolescent?. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(3), 574-580. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0054>
- Egbert, E. (1980). Concept of wellness. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 18(1), 9-9. <https://doi.org/10.3928/0279-3695-19800101-03>
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Charity, M. J., Casey, M. M., Van Uffelen, J. G. Z., and Payne, W. R. (2015). The contribution of sport participation to overall health enhancing physical activity levels in Australia: a population-based study. *BMC public health*, 15(1), 806. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2156-9>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., and Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Er, B., Cengiz, R. (2023). The effect of digital leisure participation purposes on flow experience and leisure satisfaction. *Journal of Rol Sport Sciences*, 544-565. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10031059>

- Erdal, H., ve Demirtaş, M. S. (2021). Diyet ve Egzersizin Aksaray da Yaşayan Çocuklarda Obezite Üzerine Etkisi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 43(6), 600-608. <https://doi.org/10.20515/otd.905673>
- Ertaş, M., Aktaş, G., (2019). Rekreatif gruplara üyelik: Motosiklet grupları üzerine bir inceleme. *Turizm Araştırmaları Dergisi*, 30(1), 19-30. <https://doi.org/10.17123/atad.580615>
- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K., and Coren, E. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British journal of sports medicine*, 39(11), 792. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2004.017707>
- Ekkekakis, P., Hartman, M. E., and Ladwig, M. A. (2020). Affective responses to exercise. *Handbook of sport psychology*, 231-253. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch12>
- Esteban-Gonzalo, S., Esteban-Gonzalo, L., Cabanas-Sánchez, V., Miret, M., and Veiga, O. L. (2020). The investigation of gender differences in subjective wellbeing in children and adolescents: The Up and Down study. *International journal of environmental research and public health*, 17(8), 2732. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082732>
- Eston, R. G., Rowlands, A. V., and Ingledew, D. K. (1998). Validity of heart rate, pedometry, and accelerometry for predicting the energy cost of children's activities. *Journal of applied physiology*, 84(1), 362-371. <https://doi.org/10.1152/jappl.1998.84.1.362>
- Evans, M. B., Allan, V., Erickson, K., Martin, L. J., Budziszewski, R., and Côté, J. (2017). Are all sport activities equal? A systematic review of how youth psychosocial experiences vary across differing sport activities. *British journal of sports medicine*, 51(3), 169-176. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096725>
- Fabris, M. A., Settanni, M., Longobardi, C., and Marengo, D. (2024). Sense of belonging at school and on social media in adolescence: Associations with educational achievement and psychosocial maladjustment. *Child Psychiatry and Human Development*, 55(6), 1620-1633. <https://doi.org/10.1007/s10578-023-01516-x>
- Fahey, T. D., Insel, P. M., and Roth, W. T. (1998). *Fit and Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness*. (9th Ed.). New York: McGraw-Hill, 7.
- Fathirezaie, Z., Badicu, G., Yagin, F. H., Aghdasi, M., Zamani Sani, S. H., Abbaspour, K., Mülazımoğlu B, Ö., Entezar, S., and Ardigo, L. P. (2024). Personality and motivation of physical activity in adolescent girls: effects of perceived parental support and social physical anxiety. *BMC Public Health*, 24(1), 799. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18060-5>
- Farias, J. C. D., Mendonça, G., Florindo, A. A., and Barros, M. V. G. D. (2014). Reliability and validity of a physical activity social support assessment scale in adolescents-ASAFA Scale. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 17(02), 355-370.
- Fidan, M., ve Usta, F. (2013). İyilik hali ölçeğinin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliğinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 265-269.

- Fitzgerald, A., Fitzgerald, N., and Aherne, C. (2012). Do peers matter? A review of peer and/or friends' influence on physical activity among American adolescents. *Journal of adolescence*, 35(4), 941-958. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.01.002>
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., and Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645-662. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.003>
- Gamage, A. U., and Seneviratne, R. D. A. (2021). Physical inactivity, and its association with hypertension among employees in the district of Colombo. *BMC Public Health*, 21, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12013-y>
- Gao, Z., Chee, C. S., Norjali Wazir, M. R. W., Wang, J., Zheng, X., and Wang, T. (2024). The role of parents in the motivation of young athletes: a systematic review. *Frontiers in psychology*, 14, 1291711. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1291711>
- Gao, J., Nie, Y., Guo, M., Tang, W., Qu, G., Wang, X., Zhou, F., Ma, W., Qiu, W., Wang, W., and Liu, C. (2025). Analysis of the association between adolescent physical activity and life satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychology*, 13(1), 738. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02847-1>
- Gardner, M. M., Robertson, M. C., and Campbell, A. J. (2000). Exercise in preventing falls and fall related injuries in older people: a review of randomised controlled trials. *British journal of sports medicine*, 34(1), 7-17. <https://doi.org/10.1136/bjsm.34.1.7>
- Gavazzi, S. M., and Lim, J. Y. (2023). The Family's Impact on Adolescent Outcomes. *Families with Adolescents: Bridging the Gaps Between Theory, Research, and Practice*, 135-168. https://doi.org/10.1007/978-3-031-43407-5_10
- Gedik, O. (2003). Obezite ve çevresel faktörler. *Turkish Journal of Endocrinology and Metabolism*, 2(1), 1-4.
- Gelecek N. (2018). *Terapatik Egzersiz Güncel Yaklaşımlar kitabı*. (İkinci Baskı). İzmir: O'tıp Kitapevi , 59-74.
- George, D., and Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). New York: Routledge, 114-115 <https://doi.org/10.4324/9781032622156>
- Ghorbani, S., Nouhpisheh, S., and Shakki, M. (2020). Gender differences in the relationship between perceived competence and physical activity in middle school students: Mediating role of enjoyment. *International journal of school health*, 7(2), 14-20. <https://doi.org/10.30476/intjsh.2020.85668.1056>
- Gianfredi, V., Ferrara, P., Pennisi, F., Casu, G., Amerio, A., Odone, A., ... and Dinu, M. (2022). Association between daily pattern of physical activity and depression: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 19(11), 6505. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116505>
- Goetz, T., Hall, N. C., Frenzel, A. C., and Pekrun, R. (2006). A hierarchical conceptualization of enjoyment in students. *Learning and Instruction*, 16(4), 323-338.

- <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2006.07.004>Gómez-Paniagua, S., Galán-Arroyo, C., Castillo-Paredes, A., and Rojo-Ramos, J. (2025, April). A preliminary study on the effect of an intervention based on green exercise on mental health and physical fitness of adolescents. In *Healthcare* (Vol. 13, No. 7, p. 809). <https://doi.org/10.3390/healthcare13070809>
- Goosen, J. H., Ettema, H. B., Kollen, B. J., and Verheyen, C. C. (2008). How many steps does a doctor take in the hospital? No difference between internists and general surgeons, but a relationship with age and BMI. *Nederlands Tijdschrift Voor Geneeskunde*, 152(4), 203-206.
- Gustafson, S. L., and Rhodes, R. E. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports medicine*, 36, 79-97. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636010-00006>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., and Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The lancet child and adolescent health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Graupensperger, S., Sutcliffe, J., and Vella, S. A. (2021). Prospective associations between sport participation and indices of mental health across adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(7), 1450-1463. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01416-0>
- Greenberg, J. S., Dintiman, G. B., and Oakes, B. M. (2004). *Physical fitness and wellness: Changing the way you look, feel, and perform*. (3rd ed). USA: Human Kinetics, 7.
- Greco, G., Poli, L., Cataldi, S., and Fischetti, F. (2025). Effects of outdoor versus indoor exercise program on enjoyment, development and self-perception of motor competence in children. *Formazione and insegnamento*, 22(S1), 1-xx. https://doi.org/10.7346/-feis-XXII-01-24_18
- Griffiths, L. J., Parsons, T. J., and Hill, A. J. (2010). Self-esteem and quality of life in obese children and adolescents: a systematic review. *International Journal of Pediatric Obesity*, 5(4), 282-304. <https://doi.org/10.3109/17477160903473697>
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., ve Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Alanı Kullanımlarına İlişkin Engel ve Tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59-76. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>
- Gülü, M., ve Yapıcı, H. (2022). Adölesanların fiziksel aktivite motive edicilerine ilişkin bakış açıları: kesitsel bir çalışma. *The Journal of Kırıkkale University Faculty of Medicine*, 24(2), 388-396. <https://doi.org/10.24938/kutfd.1119505>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., and Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The lancet child and adolescent health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hamzaoglu, O. (2010). Sağlık nedir? Nasıl tanımlanmalıdır? *Toplum ve Hekim Dergisi*, 25(6), 403-410.

