

# **SPORTIVE**

<http://dergipark.gov.tr/sportive>

## **Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

**\*Leman ELMAS\*\*Metin YÜCEANT\*\*\*Hüseyin ÜNLÜ\*\*\*\*Ziya BAHADIR**

\*Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray/Türkiye, OID: 0000-0001-5866-0624

\*\*Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Aksaray/Türkiye, OID: 0000-0002-6867-2183

\*\*\*Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Aksaray/Türkiye, OID: 0000-0002-3079-4417

\*\*\*\*Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri/Türkiye, OID: 0000-0002-6185-7791

Sorumlu Yazar: lemanelmas42@gmail.com

**Orijinal Makale**

Gönderi Tarihi:07.05.2020

Kabul Tarihi: 22.02.2021

### **Öz**

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemek ve aralarındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırma grubunu üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören toplam 417 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kısa formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmada öğrencilerin cinsiyet ve sınıf değişkenlerinde toplam fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı farklılığa rastlanmazken gelir değişkeninde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanırken sınıf ve gelir değişkenleri açısından anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyinin öğrencilerin psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite öğrencileri, fiziksel aktivite, psikolojik iyi oluş.

## **Investigation of the Relationship Between Physical Activity and Psychological Well-Being Levels of University Students**

### **Abstract**

The aim of this study is to investigate the physical activity levels and psychological well-being of university students and to determine the relationship between them. The research group consisted of 417 students from different departments of universities. ‘International Physical Activity Questionnaire’ and ”Psychological Well-Being Scale” short form were used as data collection tools. According to the results obtained in the research, it was observed that the

students' psychological well-being levels were high with their participation in physical activity. In the research, while no significant difference was found in the gender and class variables of the students in the total physical activity level, a significant difference was found in the income variable. While there was a significant difference in the psychological well-being levels of students in terms of gender variable, no significant difference was observed in terms of class and income variables. In the research, a positive positive relationship was found between students' physical activity and psychological well-being levels. In addition, it was seen that the level of physical activity is an important and significant predictor of the students' psychological well-being.

**Keywords:** University students, physical activity, psychological well-being.

## GİRİŞ

Günümüzde hayatı kolaylaştırıcı mevcut yaşam şartları bireylerin daha az hareket etmesine sebep olmaktadır. Fiziksel hareketsizlik yüksek tansiyon, yüksek kan şekeri ve obezite gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların yaygınlaşması ile küresel anlamda ölümlere sebep olan büyük bir risk faktörü olarak genel sağlığı etkilemektedir (WHO, 2008). Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün 2002 raporuna göre, hareketsiz yaşamın dünya çapında yılda 1.9 milyon bireyin ölümüne neden olduğu açıklanmıştır (Kızır, Kargün, Togo, Biner ve Pala, 2016). Bundan dolayı kişilerin, sağlıklı bir şekilde yaşlanması ve yaşa bağlı olarak ortaya çıkabilecek sağlık risklerini çeşitli yöntemlerle en aza indirebilmek için en temel etkenlerin başında fiziksel aktivite gelmektedir (Vural, Eler ve Güzel, 2010). Fiziksel aktivitenin temel amacı, hareketsiz yaşam biçiminin sebep olduğu fiziki bozuklukları önlemek, beden sağlığını en iyi şekilde korumak ve fizyolojik kapasiteyi yükseltmektir. Bireylerde fiziksel hareketsizliğin beraberinde ciddi boyutta sağlık problemlerini meydana getirdiği yapılan araştırmalarda görülmektedir (Albayrak, Ziyagil ve Çekin, 2015). Hareketsiz yaşantı ile ortaya çıkabilecek rahatsızlıkların önüne geçilebilmesi için bireylerin düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılımları son derece önemlidir (Alpgözgen ve Özdiçler, 2016).Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, hastalıkların azalmasını sağlarken aynı zamanda bireyin bilişsel fonksiyonlarının düzenlenmesine ve sürekliliğine bağlı olarak psikolojik yönden iyi olmasına katkıda bulunmaktadır (Işık, Gümüş ve Okudan, 2014).