- Haidar, A., Ranjit, N., Archer, N., and Hoelscher, D. M. (2019). Parental and peer social support is associated with healthier physical activity behaviors in adolescents: A cross-sectional analysis of Texas School Physical Activity and Nutrition (TX SPAN) data. *BMC public health*, 19, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7001-0>
- Hausenblas, H. A., and Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and health*, 21(1), 33-47. <https://doi.org/10.1080/14768320500105270>
- Havighurst, R. J. (1973). History of developmental psychology: Socialization and personality development through the life span. In *Life-span developmental psychology* (pp. 3-24). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-077150-9.50007-1>
- Hettler, W. (1980). Wellness promotion on a university campus. *The Journal of Health Promotion and Maintenance*, 3(1), 77-95.
- Hinds, W. C. (1983). Personal paradigm shift: A lifestyle intervention approach to health care management. *East Lansing, MI: Michigan State University*.
- Hills, A. P., Mokhtar, N., and Byrne, N. M. (2014). Assessment of physical activity and energy expenditure: an overview of objective measures. *Frontiers in nutrition*, 1, 5. <https://doi.org/10.3389/fnut.2014.00005>
- Hoare, E., Skouteris, H., Fuller-Tyszkiewicz, M., Millar, L., and Allender, S. (2014). Associations between obesogenic risk factors and depression among adolescents: a systematic review. *Obesity reviews*, 15(1), 40-51. <https://doi.org/10.1111/obr.12069>
- Hoffman, A., Mehrpour, A., and Staerklé, C. (2023). The many faces of social connectedness and their impact on well-being. In *Withstanding vulnerability throughout adult life: Dynamics of stressors, resources, and reserves* (pp. 169-187). Singapore: Springer Nature Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-19-4567-0>
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., ... and Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International review of sport and exercise psychology*, 10(1), 1-49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Mandigo, J. L., and Fox, K. R. (2009). Youth sport parenting styles and practices. *Journal of sport and exercise psychology*, 31(1), 37-59. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.1.37>
- Hong, J. S., Espelage, D. L., and Sterzing, P. R. (2017). Understanding the antecedents of adverse peer relationships among early adolescents in the United States: An ecological systems analysis. *Youth and Society*, 49(8), 999-1022. <https://doi.org/10.1177/0044118X15569215>
- Howie, E. K., Mcveigh, J. A., Smith, A. J., and Straker, L. M. (2016). Organized sport trajectories from childhood to adolescence and health associations. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(7), 1331-1339. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000893>

- Humpel, N., Owen, N., and Leslie, E. (2002). Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: A review. *Am J Prev Med*, 22(3), 188- 199. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(01\)00426-3](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(01)00426-3)
- Hussey, J. E., Donohue, B., Barchard, K. A., and Allen, D. N. (2019). Family contributions to sport performance and their utility in predicting appropriate referrals to mental health optimization programmes. *European journal of sport science*, 19(7), 972-982. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1574906>
- Hünük, D., Özdemir, R. A., Yıldırım, G., ve Aşçı, H. (2013). 6.-8. Sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımında algıladıkları sosyal desteğin rolü. *Eğitim ve Bilim*, 38(170).
- Ingledew, D. K., and Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and health*, 23(7), 807-828. <https://doi.org/10.1080/08870440701405704>
- İnternet: Milli Eğitim Bakanlığı. (2025). URL: <https://tymm.meb.gov.tr/beceriler/beden-egitimi-oyun-ve-spor-alan-becerileri>. Son Erişim Tarihi: 10.09.2025.
- İnternet: TBSA Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması. (2019). URL: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/Turkiye_Beslenme_ve_Saglik_Arastirmasi_TBSA_2017.pdf, Son Erişim Tarihi: 15.08.2024.
- İnternet: Tuik Türkiye Sağlık Araştırması. (2022). URL: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747>, Son Erişim Tarihi: 15.10.2024.
- Jackman, P. C., Slater, M. J., Carter, E. E., Sisson, K., and Bird, M. D. (2023). Social support, social identification, mental wellbeing, and psychological distress in doctoral students: A person-centred analysis. *Journal of Further and Higher Education*, 47(1), 45-58.
- Jago, R., Brockman, R., Fox, K. R., Cartwright, K., Page, A. S., and Thompson, J. L. (2009). Friendship groups and physical activity: qualitative findings on how physical activity is initiated and maintained among 10–11 year old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(1), 4. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-4>
- Jago, R., Davis, L., McNeill, J., Sebire, S. J., Haase, A., Powell, J., and Cooper, A. R. (2011). Adolescent girls' and parents' views on recruiting and retaining girls into an after-school dance intervention: implications for extra-curricular physical activity provision. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 91. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-91>
- Jankauskiene, R., Urmanavicius, D., and Baceviciene, M. (2022). Association between motivation in physical education and positive body image: Mediating and moderating effects of physical activity habits. *International journal of environmental research and public health*, 20(1), 464. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010464>

- Jetzke, M., and Mutz, M. (2020). Sport for pleasure, fitness, medals or slenderness? Differential effects of sports activities on well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 15(5), 1519-1534. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09753-w>
- Jekauc, D., Reimers, A. K., Wagner, M. O., and Woll, A. (2013). Physical activity in sports clubs of children and adolescents in Germany: Results from a nationwide representative survey. *Journal of public health*, 21, 505-513. <https://doi.org/10.1007/s10389-013-0579-2>
- Jekauc, D., Mnich, C., Niessner, C., Wunsch, K., Nigg, C. R., Krell-Roesch, J., and Woll, A. (2019). Testing the Weiss-Harter-model: physical activity, self-esteem, enjoyment, and social support in children and adolescents. *Frontiers in psychology*, 10, 2568. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02568>
- Jekauc, D., Nigg, C. R., Kanning, M., Williams, D. M., Wagner, I., and Rhodes, R. E. (2021). Affect in sports, physical activity and physical education. *Frontiers in Psychology*, 12, 785814. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.785814>
- Jewett, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O'Loughlin, E. K., Scarapicchia, T., and O'Loughlin, J. (2014). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 640–644. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.04.018>
- Jiang, Y., and Xiao, Y. (2024). The association between family physical activity environment and exercise adherence in adolescents: a chain mediation model. *Scientific reports*, 14(1), 22117. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-72964-1>
- Jones, D. (2024). Impact of team sports participation on social skills development in youth. *American Journal of Recreation and Sports*, 3(2), 24-34. <https://doi.org/10.47672/ajrs.2400>
- Jowett, S., Adie, J. W., Bartholomew, K. J., Yang, S. X., Gustafsson, H., and Lopez-Jiménez, A. (2017). Motivational processes in the coach-athlete relationship: A multi-cultural self-determination approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 143-152. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010464>
- Joung, K., Jeon, W., and Kwon, G. (2024). Relationship between perceived enjoyment, exercise commitment and behavioral intention among adolescents participating in “School Sport Club”. *Frontiers in Medicine*, 10, 1277494. <https://doi.org/10.3389/fmed.2023.1277494>
- Jourard, S. M. (1963). *Personal adjustment: An approach through the study of healthy personality* (2nd ed.). New York: Macmillan, 1-25.
- Juvonen, J., Espinoza, G., and Knifsend, C. (2012). The role of peer relationships in student academic and extracurricular engagement. In *Handbook of research on student engagement* (pp. 387-401). Boston, MA: Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7_18
- Kahle, L. R. (1996). Social values and consumer behavior: Research from the list of values. In *The psychology of values: The Ontario Symposium, Vol. 8* (pp. 135-151). Lawrence Erlbaum Associates, Inc Hillsdale, NJ.

- Kaiser, C., Muggleton, N., Quispe-Torreblanca, E., and De Neve, J. E. (2025). Two paradoxes in women's well-being. *Science Advances*, 11(10), eadt1646. <https://doi.org/10.1126/sciadv.adt1646>
- Kalajas-Tilga, H., Koka, A., Hein, V., Tilga, H., and Raudsepp, L. (2020). Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents. *Journal of sport and health science*, 9(5), 462-471. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.06.001>
- Kamionka, A., Lipowska, M., Lizińczyk, S., and Lipowski, M. (2023). The impact of parents' physical activity goals and parental attitudes on physical activity during leisure time among children in middle childhood. *Frontiers in Public Health*, 11, 1170413. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1170413>
- Kang, X., Meng, Q., and Su, C. H. (2024). *School-Based Team Sports as Catalysts for Holistic Student Wellness: A Narrative Review*. *Behavioral Sciences*, 14 (7), 528. <https://doi.org/10.3390/bs14070528>
- Karahasan, İ., ve Müftüler, M. (2023). Rekreatyonel egzersizlere katılan çocukların egzersiz motivasyonu ile ebeveynlerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*, 6(2), 84-100. <https://doi.org/10.53025/sportive.1310401>
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı: Nicel-Nitel-Karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (Birinci Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 26.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Nicel, nitel ve karma tasarımlar için bir rehber* (Yedinci Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 114-119
- Kartal, E., ve Yarım, İ. (2024). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile İyi Hali Arasındaki İlişki. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(1), 57-62.
- Kartal, E., ve Yarım, İ. (2025). Sporda etkili karar vermenin fiziksel aktivitelerden keyif alma üzerindeki rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 14(2), 205-212.
- Kaya, A., Küçükbiş, HF ve Özkurt, B. (2022). Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteler Sırasında Aldıkları Sosyal Destek Düzeyleri ile Mutlulukları Arasındaki İlişki. *Eğitim Politikaları Analizi ve Stratejik Araştırma*, 17 (3), 125-139. <https://doi.org/10.29329/epasr.2022.461.6>
- Kaya, S., Isidori, E., and Sarol, H. (2015). An examination of adolescents' attitudes towards leisure activities. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 485-501.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., and Lavalley, D. (2010). The motivational atmosphere in youth sport: Coach, parent, and peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of applied sport psychology*, 22(1), 87-105. <https://doi.org/10.1080/10413200903421267>
- Kerner, C., Haerens, L., and Kirk, D. (2018). Understanding body image in physical education: Current knowledge and future directions. *European Physical Education Review*, 24(2), 255-265. <https://doi.org/10.1177/1356336X17692508>

- Keskin, K., ve Tokat, F. (2023). *Alzheimer ve fiziksel aktivite. F. Hazar (Editör), Fiziksel aktivite ve sağlık içinde.* (Birinci baskı). İstanbul: Efe Akademi Yayınları, 286-287.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., and Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Khan, A., Ahmed, K. R., Hidajat, T., Kolbe-Alexander, T., and Edwards, E. J. (2022). Examining the association between sports participation and mental health of adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 19(24), 17078. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416477>
- Khan, S. R., Uddin, R., Mandic, S., and Khan, A. (2020). Parental and peer support are associated with physical activity in adolescents: *Evidence from 74 countries. International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4435. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124435>
- Khayati, A., Sahli, F., Ghouili, H., Labbadi, R., Selmi, O., Sahli, H., Jebabli, N., Romdhani, A., Zghibi, M., and Haddad, M. (2024). Effects of coach-delivered verbal encouragement on the physiological and psychological responses of adolescent players in small-sided basketball games. *Frontiers in psychology*, 15, 1392668. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1392668>
- Kılıçgil, E. (2003). Ailelerin çocuklarını yaz futbol okullarına gönderme nedenleri, beklentileri ve sosyo-ekonomik durumları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 11-16. https://doi.org/10.1501/Sporm_00000000001
- Kilpatrick, M., Hebert, E., and Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American college health*, 54(2), 87-94. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>
- Kimiecik, J. C., and Harris, A. T. (1996). What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 247-263. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.3.247>
- Kirschner, M., Golsteijn, R. H., van der Wurff, I. S., Savelberg, H. H., and de Groot, R. H. (2022, March). The role of physical activity behavior in the mental wellbeing of vocational education and training students: the PHIT2LEARN study. In *Frontiers in Education* (Vol. 7, p. 839848). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.839848>
- Kitamura, F., and Matsunaga, K. (1990). Field dependence and body balance. *Perceptual and motor skills*, 71(3), 723-734. <https://doi.org/10.2466/pms.1990.71.3.723>
- Kitamura, T., Kijima, N., Watanabe, K., and Takezaki, Y. (1999). Precedents of perceived social support: Personality and early life experiences. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 53(6), 649-654. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1819.1999.00620.x>
- Korkut-Owen, D.W. Owen. (2012). İyilik Hali Yıldız Modeli, Uygulaması ve Değerlendirilmesi, *Uluslararası Avrasya Sos. Bilim. Derg.* 3, 24–33.

- Köse, N. (2015). Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 1-6.
- Küçükbiş, H. F., ve Eskiler, E. (2019). Fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(2), 117-127.
- Kwan, B. M., Stevens, C. J., and Bryan, A. D. (2017). What to expect when you're exercising: An experimental test of the anticipated affect-exercise relationship. *Health Psychology*, 36(4), 309.
- Laird, Y., Fawkner, S., Kelly, P., McNamee, L., and Niven, A. (2016). The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 79. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0405-7>
- Lankenau, B., Solari, A., and Pratt, M. (2004). International physical activity policy development: a commentary. *Public health reports*, 119(3), 352-355. <https://doi.org/10.1016/j.phr.2004.04.0>
- Lee, J., Zhang, T., Chu, T. L., Gu, X., and Zhu, X. (2021). Effects of physical activity enjoyment on subjective well-being in adolescents: The role of self-determination. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(1), 19-29. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22965-0>
- Lemberg, G. M., Kull, M., Măestu, J., Riso, E. M., Măgi, K., and Măestu, E. (2024). Outdoor recess is associated with more positive attitudes toward physical activity among pre-adolescent students and their parents. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1433801. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1433801>
- Lewis, B. A., Williams, D. M., Frayeh, A., and Marcus, B. H. (2016). Self-efficacy versus perceived enjoyment as predictors of physical activity behaviour. *Psychology and health*, 31(4), 456-469. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1111372>
- Li, L.-Q., Huang, T., Wang, Y.-Q., Wang, Z.-P., Liang, Y., Huang, T.-B., Zhang, H.-Y., Sun, W., and Wang, Y. (2020). COVID-19 patients' clinical characteristics, discharge rate, and fatality rate of meta-analysis. *Journal of medical virology*, 92(6), 577-583. <https://doi.org/10.1002/jmv.25757>
- Li, J., Yao, M., and Liu, H. (2021). From social support to adolescents' subjective well-being: The mediating role of emotion regulation and prosocial behavior and gender difference. *Child Indicators Research*, 14(1), 77-93. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09755-3>
- Li, J., Huang, Z., Si, W., and Shao, T. (2022). The effects of physical activity on positive emotions in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(21), 14185. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114185>
- Li, M., Huang, Y., and Sun, M. (2025). Exploring the structural links between peer support, psychological resilience, and exercise adherence in adolescents: a multigroup model

- across gender and educational stages. *BMC Public Health*, 25(1), 2300. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23308-9>
- Lian, Y., Peijie, C., Kun, W., Tingran, Z., Hengxu, L., Jinxin, Y., ... and Jiong, L. (2021). The influence of family sports attitude on children's sports participation, screen time, and body mass index. *Frontiers in psychology*, 12, 697358. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.697358>
- Lin, N., Ensel, W. M., Simeone, R. S., and Kuo, W. (1979). Social support, stressful life events, and illness: A model and an empirical test. *Journal of health and Social Behavior*, 108-119. <https://doi.org/10.2307/2136433>
- Lin, H., Chen, H., Liu, Q., Xu, J., and Li, S. (2024). A meta-analysis of the relationship between social support and physical activity in adolescents: the mediating role of self-efficacy. *Frontiers in psychology*, 14, 1305425. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1305425>
- Lisboa, T., Silva, W. R. D., Silva, D. A. S., Felden, É. P. G., Pelegrini, A., Lopes, J. D. J. D., and Beltrame, T. S. (2021). Social support from family and friends for physical activity in adolescence: Analysis with structural equation modeling. *Cadernos de Saude Publica*, 37, e00196819. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00196819>
- Liu, N., and Zhong, Q. (2023). The impact of sports participation on individuals' subjective well-being: the mediating role of class identity and health. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 1-9. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02064-4>
- Liu, Y., Zhang, D., Ke, Y., Yan, Y., Shen, Y., and Wang, Z. (2024). Physical activity and sedentary behavior in children and adolescents: recommendations and health impacts. In *Promotion of Physical Activity and Health in the School Setting* (pp. 3-39). https://doi.org/10.1007/978-3-031-65595-1_1
- Lyons, M. D., Huebner, E. S., and Hills, K. J. (2016). Relations among personality characteristics, environmental events, coping behavior and adolescents' life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 1033-1050. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.08.005>
- Mainous, A. G., Knoll, M. E., Everett, C. J., Matheson, E. M., Hulihan, M. M., and Grant, A. M. (2011). Uric acid as a potential cue to screen for iron overload. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 24(4), 415-421. <https://doi.org/10.3122/jabfm.2011.04.110015>
- Marker, A. M., Steele, R. G., and Noser, A. E. (2018). Physical activity and health-related quality of life in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology*, 37(10), 893. <https://doi.org/10.1037/hea0000653>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Maslow, A. H. (1967). A theory of metamotivation: the biological rooting of the value-life. *Journal of Humanistic Psychology*, 7(2), 93-127. <https://doi.org/10.1177/002216786700700201>

- Matud, M. P., Bethencourt, J. M., Ibáñez, I., Fortes, D., and Díaz, A. (2022). Gender differences in psychological well-being in emerging adulthood. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 1001-1017.
- Matud, M. P., Ibáñez, I., Fortes, D., and Bethencourt, J. M. (2024). Adolescent stress, psychological distress and well-being: A gender analysis. *Child and Youth Services*, 45(3), 300-323.
- McCarley, P. B., and Salai, P. B. (2007). Chronic kidney disease and cardiovascular disease: A case presentation. *Nephrology Nursing Journal*, 34(2), 187.
- McKenzie, T. L. (2010). 2009 CH McCloy lecture seeing is believing: observing physical activity and its contexts. *Research quarterly for exercise and sport*, 81(2), 113-122. <https://doi.org/10.1080/02701367.2010.10599656>
- McCorkle, B. H., Rogers, E. S., Dunn, E. C., Lyass, A., and Wan, Y. M. (2008). Increasing social support for individuals with serious mental illness: Evaluating the compeer model of intentional friendship. *Community mental health journal*, 44, 359-366. <https://doi.org/10.1007/s10597-008-9137-8>
- McMahon, S., and Fleury, J. (2012). Wellness in Older Adults: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 47(1), 39–51. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2011.00254.x>
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., ... and Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European child and adolescent psychiatry*, 26(1), 111-122. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9>
- Meyer, S., Grob, A., and Gerber, M. (2021). No fun, no gain: The stress-buffering effect of physical activity on life satisfaction depends on adolescents' intrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 102004. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102004>
- Myers, T.J. Sweeney. (2005). *Counselling for Wellness*. USA: Theory, Research and Practice, American Counselling Association.
- Mendonça, G., Cheng, L. A., Mélo, E. N., and de Farias Júnior, J. C. (2014). Physical activity and social support in adolescents: a systematic review. *Health education research*, 29(5), 822-839. <https://doi.org/10.1093/her/cyu017>
- Merkel, D. L. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open access journal of sports medicine*, 151-160. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S33556>
- Michael, S. L., Coffield, E., Lee, S. M., and Fulton, J. E. (2016). Variety, enjoyment, and physical activity participation among high school students. *Journal of physical activity and health*, 13(2), 223-230. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0551>
- Michalos, A. C. (2017). Building the encyclopedia of quality of life and well-being research. In *Connecting the Quality of Life Theory to Health, Well-being and Education: The Selected Works of Alex C. Michalos* (pp. 335-346). Cham: Springer International Publishing.