Ayrıca fiziksel aktivite depresyon, stres, kaygı gibi yaşamı olumsuz etkileyen çeşitli psikolojik faktörleri azaltmasının yanı sıra psikolojik iyi oluşu artırarak bireylerin yaşam kalitesini zenginleştirmektedir (Ersöz, Özmutlu, Arı, Aydın, Kara ve Öztürk, 2017; Tekkanat, 2008). Bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilmelerinde fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri kadar onların psikolojik iyi oluş durumlarında önemli olduğu bilinmektedir. Psikolojik iyi oluş, bireyin hayat endişesi ile bireysel ve sosyal ilgileri arasındaki dengeyi kurmak için çabalayacak gücünün olması anlamına gelmektedir (Karaçam ve Pulur, 2016). Psikolojik iyi oluş, anlamlı amaçları sürdürme, kişisel gelişim, başkaları ile

nitelikli ilişkiler kurma, zorluklarla yüz yüze gelindiğinde kendini gerçekleştirme ve daha anlamlı bir yaşam sürdürme olarak tanımlanmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryff ve Singer, 2008). İyi oluş aynı zamanda manevi ihtiyacın beslenmesi, özerklik, bağımsızlık, affedebilme ve üretkenlik gibi olumlu özellikleri de ifade etmektedir (Güleç, 2016). İyi oluş mutlu olmaktan ziyade kişinin gerçekte var olan potansiyelini ortaya çıkarma çabası olarak da tanımlanmıştır (Karaçam ve Pulur, 2019). Özen (2010) psikolojik iyi oluşun bireyin kendi sorumluluğu dâhilinde olduğunu savunmaktadır. Kişinin yaşamın tüm sorumluluklarını alabilmesi, yaptığı tercihlerin sonuçlarını kabul etmesinin psikolojik iyi oluşu konusunda önemli bir husus olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca kuram olarak psikolojik iyi oluş, pozitif işlevleri olan bireyin özelliklerini ele almaktadır (Bulut ve Dilmaç, 2018). Pozitif işlevleri olan birey, samimi, ilişkilere güvenen, empati kurabilen, başkalarına yardımcı olan, toplumsal beklentiye rağmen düşünce ve davranışlarını kendi değerlerine göre belirleyen kişidir. Aynı zamanda kendi kendini denetleyen, içinde bulunduğu ruh haline uygun çevre seçen yaşam amacını kavrayabilen, olumlu duygulara sahip bir tutum içerisinde olan bireydir (Ertürk, Keskinlik Kara ve Zafer Güneş, 2016). Bireylerin daha sağlıklı ve uzun yaşamasına psikolojik iyi oluşun katkısı ilişkisel, deneysel ve yarı deneysel yapılan çalışmalarla incelenmiştir (Diener ve Chan, 2011). Bu çalışmalarda psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireylerin daha sağlıklı beslendikleri (Huang ve Humphreys, 2012) ve hipertansiyon, diyabet gibi hastalıklardan (Richman, Kubzansky, Maselko, Kawachi, Choo ve Bauer, 2005) uzak bir yaşam sürdürdükleri görülmektedir. Hayatlarını devam ettirme çabası içerisinde olan insanların bazı dönemlerde üzüntü, başarısızlık ve mutsuzluk gibi olumsuz duygular yaşadıkları da görülmektedir. Bu gibi olumsuz duyguların üstesinden gelebilmek için bireylerin sakinleşmeye ve rahatlamaya ihtiyaçları vardır (Engin, Deniz, Merve-Erus ve Büyükcebeci, 2017). İnsanların ruhsal ve bedensel sağlığının geliştirilmesinde fiziksel aktivitede bulunmak son derece önemlidir (Muhammet ve Uzuner, 2014). Bireyin içinde bulunduğu dönemde ve gelecekte sağlıklı bir yaşantıya sahip olmasında fiziksel aktivitenin alışkanlık haline getirilmesi gerekmektedir (Bozkuş, Türkmen, Kul, Özkan, Öz ve Cengiz, 2013). Özellikle bireylerin üniversite döneminde alışkanlık haline getireceği fiziksel aktivitenin öğrencilerin ilerleyen yıllarda beden ve ruhen sağlıklı olmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Farklı kültürel ve sosyal yapılardan bir araya gelmiş olan üniversite öğrencilerinin gelecekteki rolleri göz önüne alındığında bu öğrencilerin sahip oldukları fiziksel aktivite alışkanlıklarının ve psikolojik iyi oluş durumlarının önemi artmaktadır. Bu sebepten dolayı bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumlarının belirlenmesidir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli “geçmişte ya da hâlen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan tarama modeli kapsamında, karşılaştırma ve korelasyon türünden tarama yapmaya imkan sağlayan bir modeldir” (Karasar, 2002).

### Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2018-2019 eğitim öğretim yılında Aksaray Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören 235(%56,4)'i kadın ve 182(%43,6)'si erkek olmak üzere toplam 417 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın örneklem grubu tesadüfi yöntemle seçilmiş ve öğrencilerin gönüllü olarak katılımları esas alınmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında “Kişisel Bilgiler Formu”,“Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kısa formu kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgiler Formu:** Araştırmacı tarafından literatüre dayanarak oluşturulan kişisel bilgiler formunda; araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri belirlenmeye çalışılmıştır. Kişisel bilgiler formu bireyin sosyo-demografik özelliklerini sorgulayan soruları içermektedir.

**Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ):** Uluslararası geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları (Craig, Marshall, Sjorstrom, Bauman, Booth, Ainsworth ve Oja, 2003) yapılan bu anketin Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ise Öztürk (2005) tarafından üniversite öğrencilerine uygulanmıştır.

Bu anket formunda, oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bir takım bilgiler elde edilmektedir. Dakika, gün ve MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katları) çarpılarak “MET dakika/hafta” olarak bir değer elde edilmektedir. Fiziksel aktivitelere ilişkin olarak enerji tüketimlerinin hesaplanmasında ise her bir aktivitenin haftalık süresi (dakika) ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi için oluşturulan MET enerji değerleri çarpılmıştır. Böylece her bir birey için şiddetli, orta, yürüme, oturma ve toplam fiziksel aktivitelerine ilişkin enerji tüketimleri hesaplanmıştır.

**Psikolojik İyi Oluş Ölçeği:** Kişilerdeki sosyo-psikolojik gelişimi ölçmek için geliştirilen bu ölçeğin (Diener, Wirtz, Tou, Kim-Prieto, Choi, Oishi ve Biswas-

Diener, 2010) Türkçe'ye uyarlaması ise Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7'li Likert tipi 8 maddeden meydana gelen tek faktörlü bir ölçektir. Ölçek puanları 8 ile 56 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu ifade etmektedir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyans %42 olarak tespit edilmiştir. Ölçekte yer alan maddelerin faktör yükleri .54 ile .76 arasında olduğu hesaplanmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Yapılan analizlerde öğrencilerin fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin saptanmasında aritmetik ortalama ve standart sapma tekniklerinden, fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla T testi tekniğinden yararlanılmıştır. Öğrencilerin sınıf ve gelir değişkenleri açısından fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmıştır. Öğrencilerin fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon kat sayısı analiz tekniği kullanılmıştır. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin psikolojik iyi oluş üzerine etkisini belirlemek için ise basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

### BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ve bu bulgulara ilişkin yorumlar tablo sırasına göre sunulmuştur. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerine ait sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeyi sonuçları

Değişkenler	N	X	SS
Düşük Şiddette Fiziksel Aktivite (DŞFA)	34(%8.2)	2032.60	2103.263
Orta Şiddette Fiziksel Aktivite (OŞFA)	172(%41.2)	729.90	985.858
Yüksek Şiddette Fiziksel Aktivite (YŞFA)	211(%50.6)	1265.84	1921.422
Toplam Fiziksel Aktivite (FA)	417(%100)	4028.35	3592.55
Psikolojik İyi Oluş	417(%100)	41.34	10.14

Tablo1.' de araştırma grubunda yer alan katılımcıların DŞFA düzeyleri  $X=2032.60\pm 2103.263$ , OŞFA düzeyleri  $X=729.90\pm 985.858$ , YŞFA düzeyleri  $X=1265.84\pm 1921.422$ , toplam FA düzeyleri  $X=4028.35\pm 3592.55$  ve toplam psikolojik iyi oluş düzeyleri ise  $X=41.34\pm 10.14$  olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2: Cinsiyet açısından üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeyleri

Değişkenler	Cinsiyet	N	X	SS	t	sd	p
DŞFA	Kadın	235	2036.73	2010.292	0.046	415	0.964
	Erkek	182	2027.26	2223.180			
OŞFA	Kadın	235	786.68	1053.396	1.338	415	0.182
	Erkek	182	656.59	888.616			
YŞFA	Kadın	235	1080.40	1669.479	-2.250	415	<b>0.025*</b>
	Erkek	182	1505.27	2186.225			
Toplam FA	Kadın	235	3903.82	3421.842	-0.804	415	0.422
	Erkek	182	4189.13	3805.215			
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	235	42.31	9.126	2.250	415	<b>0.025*</b>
	Erkek	182	40.07	11.215			

Tablo 2.'de araştırma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin cinsiyet açısından fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla T testi uygulanmıştır.

Bu sonuca göre cinsiyet açısından fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmazken ( $p>0.05$ ); YŞFA ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Erkek üniversite öğrencilerinin ( $X=1505.27\pm 2186.225$ ), kadınlara ( $X=1080.40\pm 1669.479$ ) göre daha YŞFA eğiliminde oldukları görülmüştür ( $p=0.025$ ). Kadınların ( $X=42.31\pm 9.126$ ) ise psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden ( $X=40.07\pm 11.215$ ) yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p=0.025$ ).

Tablo 3: Sınıf düzeyi açısından üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeyleri

Değişkenler	Sınıf	N	X	SS	f	sd	p	Tukey
DŞFA	I	139	2292.71	2296.395	1.687	3 413 416	0.169	-
	II	132	1855.27	1986.360				
	III	79	2155.44	1936.328				
	IV	67	1697.48	2063.141				
OŞFA	I	139	892.20	1143.556	3.056	3 413 416	<b>0.028*</b>	I-III
	II	132	762.66	1036.729				
	III	79	532.91	642.321				
	IV	67	560.95	798.577				
YŞFA	I	139	1158.56	1770.467	3.643	3 413 416	<b>0.013*</b>	II-III
	II	132	1703.75	2183.987				
	III	79	950.27	1203.426				
	IV	67	997.73	2221.941				
Toplam FA	I	139	4343.47	3727.750	2.006	3 413 416	0.113	-
	II	132	4321.69	3927.698				
	III	79	3638.63	2569.774				
	IV	67	3256.16	3563.904				
Psikolojik İyi Oluş	I	139	39.82	10.894	1.844	3 413 416	0.139	-
	II	132	41.57	10.070				
	III	79	42.86	9.560				
	IV	67	42.23	9.057				

Tablo 3.'de araştırma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi açısından fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmıştır. Bu sonuca göre sınıf düzeyi açısından DŞFA ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmazken ( $p>0.05$ ); OŞFA ve YŞFA düzeylerinde bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Sınıf düzeyleri açısından bakıldığında, 1. sınıf ( $X=892.20\pm1143.556$ ) öğrencilerinin daha OŞFA eğiliminde oldukları, 2. sınıf ( $X=1703.75\pm2183.987$ ) öğrencilerinin ise daha YŞFA eğiliminde oldukları görülmüştür.

Tablo 4: Gelir düzeyi açısından üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeyleri

Değişken	Gelir Düzeyi	N	X	SS	f	sd	p	T
DŞFA	1000-2000	122	2054.92	2086.732	1.219	412	0.302	-
	2001-3000	131	1781.87	1736.408				
	3001-4000	77	2241.77	2388.522				
	4001-5000	42	2499.59	2933.639				
	5001 ve üstü	45	1908.20	1605.764				
OŞFA	1000-2000	122	844.26	1252.730	0.791	412	0.532	-
	2001-3000	131	642.10	819.440				
	3001-4000	77	673.92	845.222				
	4001-5000	42	800.28	1030.412				
	5001 ve üstü	45	705.60	772.068				
YŞFA	1000-2000	122	1418.81	2171.984	2.416	412	<b>0.048*</b>	II-IV
	2001-3000	131	913.58	1181.636				
	3001-4000	77	1269.40	1554.568				
	4001-5000	42	1884.00	3344.232				
	5001 ve üstü	45	1293.51	1552.704				
Toplam FA	1000-2000	122	4318.00	4014.237	2.584	412	<b>0.037*</b>	II-IV
	2001-3000	131	3337.56	2688.202				
	3001-4000	77	4185.09	3124.861				
	4001-5000	42	5183.87	5486.992				
	5001 ve üstü	45	3907.31	2907.439				
Psikolojik İyi Oluş	1000-2000	122	40.38	10.471	1.142	412	0.336	-
	2001-3000	131	40.67	10.107				
	3001-4000	77	42.25	10.186				
	4001-5000	42	43.47	7.768				
	5001 ve üstü	45	42.31	11.073				

Tablo 4.'de araştırma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin gelir düzeyi açısından fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmıştır. Bu sonuca göre gelir düzeyi açısından DŞFA, OŞFA ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmazken ( $p>0.05$ ); YŞFA ve toplam FA düzeylerinde bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Gelir düzeyi açısından bakıldığında, 4001-5000 ( $X=1884.00\pm3344.232$ ) arası gelire sahip olan öğrencilerin daha fazla fiziksel aktiviteye katıldıkları ve daha YŞFA eğiliminde oldukları görülmüştür.

Tablo 5: Öğrencilerin fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki

Değişkenler		Psikolojik İyi Oluş
Toplam Fiziksel Aktivite	r	0.097
	p	0.047

Tablo 5.'de araştırma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon kat sayısı analizi yapılmıştır. Fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş ölçeğinin genelinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ( $r=0.097$ ;  $p<0.05$ ).