- Miller, G., and Foster, L. T. (2010). A brief summary of holistic wellness literature. *Journal of Holistic Healthcare*, 7(1), 4.
- Milli Eğitim Bakanlığı. 2018. *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (Ortaokul 5, 6, 7 ve 8. sınıflar)*. Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü, 4-24.
- Mitchell, T., and Thompson, L. (1994). A theory of temporal adjustments of the evaluation of events: Rosy propection and rosy retrospection. In *Advances in managerial cognition and organizational information-processing* (pp. 85-114). JAI press.
- Mo, W., Saibon, J. B., Li, Y., Li, J., and He, Y. (2024). Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC public health*, 24(1), 517. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18043-6>
- Moral-Garcia, J. E., Jiménez, A., Cabaco, A. S., and Jiménez-Eguizabal, A. (2021). The role of physical activity and school physical education in enhancing school satisfaction and life satisfaction. *International Journal of Environmental Research and public health*, 18(4), 1689. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041689>
- Moreno Vitoria, L., Cabeza Ruiz, R., and Pellicer Chenoll, M. T. (2024). Factors that influence the physical and sports participation of adolescent girls: A systematic review. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/3\).157.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/3).157.03)
- Morrow Jr, J. R., Mood, D., Disch, J., and Kang, M. (2015). *Measurement and evaluation in human performance*, 5E. Human kinetics.
- Motl, W. R., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., and Pate, R. R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2), 110-117. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(01\)00326-9](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(01)00326-9)
- Mossman, L. H., Slemp, G. R., Lewis, K. J., Colla, R. H., and O'Halloran, P. (2024). Autonomy support in sport and exercise settings: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 540-563. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2031252>
- Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., Neha P. G., Jason T. F., Arthur F. K., McAuley, E. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: Invariance of the physical activity enjoyment scale (PACES) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-103>
- Murphy, B. C., and Eisenberg, N. (2002). An integrative examination of peer conflict: Children's reported goals, emotions, and behaviors. *Social Development*, 11(4), 534-557. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00214>
- Murphy, J., Sweeney, M. R., and McGrane, B. (2020). Physical activity and sports participation in Irish adolescents and associations with anxiety, depression and mental wellbeing. Findings from the physical activity and wellbeing (paws) study. *Physical activity and health*, 4(1) <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2031252>

- Murray, R. M., and Sabiston, C. M. (2021). Understanding relationships between social identity, sport enjoyment, and dropout in adolescent girl athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 44(1), 62-66.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., and Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
- Myers, J. E., and Williard, K. (2003). Integrating spirituality into counselor preparation: A developmental, wellness approach. *Counseling and Values*, 47(2), 142-155. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2003.tb00231.x>
- Myers, J. E., and Sweeney, T. J. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60(3), 234-244.
- Nemet, D., Barkan, S., Epstein, Y., Friedland, O., Kowen, G., and Eliakim, A. (2005). Short- and long-term beneficial effects of a combined dietary-behavioral-physical activity intervention for the treatment of childhood obesity. *Pediatrics*, 115(4), e443-e449. <https://doi.org/10.1542/peds.2004-2172>
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., ... and Gakidou, E. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The lancet*, 384(9945), 766-781. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8)
- Ng, Z. J., Huebner, S. E., and Hills, K. J. (2015). Life satisfaction and academic performance in early adolescents: Evidence for reciprocal association. *Journal of school psychology*, 53(6), 479-491. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2015.09.004>
- Ntoumanis, N., and Vazou, S. (2005). Peer motivational climate in youth sport: Measurement development and validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(4), 432-455. <https://doi.org/10.1123/jsep.27.4.432>
- Ntoumanis, N., Quested, E., Reeve, J., and Cheon, S. H. (2017). Need-supportive communication: Implications for motivation in sport, exercise, and physical activity. In *Persuasion and communication in sport, exercise, and physical activity* (pp. 155-169). Routledge.
- Oberle, E., Ji, X. R., Guhn, M., Schonert-Reichl, K. A., and Gadermann, A. M. (2019). Benefits of extracurricular participation in early adolescence: Associations with peer belonging and mental health. *Journal of youth and adolescence*, 48(11), 2255-2270. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01110-2>
- Oberst, U. E., and Stewart, A. E. (2003). *Adlerian psychotherapy: An advanced approach to individual psychology*. (1st Edition). New York: Brunner-Routledge, 202. <https://doi.org/10.4324/9781315820262>
- Ocak, Y., Keskin, V., Tortop, Y., ve Gölünük, S. (2011). Çocuklarını yaz spor okullarına gönderen ailelerin sosyo-ekonomik durumları ve beklentileri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(1): 13-22.

- Ohashi, M. M., Sawaumi, T., Iume, Y., and Togo, E. (2023). Factors determining implicit attitudes toward sports and exercise: Desirability and enjoyment. *Discover Psychology*, 3(1), 10. <https://doi.org/10.1007/s44202-023-00073-7>
- Oommen, H., Rantanen, A., Kaunonen, M., Tarkka, M. T., and Salonen, A. H. (2011). Social support provided to Finnish mothers and fathers by nursing professionals in the postnatal ward. *Midwifery*, 27(5), 754-761. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2010.06.017>
- Orhan, F., Dağcı, A. (2015). Ergenlikte dini kimliğin inşası: sosyal öğrenme kuramı açısından bir değerlendirme. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(7): 115-132.
- Orhun, B. N., Altunöz, Ö., ve Yaylı, A. (2024). Toplumsal cinsiyet rolleri perspektifinden kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımlarına yönelik bir inceleme. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 7(1), 176-190. <https://doi.org/10.33083/joghat.2024.394>
- O'Sullivan, K., Murray, E., and Sainsbury, D. (2009). The effect of warm-up, static stretching and dynamic stretching on hamstring flexibility in previously injured subjects. *BMC musculoskeletal disorders*, 10, 1-9. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-10-37>
- Özden, S., A., Pak, M., D., Çoban, A., İ., (2017), Sosyal Hizmette İyilik Hali Kavramı, *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, Issn: 2602-3393.
- Özer, K.(2015). *Fiziksel Uygunluk*. (Yedinci Baskı). Ankara: Nobel Yayınları, 5-13.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F., ve Eskiler, E. (2022). Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği (FAKÖ): Türk kültürüne uyarılama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 21-37.
- Özkurt, B., ve Küçükbiş, H. F. (2024). 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 27-37.
- Öztürk, Ö., Aydoğdu, O., Kutlutürk Yıkılmaz, S., Feyzioğlu, Ö. ve Pişirici, P. (2023). Geç ergenler arasında fiziksel aktivite düzeyinin belirleyicisi olarak fiziksel okuryazarlık. *Plos bir*, 18 (4), e0285032. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285032>
- Palombi, Barbara J. (1992). Psychometric Properties Of Wellness Instruments. *Journal Of Counseling and Development*, 71(2), 221-225. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb02204.x>
- Pan, Y., Yang, Z., Han, X., and Qi, S. (2021). Family functioning and mental health among secondary vocational students during the COVID-19 epidemic: A moderated mediation model. *Personality and Individual Differences*, 171, 110490. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110490>

- Pandya, N. K. (2021). Disparities in youth sports and barriers to participation. *Current reviews in musculoskeletal medicine*, 14(6), 441-446. <https://doi.org/10.1007/s12178-021-09716-5>
- Panza, M. J., Graupensperger, S., Agans, J. P., Doré, I., Vella, S. A., and Evans, M. B. (2020). Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 42(3), 201-218. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0235>
- Pehlevan, Z., ve Bal, S. İ. (2018). 13-15 yaş grubu çocuklarda spora katılımın akran ilişkileri ve sosyal destek alma üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 191-203.
- Pehlivan, Z. (2009). Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri, çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engeller. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 69-76. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000152
- Penedo, F. J., and Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193. <https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>
- Peng, B., Chen, W., Wang, H., and Yu, T. (2025). How does physical exercise influence self-efficacy in adolescents? A study based on the mediating role of psychological resilience. *BMC psychology*, 13(1), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02529-y>
- Perttula, A., Kiili, K., Lindstedt, A., Tuomi, P. (2017). Flow experience in game based learning a systematic literature review. *International Journal of Serious Games*, 4(1), 57-72 <https://doi.org/10.17083/ijsg.v4i1.151>
- Pinheiro Volp, A. C., de Oliveira, F. C., Duarte Moreira Alves, R., Esteves, E. A., and Bressan, J. (2011). Energy expenditure: components and evaluation methods. *Nutricion hospitalaria*, 26(3). <https://doi.org/10.3305/nh.2011.26.3.5181>
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., and Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S197-S239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Potterton, R., Austin, A., Robinson, L., Webb, H., Allen, K. L., and Schmidt, U. (2022). Identity development and social-emotional disorders during adolescence and emerging adulthood: a systematic review and meta-analysis. *Journal of youth and adolescence*, 51(1), 16-29. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01536-7>
- Powell, K. E., Paluch, A. E. and Blair, S. N. (2011). Physical activity for health: What kind? How much? How intense? On top of what? *Annual Review of Public Health*, 32(1), 349– 365. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031210-101151>

- Powers, S. L., and Dodd, S. L. (2018). *Her Yönüyle Fitness ve Sağlıklı Yaşam*. (çev. M. Üzel). Ankara: Nobel Yayınevi. (Eserin orijinali 2018'de yayımlandı), 2-4
- Puhl, R. M., and Luedicke, J. (2012). Weight-based victimization among adolescents in the school setting: Emotional reactions and coping behaviors. *Journal of youth and adolescence*, 41(1), 27-40. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9713-z>
- Pyper, E., Harrington, D., and Manson, H. (2016). The impact of different types of parental support behaviours on child physical activity, healthy eating, and screen time: a cross-sectional study. *BMC public health*, 16, 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3245-0>
- Qian, M., Jin, R., Lu, C., and Zhao, M. (2024). Parental emotional support, self-efficacy, and mental health problems among adolescents in Hong Kong: a moderated mediation approach. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1458275. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1458275>
- Rachele, J. N., Washington, T. L., Cockshaw, W. D., and Brymer, E. (2013). Towards an operational understanding of wellness. *Journal of Spirituality, Leadership and Management*, 7(1), 3.
- Rees, T., and Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The sport psychologist*, 14(4), 327-347. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.327>
- Rees, T., Hardy, L., and Evans, L. (2007). Construct validity of the social support survey in sport. *Psychology of sport and exercise*, 8(3), 355-368. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.06.005>
- Reimers, A. K., Schmidt, S. C., Demetriou, Y., Marzi, I., and Woll, A. (2019). Parental and peer support and modelling in relation to domain-specific physical activity participation in boys and girls from Germany. *PLoS One*, 14(10), e0223928. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223928>
- Ridgers, N. D., and Fairclough, S. (2011). Assessing free-living physical activity using accelerometry: Practical issues for researchers and practitioners. *European Journal of Sport Science*, 11(3), 205-213. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.501116>
- Ren, Z., Hu, L., Yu, J. J., Yu, Q., Chen, S., Ma, Y., Lin, J., Yang, L., Li, X., and Zou, L. (2020). The influence of social support on physical activity in Chinese adolescents: The mediating role of exercise self-efficacy. *Children*, 7(3), 23. <https://doi.org/10.3390/children7030023>
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Ball, K., and Mellor, D. (2004). Sociocultural influences on body image concerns and body change strategies among Indigenous and non-Indigenous Australian adolescent girls and boys. *Sex roles*, 51(11), 731-741. <https://doi.org/10.1007/s11199-004-0722-1>
- Richards, J., Jiang, X., Kelly, P., Chau, J., Bauman, A., and Ding, D. (2015). Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. *BMC public health*, 15(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1391-4>

- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., ... and Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 49(9), 1383-1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. (1st ed.) New York: Free Press, 27-35.
- Romdhani, A., Sahli, F., Trabelsi, O., Rebhi, M., Ghouili, H., Sahli, H., ... and Zghibi, M. (2024). Peer verbal encouragement is more effective than coach encouragement in enhancing crossfit-specific 1-RM strength, functional endurance, and psychophysiological assessment performance. *Sports*, 12(3), 64. <https://doi.org/10.3390/sports12030064>
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: a review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 87(2). <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2009.tb00570.x>
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., and Demaray, M. K. (2010). Relationship between multiple sources of perceived social support and psychological and academic adjustment in early adolescence: Comparisons across gender. *Journal of youth and adolescence*, 39(1), 47-61. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9368->
- Ruijuan, L., Srikhao, S., and Jantharajit, N. (2024). From Classroom to Career: Enhancing Vocational Education through Collaborative and Active Learning. *Journal of Education and Educational Development*, 11(2), 332-344. <http://dx.doi.org/10.22555/joeed.v11i2.1226>
- Rütten, A., Pfeifer, K., Banzer, W., Ferrari, N., Füzéki, E., Geidl, W., ... and Ungerer-Röhrich, U. (2016). *National recommendations for physical activity and physical activity promotion*. Erlangen: FAU University Press, 9-39.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2024). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229-6235). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2630
- Sabri, M., Falahati, L. (2012). Estimating a model of subjective financial well-being among college students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(18), 191-199.
- Sallis, J.F. and Owen, N. (1998). *Physical activity and behavioral medicine*. (3rd ed). Thousand Oaks: sage publications, 7-8.
- Sallis, J. F., Owen, N., and Fisher, E. (2015). Ecological models of health behavior. *Health behavior: Theory, research, and practice*, 5(43-64).

- Salvy, S. J., de la Haye, K., Bowker, J. C., and Hermans, R. C. (2012). Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. *Physiology and behavior*, 106(3), 369-378. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2012.03.022>
- Sarı, İ., and Bizan, İ. (2022). The role of parent-initiated motivational climate in athletes' engagement and dispositional flow. *Kinesiology*, 54(1), 3-14. <https://doi.org/10.26582/k.54.1.1>
- Sarı, T. (2003). *Wellness and its correlates among university students: Relationship status, gender, place of residence and GPA*, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu teknik Üniversitesi, Ankara, 12-40.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., and Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.127>
- Savcı, S., Ozturk, M., Arıkan, H., Inal, I. D., ve Tokgozoglu, L. (2006). Physical activity levels of university students. *Türk Kardiyol Dern Ars*, 34(3), 166-172.
- Sawka, K. J., McCormack, G. R., Nettel-Aguirre, A., Hawe, P., and Doyle-Baker, P. K. (2013). Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth: a systematized review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 1-9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-130>
- Sekban, G., Keskin, Ö., ve Akdeniz, H. (2021). Buz hokeyi sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 2(2), 33-44.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. (1. Edition). New York: Simon and Schuster, 16-25.
- Scanlan, T. K., and Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8, 25-35. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.25>
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., and Simons, J. P. (1993). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 275-285. <https://doi.org/10.1123/pes.5.3.275>
- Schaefer, C., Coyne, J. C., and Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of behavioral medicine*, 4(4), 381-406. <https://doi.org/10.1007/BF00846149>
- Schneider, M., and Cooper, D. M. (2011). Enjoyment of exercise moderates the impact of a school-based physical activity intervention. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1-8. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-64>
- Shaw, B. S., Shaw, I., and Brown, G. A. (2015). Resistance exercise is medicine: Strength training in health promotion and rehabilitation. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 22(8), 385-389. <https://doi.org/10.12968/ijtr.2015.22.8.385>

- Shin, D. C., and Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5(1), 475-492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>
- Sigmundová, D., Sigmund, E., Badura, P., and Hollein, T. (2020). Parent-child physical activity association in families with 4-to 16-year-old children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4015. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114015>
- Sigvartsen, J., Gabrielsen, L. E., Abildsnes, E., Stea, T. H., Omfjord, C. S., and Rohde, G. (2016). Exploring the relationship between physical activity, life goals and health-related quality of life among high school students: a cross-sectional study. *BMC public health*, 16(1), 709. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3407-0>
- Sinclair, K. M., Hamlin, M. J., and Steel, G. (2005). Physical activity levels of first-year New Zealand university students: a pilot study. *Youth Studies Australia*, 24(1), 38-42.
- Sleet, D. A., and Dane, J. K. (1985). Wellness factors among adolescents. *Adolescence*, 20(80), 909.
- Siu, O. L., Lo, B. C. Y., Ng, T. K., and Wang, H. (2023). Social support and student outcomes: The mediating roles of psychological capital, study engagement, and problem-focused coping. *Current Psychology*, 42(4), 2670-2679. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01621-x>
- Sirard, J. R., and Pate, R. R. (2001). Physical activity assessment in children and adolescents. *Sports medicine*, 31, 439-454. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131060-00004>
- Smith, A. L., Ullrich-French, S., Walker, E., and Hurley, K. S. (2006). Peer relationship profiles and motivation in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(3), 362-382. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.3.362>
- Söner, O., ve Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.
- Sollerhed, A. C., Fransson, J., Skoog, J., and Garby, P. (2022). Physical activity levels, perceived body appearance, and body functioning in relation to perceived wellbeing among adolescents. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 830913. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.830913>
- Speck, B. J. (2002). From exercise to physical activity. *Holistic Nursing Practice*, 17(1), 24-31.
- Stang-Rabrig, J., Schwerter, J., Witmer, M., and McElvany, N. (2023). Beneficial and negative factors for the development of students' well-being in educational context. *Current Psychology*, 42(35), 31294-31308. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04067-x>

- Standage, M., Duda, J. L., and Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British journal of educational psychology*, 75(3), 411-433. <https://doi.org/10.1348/000709904X22359>
- Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N., and Treasure, D. C. (2012). Predicting students' physical activity and health-related well-being: A prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(1), 37-60. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.1.37>
- Stankov, I., Olds, T., and Cargo, M. (2012). Overweight and obese adolescents: what turns them off physical activity?. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1), 53. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-53>
- Strandbu, Å., Stefansen, K., Smette, I., and Sandvik, M. R. (2019). Young people's experiences of parental involvement in youth sport. *Sport, Education and Society*, 24(1), 66-77. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1323200>
- Sudeck, G., Thiel, A., and Strohacker, K. (2023). Physical activity, subjective well-being and mental health. In *Sport and exercise psychology: Theory and application* (pp. 649-678). https://doi.org/10.1007/978-3-031-03921-8_26
- Sweeney, T. J., and Witmer, J. M. (1991). Beyond social interest: Striving toward optimum health and wellness. *Individual Psychology*, 47(4), 527-540.
- Sweeney, T. J. (2009). *Adlerian counseling and psychotherapy: A practitioner's approach*. (5th edition). New York: Taylor and Francis, 17-19.
- Taft, M., Hosein, Z., Mehrizi, S. and Roshan, A. (2013). The Relation between Financial Literacy, Financial Wellbeing and Financial Concerns. *International Journal of Business and Management*, 8(11), 63-75. <https://doi.org/10.5539/ijbm.v8n11p63>
- Tanık, F., ve Gürşan, İ. N. (2022). Kanserde Fiziksel Aktivite ve Egzersiz-Koruyucu ve Tedavi Edici Etki. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(1), 129-132.
- Tasleem, S., Ijaz, T., and Iftikhar, R. (2022). Pubertal Changes and Mental Health: The Mediating Role of Body Image Dissatisfaction in Adolescent Girls. *Pakistan Journal of Professional Psychology*, 13(2).
- Teixeira, D. S., Rodrigues, F., Cid, L., and Monteiro, D. (2022). Enjoyment as a predictor of exercise habit, intention to continue exercising, and exercise frequency: the intensity traits discrepancy moderation role. *Frontiers in Psychology*, 13, 780059. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780059>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., and Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., ... and Raitakari, O. T. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through

- youth into adulthood. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 46(5), 955-962. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000181>
- Timurtaş, E., Selçuk, H., Çınar, E., Demirbüken, İ., Sertbaş, Y., and Polat, M. G. (2022). Personal, social, and environmental correlates of physical activity and sport participation in an adolescent Turkish population. *Bulletin of Faculty of Physical Therapy*, 27(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s43161-022-00070-2>
- Timo, J., Sami, YP, Anthony, W. ve Jarmo, L. (2016). Fiziksel aktiviteye yönelik algılanan fiziksel yeterlilik ve beden eğitiminde motivasyon ve keyif, ergenlerin kendi bildirdikleri fiziksel aktivitelerinin uzunlamasına öngörücüleri olarak. *Spor bilimi ve tıp dergisi*, 19 (9), 750-754. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.11.003>
- Tozoğlu, E., Yurttaş, G., Bayraktar, B., ve Cingöz, H. (2020). Akran desteği düzeyine sporun ve farklı değişkenlerin etkisi. *The Journal of Academic Social Science*, 9(9), 57-67. <https://doi.org/10.16992/ASOS.449>
- Travis, J. W., and Ryan, R. S. (1988). *The wellness workbook (2nd ed.)*. Berkeley, CA: Ten Speed Press, 25-41.
- Tremblay, M.S., LeBlanc, A.G., Kho, M.E., Saunders, T.J. Larouche, R., Colley, R. C. Goldfield, G., and Gorber, S.C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(98). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
- Tremblay, M. S., Barnes, J. D., González, S. A., Katzmarzyk, P. T., Onywera, V. O., Reilly, J. J., and Tomkinson, G. R. (2016). Global matrix 2.0: report card grades on the physical activity of children and youth comparing 38 countries. *Journal of physical activity and health*, 13(s2), S343-S366. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0594>
- Trost, S. G. (2001). Objective measurement of physical activity in youth: current issues, future directions. *Exercise and sport sciences reviews*, 29(1), 32-36.
- Trost, S. G., Sallis, J. F., Pate, R. R., Freedson, P. S., Taylor, W. C., and Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American journal of preventive medicine*, 25(4), 277-282. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(03\)00217-4](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(03)00217-4)
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara Sağlık Bakanlığı, 9-13.
- Uddin, R., Lee, E. Y., Khan, S. R., Tremblay, M. S., and Khan, A. (2020). Clustering of lifestyle risk factors for non-communicable diseases in 304,779 adolescents from 89 countries: a global perspective. *Preventive medicine*, 131, 105955. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.105955>
- Uijtdewilligen, L., Nauta, J., Singh, A. S., van Mechelen, W., Twisk, J. W., van der Horst, K., and Chinapaw, M. J. (2011). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in young people: a review and quality synthesis of prospective studies. *British journal of sports medicine*, 45(11), 896-905. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090197>

- Uğraş, S., Mergan, B., Çelik, T., Hidayat, Y., Özman, C., and Üstün, Ü. D. (2024). The relationship between passion and athlete identity in sport: the mediating and moderating role of dedication. *BMC psychology*, 12(1), 76. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01565-4>
- Uysal, R. (2022). *Normal ve ikili eğitimde ortaöğretim öğrencilerinin uyku kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin, 35-48.
- Ünal, B., Ergör, G., Horasan, G. D., Kalaça, S., ve Sözman, K. (2013). *Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması*. Ankara: Sağlık Bakanlığı, 186.
- Van Kann, D. H. H., Kremers, S. P. J., De Vries, N. K., De Vries, S. I., and Jansen, M. W. J. (2016). The effect of a school-centered multicomponent intervention on daily physical activity and sedentary behavior in primary school children: The Active Living study. *Preventive medicine*, 89, 64-69. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.05.022>
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., ... and Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of educational psychology*, 112(7), 1444. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- Vella, S. A., Cliff, D. P., Magee, C. A., and Okely, A. D. (2015). Associations between sports participation and psychological difficulties during childhood: a two-year follow up. *Journal of science and medicine in sport*, 18(3), 304-309. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.05.006>
- Vella, S. A., Cliff, D. P., and Okely, A. D. (2014). Socio-ecological predictors of participation and dropout in organised sports during childhood. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 62. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-62>
- Vella, S. A., Swann, C., Allen, M. S., Schweickle, M. J., and Magee, C. A. (2017). Bidirectional associations between sport involvement and mental health in adolescence. *Medicine and science in sports and exercise*, 49(4), 687-694. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000001142>
- Vina, J., Sanchis-Gomar, F., Martinez-Bello, V., and Gomez-Cabrera, M. C. (2012). Exercise acts as a drug; the pharmacological benefits of exercise. *British journal of pharmacology*, 167(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1476-5381.2012.01970.x>
- Voelker, D. K., Reel, J. J., and Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 149-158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>
- Yan, J. H., McCullagh, P. (2004). Cultural influence on youth's motivation of participation in physical activity. *Journal of Sport Behavior*, 27, 378-390.
- Yan, W., Wang, Y., Yuan, Y., Farid, M., Zhang, P., and Peng, K. (2024). Timing matters: a longitudinal study examining the effects of physical activity intensity and timing on adolescents' mental health outcomes. *Journal of youth and adolescence*, 53(10), 2320-2331. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-02011-9>

- Yao, C. A., and Rhodes, R. E. (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 12(1), 10. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0163-y>
- Yarım, İ. (2014). Correlation between the physical activity level and grade point averages of faculty of education students. *Educational Research and Reviews*, 9(18), 699.
- Yaşın, İ. (2023). Spor Lisesi Öğrencilerinin Sosyal Destek Algıları ile Geleceğe Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14(4), 344-364. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1310655>
- Yazıcı, Ö.F. ve Somoglu, M.B. (2021). A Study on vitality and happiness levels of sports high school students. *Journal of Educational Issues*, 7(3), 214-229. <https://doi.org/10.5296/jei.v7i3.19274>
- Yeke, S. (2020). *İşe yabancılaşımda algılanan sosyal destek ve duygusal zekâ: duygusal emek kuramı boyutlarının aracılık rolü üzerine bir araştırma*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 155-159.
- Yılmaz, N. (2023). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile katılım engellerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir, 57-62.
- Yli-Piipari, S., Barkoukis, V., Jaakkola, T., and Liukkonen, J. (2013). The effect of physical education goal orientations and enjoyment in adolescent physical activity: A parallel process latent growth analysis. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(1), 15.
- Yüksel, M. (2019). Ailenin spora katılımı ile çocuklarının elit spora yönelmesi arasındaki ilişki. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 319-326.
- Yoon, Y., Eisenstadt, M., Lereya, S. T., and Deighton, J. (2023). Gender difference in the change of adolescents' mental health and subjective wellbeing trajectories. *European child and adolescent psychiatry*, 32(9), 1569-1578.
- Zaborskis, A., Kavaliauskienė, A., Dimitrova, E., and Eriksson, C. (2022). Pathways of adolescent life satisfaction association with family support, structure and affluence: A cross-national comparative analysis. *Medicina*, 58(7), 970. <https://doi.org/10.3390/medicina58070970>
- Zayat, C., Hopko, O., Gambino, K., Paluch, R., Anzman-Frasca, S., and Ferrante, M. J. (2025). Relationships between outdoor physical activity, health-related quality of life, and sleep in 8-to-12-year-old children: an exploratory study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1516699. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1516699>
- Zeng, H. Z., Hipscher, M., and Leung, R. W. (2011). Attitudes of high school students toward physical education and their sport activity preferences. *Journal of Social Sciences*, 7(4), 529. <https://doi.org/10.3844/jssp.2011.529.537>
- Zeng, J., Qiu, N., Leitzelar, B. N., Fu, J., Wang, Y., Liang, F., Ding, K., Moore, J. B., Zou, Y., and Li, R. (2022). Parental support is associated with moderate to vigorous

- physical activity among Chinese adolescents through the availability of physical activity resources in the home environment and autonomous motivation. *Children*, 9(9), 1309. <https://doi.org/10.3390/children9091309>
- Zhang, M., Wang, X. C., and Shao, B. (2022). Predictors of persistent participation in youth sport: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 13, 871936. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.871936>
- Zheng, Y., Panayiotou, M., Currie, D., Yang, K., Bagnall, C., Qualter, P., and Inchley, J. (2024). The role of school connectedness and friend contact in adolescent loneliness, and implications for physical health. *Child Psychiatry and Human Development*, 55(3), 851-860. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01449-x>
- Zhou, Z., Li, X., and Zhang, Z. (2023). The peer effect in promoting physical activity among adolescents: Evidence from the China education panel survey. *International journal of environmental research and public health*, 20(3), 2480. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032480>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Scott, R. A., Ryan, K. M., Hawes, T., Gardner, A. A., and Duffy, A. L. (2023). Parental support and adolescents' coping with academic stressors: A longitudinal study of parents' influence beyond academic pressure and achievement. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(12), 2464-2479. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01864-w>
- Zimpfer, D. G. (1992). Psychosocial treatment of life-threatening disease: A wellness model. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 203-209.
- Zorba, E. (2021). *Yaşam kalitesi ve wellness*. (Birinci Baskı). Ankara: Akademisyen Kitabevi, 49-61.
- Walters, G., Dring, K. J., Williams, R. A., Needham, R., and Cooper, S. B. (2025). Outdoor physical activity is more beneficial than indoor physical activity for cognition in young people. *Physiology and Behavior*, 295, 114888. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2025.114888>
- Wang, M., Druker, S., Gapinski, M. A., Gellar, L., Schneider, K., Osganian, S., Olendzki, B., and Pbert, L. (2014). The Role of Social Support vs. Modeling on Adolescents' Diet and Physical Activity: Findings from a School-based Weight Management Trial. *Journal of child and adolescent behavior*, 2(2), 132. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000132>
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., and Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Warburton, D. E., and Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- Warner, R. (1980). Enjoyment. *The philosophical review*, 89(4), 507-526. <https://doi.org/10.2307/2184734>

- Wankel, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 151–169.
- Weiss, M. R., Kimmel, L. A., and Smith, A. L. (2001). Determinants of sport commitment among junior tennis players: Enjoyment as a mediating variable. *Pediatric Exercise Science*, 13, 131–144. <https://doi.org/10.1123/pes.13.2.131>
- Weiss, M. R., and Ferrer-Caja, E. (2002). *Motivational orientations and sport behavior*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 101–170). Human Kinetics.
- Weyland, S., Finne, E., Krell-Roesch, J., and Jekauc, D. (2020). How) Does affect influence the formation of habits in exercise? *Frontiers in Psychology*, 11, 578108. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.578108>
- Wicks, C., Barton, J., Orbell, S., and Andrews, L. (2022). Psychological benefits of outdoor physical activity in natural versus urban environments: A systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(3), 1037-1061. <https://doi.org/10.1111/aphw.12353>
- Wienke, B., and Jekauc, D. (2016). A qualitative analysis of emotional facilitators in exercise. *Frontiers in psychology*, 7, 1296. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01296>
- Wiersma, L. D. (2001). Conceptualization and development of the sources of enjoyment in youth sport questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 5(3), 153-177. https://doi.org/10.1207/S15327841MPEE0503_3
- Witmer, J. Melvin. (1985) *Pathways to Personal Growth. Developing a Sense of Worth and Competence: A Holistic Education Approach*. (1st ed.). Muncie: Accelerated Development, 43.
- Witmer, J. M., and Sweeney, T. J. (1992). A holistic model for wellness and prevention over the life span. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 140-148. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb02189.x>
- Woods, C. B., Tannehill, D., and Walsh, J. (2012). An examination of the relationship between enjoyment, physical education, physical activity and health in Irish adolescents. *Irish Educational Studies*, 31(3), 263-280. <https://doi.org/10.1080/03323315.2012.710068>
- World Health Organisation. (1946). Constitution of the world health organisation. *Am J Public Health*, 36(11), 1315-1323.
- World Health Organization. (2022). *World Health Organization. Physical Activity*. 2022. Geneva, Switzerland, 3.



EKLER

EK-1. Etik Komisyon Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 09.05.2024-E.941792



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Komisyonu



Sayı : E-77082166-302.08.01-941792
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

09.05.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı **Doktora Öğrencisi Erdem KARTAL'ın, Prof.Dr.İmdat YARIM'ın** danışmanlığında yürüttüğü **"Ergenlerde Fiziksel Aktiviteye Yönelik Sosyal Destek ve Keyif Alma Yordayıcılarının İyilik Hali Üzerine Etkileri"** adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun **30.04.2024** tarih ve **08** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Araştırma Kod No: 2024 - 734

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Komisyon Başkanı

Ek:1 Liste
DAĞITIM
Gereği:
Sayın Prof. Dr. İmdat YARIM

Bilgi:
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Belge Doğrulama Kodu :BSMRDBZ5Z

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gazi-universitesi-ebys>

Emniyet Mahallesi Bandırma Caddesi No :6/1 06560 Yenimahalle/ANKARA
Tel:0 (312) 202 20 57 - 0 (312) 2... Faks:0 (312) 202 38 76
İnternet Adresi :<http://etikkomisyon.gazi.edu.tr/>
Kep Adresi: gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Nursel Güner
Genel Evrak Sorumlusu
Telefon No:202 20 57



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-1. (devam) Etik Komisyon Onayı

Evfak Tarih ve Sayısı: 09.05.2024-E.941/92	GAZİ ÜNİVERSİTESİ
ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ	

TOPLANTI TARİHİ : 30.04.2024		TOPLANTI SAYISI : 08	
ADI – SOYADI		İMZA	
Prof. Dr. İsmail KARAKAYA BAŞKAN			
Prof. Dr. Zehra GÖÇMEN BAYKARA BAŞKAN YRD.			
Prof. Dr. C. Haluk BODUR			
Prof. Dr. Seçil ÖZKAN			
Prof. Dr. Cevriye TEMEL GENCER			
Prof. Dr. İlkey ULUTAŞ			
Prof. Dr. Kemalettin DENİZ			
Prof. Dr. Makbule GEZMEN KARADAĞ			
Prof. Dr. İlyas OKUR			
Prof. Dr. Nihan KAFA			
Doç. Dr. Melek Gülşah ŞAHİN			
Doç. Dr. Gökhan DELİCEOĞLU			
Doç. Dr. Elvan İNCE AKA			

EK-2. Katılımcılar İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

GAZİ ÜNİVERSİTESİ ETİK KOMİSYONU FORM-2

Rev-2
25.01.2022T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
ETİK KOMİSYONU

KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sizi, Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu'ndantarih /sayı ile izin alınan* ve Prof. Dr. İmdat YARIM ve Erdem KARTAL tarafından yürütülen "Ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek ve keyif alma yordayıcılarının iyilik hali üzerine etkileri" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

*Gazi Üniversitesi Etik Komisyon izni alındıktan sonra doldurularak kullanılacaktır.

Araştırmanın Amacı	Bu araştırmada ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek ve keyif alma yordayıcılarının iyilik hali üzerine etkilerinin ortaya konması amaçlanmıştır.
Araştırmanın Yöntemi	Araştırmada siz değerli katılımcılardan 8 sorudan oluşan "Kişisel bilgi formu" 10 maddeden oluşan "Fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği", 8 maddeden oluşan "Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği" ve 8 maddeden oluşan "İyilik hali ölçeği" formu anket şeklinde doldurulması araştırmacı tarafından verilerek doldurulması istenmektedir. Sizin için en yakın seçenekleri işaretleyerek formu tamamlamanız oldukça önemlidir. Veriler çalışmayı gerçekleştiren araştırmacılar dışında kimseyle paylaşılmayacaktır. Bu araştırmada farklı türde liselerde (Spor Lisesi, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi) öğrenim gören 9,10,11,12 sınıf öğrencileri katılacaktır.
Araştırmanın Öngörülen Süresi (Başlama ve Bitiş Tarihi Başvurudaki Başlangıç ve Bitiş Tarihi ile Uyumlu Olmalıdır.)	24.5.2024– 31.12.2025
Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı	1500
Araştırmanın Yapılacağı Yerler	SAKARYA
Görüntü ve/veya ses kaydı alınacak mı?	Evet Hayır ☐ ☒

Tablo katılımcıların anlayabileceği biçimde, akademik dil kullanılmadan yazılacaktır.

KATILIMCI BEYANI

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum. İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

Araştırma yürütücüsü(Tez çalışmalarında Danışman tarafından imzalanacaktır.)

Adı ve Soyadı	Prof. Dr. İmdat YARIM	Tarih ve İmza
Adres ve telefonu	Gazi Ü Spor Bilimleri Fakültesi /	

Katılımcı

EK-2. (devam) Katılımcılar İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

GAZİ ÜNİVERSİTESİ ETİK KOMİSYONU FORM-2		
Rev-2 25.01.2022		
Adı ve Soyadı		Tarih ve İmza
Adres ve telefonu		
Velayet veya Vesayet Altındaki Katılımcılar için Veli/Vasi		
Adı ve Soyadı		Tarih ve İmza
Adres ve telefonu		

EK-3. Anket Formu

Cinsiyetiniz	Kadın ()	Erkek ()
Yaşınız		
Boyunuz cm		
Kilonuz kg		
Sınıf düzeyiniz	9	10
Lisanslı sporcu musunuz?	Evet ()	Hayır ()
Okul takımlarında oynuyor musunuz?	Evet ()	Hayır ()
Okul içinde mi ?/ Okul dışında mı egzersiz ya da sportif faaliyet yapıyorsunuz?	Okul içi () Okul dışı () Hem okul içi hem de okul dışı () Herhangi bir sportif faaliyet yapmıyorum ()	
Eğer lisanslı sporcu değilseniz sağlık amaçlı egzersiz ya da sportif faaliyet yapıyor musunuz? (Bu soruyu lisansı sporcular boş bırakacak)	Evet ()	Hayır ()
Aktif olarak kaç yıldır spor ya da egzersiz yapıyorsunuz?		
Yapmış olduğunuz egzersiz ya da sportif faaliyetlere ücret ödüyor musunuz?	Evet ()	Hayır ()
Ailede spor yapan ya da spor geçmişi olan biri var mı?	Evet ()	Hayır ()
Öğrenim gördüğünüz lise türü?		

EK-3. (devam) Anket Formu

FİZİKSEL AKTİVİTELERDE SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (FASDÖ)							
(Size en uygun ifadeyi 0'dan 3'e kadar puanlayarak işaretleyiniz.)	HİÇ	NADİREN	SİK SIK	HER ZAMAN			
Ebeveynleriniz (Anneniz veya Babanız) Sıradan Bir Haftada Ne Sıklıkla;							
Sizi fiziksel aktivitede bulunmaya teşvik ediyor?	0	1	2	3			
Sizinle birlikte fiziksel aktiviteler yapıyor?	0	1	2	3			
Sizi fiziksel aktivitede bulunduğunuz yere bırakıyor ya da oraya ulaşmanızı sağlıyor?	0	1	2	3			
Sizi fiziksel aktivite yaparken izliyor?	0	1	2	3			
Sizin fiziksel aktivitelerinizi güzel bir şekilde yaptığınızı söylüyor?	0	1	2	3			
Arkadaşlarınız Sıradan Bir Haftada Ne Sıklıkla;							
Sizi fiziksel aktivitede bulunmaya teşvik ediyor?	0	1	2	3			
Sizinle birlikte fiziksel aktiviteler yapıyor?	0	1	2	3			
Sizi fiziksel aktivitede bulunduğunuz yere bırakıyor ya da oraya ulaşmanızı sağlıyor?	0	1	2	3			
Sizi fiziksel aktivite yaparken izliyor?	0	1	2	3			
Sizin fiziksel aktivitelerinizi güzel bir şekilde yaptığınızı söylüyor?	0	1	2	3			
FİZİKSEL AKTİVİTELERDEN KEYİF ALMA ÖLÇEĞİ (FAKÖ)							
Ölçek Maddeleri	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Fiziksel aktiviteleri zevkli buluyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Fiziksel aktiviteler çok eğlencelidir.	1	2	3	4	5	6	7
Fiziksel aktiviteler hoştur.	1	2	3	4	5	6	7
Fiziksel aktiviteler canlandırıcıdır.	1	2	3	4	5	6	7
Fiziksel aktiviteler tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
Fiziksel aktiviteler mutluluk vericidir.	1	2	3	4	5	6	7
Fiziksel aktiviteler harekete geçiricidir.	1	2	3	4	5	6	7
Fiziksel aktiviteler rahatlatıcıdır.	1	2	3	4	5	6	7
İYİLİK HALİ ÖLÇEĞİ							
Ölçek Maddeleri	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Sosyal ilişkilerim destekleyici ve mutluluk verici.	1	2	3	4	5	6	7
Günlük aktivitelerimle meşgul oluyorum ve onlara ilgi duyuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Diğer insanların mutluluklarına ve iyi olmalarına aktif biçimde katkıda bulunuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Benim için önemli olan aktivitelerde yeterli ve yetenekliyim.	1	2	3	4	5	6	7
İyi bir insanım ve iyi bir yaşam sürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5	6	7
İnsanlar bana saygı gösterir.	1	2	3	4	5	6	7

EK-4. Ölçek Kullanım İzni

26.09.2025 19:12

Gmail - İyilik hali ölçeği izin



Erdem Kartal

İyilik hali ölçeği izin

2 ileti

Erdem Kartal

24 Temmuz 2024 16:44

Alıcı: Fatih Usta

Merhaba hocam.

Ben Erdem KARTAL. Ankara Gazi Üniversitesi , Beden eğitimi ve spor bölümünde Doktora öğrencisiyim. Danışmanım Prof. Dr. İmdat YARIM rehberliğinde yapacağım Doktora tezimde sizin geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız İyilik Hali Ölçeğinizi kullanmak istiyorum müsaadenizle. Yardımcı olabilirsiniz çok sevinirim. Şimdiden teşekkürler.

Fatih Usta

11 Eylül 2024 13:51

Alıcı: Erdem Kartal

Erdem bey merhaba,

Ölçek maddelerini ekte gönderiyorum. Ölçekte ters madde bulunmamakta ve alınan yüksek puanlar iyilik halinin arttığına işaret etmektedir. Çalışmanızda kolaylıklar diliyorum.

Selamlar

Dr. Fatih USTA

Erdem Kartal

24 Tem 2024 Çar, 16:44 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]



iyilik hali ölçeği.doc

40K

EK-4. (devam) Ölçek Kullanım İzni

26.09.2025 19:20

Gmail - Fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği izin



Erdem Kartal

Fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği izin

2 ileti

Erdem Kartal <

24 Temmuz 2024 16:52

Merhaba hocam.

Ben Erdem KARTAL. Ankara Gazi Üniversitesi , Beden eğitimi ve spor bölümünde Doktora öğrencisiyim. Danışmanım Prof. Dr. İmdat YARIM rehberliğinde yapacağım Doktora tezimde sizin geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız Fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeğinizi kullanmak istiyorum müsaadenizle. Yardımcı olabilirsiniz çok sevinirim. Şimdiden teşekkürler.

ERSİN ESKİLER

30 Temmuz 2024 13:32

Alıcı: Erdem Kartal

Erdem Merhaba:

Belirtmiş olduğun ölçme aracını bilimsel çalışmalarında kullanmandan memnuniyet duyarım. Ölçek ifadeleri makale sonunda yer almaktadır ve hesaplaması metin içinde açıklanmıştır. Başka bir konuda yardıma ihtiyacın olursa benimle iletişime geçebilirsiniz. Çalışmalarında başarılar ve kolaylıklar dilerim.

Erdem Kartal

24 Tem 2024 Çar, 16:53 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

Dr. Ersin ESKİLER

EK-4.(devam) Ölçek Kullanım İzni

26.09.2025 19:20

Gmail - Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği İzni



Erdem Kartal

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği İzni

2 ileti

Erdem Kartal

24 Temmuz 2024 16:55

Alıcı.

Merhaba hocam.

Ben Erdem KARTAL. Ankara Gazi Üniversitesi , Beden eğitimi ve spor bölümünde Doktora öğrencisiyim. Danışmanım Prof. Dr. İmdat YARIM rehberliğinde yapacağım Doktora tezimde sizin geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeğinizi kullanmak istiyorum müsaadenizle. Yardımcı olabilirsiniz çok sevinirim. Şimdiden teşekkürler.

ERSİN ESKİLER

24 Temmuz 2024 16:59

Alıcı: Erdem Kartal <

Erdem Merhaba:

Belirtmiş olduğun ölçme aracını bilimsel çalışmalarında kullanmandan memnuniyet duyanım. Ölçek ifadeleri makale sonunda yer almaktadır ve hesaplaması metin içinde açıklanmıştır. Başka bir konuda yardıma ihtiyacın olursa benimle iletişime geçebilirsiniz. Çalışmalarında başarılar ve kolaylıklar dilerim.

Erdem Kartal ·

4 Tem 2024 Çar, 16:55 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

Dr. Ersin ESKİLER

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : KARTAL, Erdem
Uyruğu : T.C.

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Doktora	Gazi Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı	Devam Ediyor
Yüksek Lisans	Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı	2019
Lisans	Sakarya Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü	2008

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2019-halen	Sakarya Spor Lisesi	Beden Eğitimi Öğr.
2016-2019	Tuzla Cemil Meriç Ortaokulu	Beden Eğitimi Öğr.
2011-2016	Tuzla Yunus Emre Orta Okulu	Beden Eğitimi Öğr.
2010-2010	Tuzluca Cumhuriyet Yatılı İlköğretim Bölge Okulu	Beden Eğitimi Öğr.

Yabancı Dil

İngilizce

Yayınlar

- Kartal, E., ve Yarım, İ. (2025). Sporda etkili karar vermenin fiziksel aktivitelerden keyif alma üzerindeki rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 14(2), 205-212.
- Kartal, E., ve Yarım, İ. (2024). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile İyilik Halleri Arasındaki İlişki. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(1), 57-62.
- Kartal, E., Onbaşı, S. İ., ve İlhan, E. L. (2024). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kapsayıcı eğitime yönelik öz yeterlikleri ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 25(2), 141-154.

Kartal, E., ve Hergüner, G. (2021). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde duyguların karar verme ve öz yeterlik üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

Hobiler

Kamp, Yüzme, Futbol, Tenis, Koşu, Fitness





GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...