Tablo 6: Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi

Fiziksel Aktivite	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	2605.413	736.735		3.536	0.000		
Psikolojik İyi Oluş	34.420	17.309	0,097	1.989	0.047	0.097	0.097

R= 0,097<sup>a</sup> R2= 0,009 F=3.954 P= 0,047

Tablo 6.'da araştırma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini ne şekilde yordadığı incelenmiş ve yapılan basit doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $R^2=0.009$ ;  $F=3.954$ ;  $p<0.05$ ). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde, fiziksel aktivite düzeyinin öğrencilerin psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

## TARTIŞMA

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş düzeyleri belirlenerek; cinsiyet, sınıf ve gelir değişkenlerine göre farklılaşım farklılaşmadığına bakılmıştır. Ayrıca fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenip fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerine etkisi tartışılarak ele alınmıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş ölçeğinden elde ettikleri ortalamalara göre değerlendirildiğinde, fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Benzer bir sonuç, Şahin, Kırandı, Atabaş ve Bayraktar (2017)'in spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini incelediği çalışmasında görülmüş ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Al- Zandee ve Ünlü (2019) ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarının ve beden eğitimi dersine yönelik yatkınlıklarını belirlemek amacı ile yaptıkları çalışmada da öğrencilerin



fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Üniversite takımlarında oynayan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelendiği bir başka araştırmada da Aydın, Birol ve Temel (2018), sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Bu sonuçların araştırmadan elde edilen sonuçla örtüştüğü görülmüştür. Vural ve arkadaşları (2010) ise araştırmasında masa başında çalışanların fiziksel aktivite düzeylerini incelemiş ve fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu tespit etmiştir. Okul öncesi ve sınıf öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşlarının incelendiği bir başka araştırmada Bozgün ve Pekdoğan (2017), öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşlarının orta düzeyde olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçların ise araştırmadaki sonuçla örtüşmediği görülmüştür. Araştırmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasında, öğrencilerin daha sosyal, girişken ve aktif bir hayat tarzını benimsemelerinin etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan karşılaştırmada genel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ancak, YŞFA düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Erkek üniversite öğrencilerinin kadınlara göre daha YŞFA eğiliminde oldukları görülmüştür. Genç ve arkadaşları (2011) 710 genç erişkin üzerinde uyguladıkları araştırmalarında erkeklerin kadınlara göre Şiddetli fiziksel aktivite düzeylerini anlamlı derecede yüksek olarak bulmuşlardır. Von ve Fridlund (2005) İsveç'teki üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini incelediği araştırmasında, fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Aydın ve Solmaz (2016)'ın spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri araştırmalarının sonucunda da kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin birbirine benzer olduğunu tespit etmişlerdir. Karaca (2008) yetişkin bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını incelediği çalışmasında cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlamazken orta ve yüksek şiddette fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlamıştır. Bu sonuçların araştırmadan elde edilen sonuçla örtüştüğü görülmüştür. Üniversitelerin sağlık bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite durumlarının araştırıldığı bir başka çalışmada ise Savcı ve arkadaşları (2006), cinsiyet açısından fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Bu sonucun ise araştırmadaki sonuçla örtüşmediği görülmüştür. Çalışmada, öğrencilerin cinsiyet açısından fiziksel aktivite düzeylerinde bir farklılığın olmadığı görülmüştür.

Ancak erkek üniversite öğrencilerinin kadınlara göre daha yüksek şiddette fiziksel aktivite eğiliminde oldukları görülmektedir. Araştırmada öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılığa

rastlanmamasında, kadın ve erkek öğrencilerin buldukları çevre ile yaşam şartlarının benzer olmasının ve aynı düzeyde fiziksel aktiviteye katılmalarının etkili olduğu düşünülmüştür. Ayrıca araştırmada erkeklerin kadınlara oranla YŞFA katılımlarının daha fazla olmasında erkeklerin kadınlara göre daha kaslı bir yapıya sahip olmalarının etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından psikolojik iyi oluş düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan karşılaştırmada kadınların lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Karabeyeser (2013)'in üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş durumlarını incelediği araştırmasında cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaştığını belirtmiştir. Özen ve Gülaçtı (2012) sınıf öğretmeni adaylarının pıo düzeylerini incelediği araştırmasında da cinsiyet değişkeni açısından psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçların araştırmadan elde edilen sonuçla örtüştüğü görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu düzeylerinin incelendiği bir başka çalışmada ise Yüceant, Ünlü ve Balanlı (2019), öğrencilerin pozitif duygularının cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Lise düzeyindeki öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelendiği bir başka araştırmada Kermen, Tosun ve Doğan (2016) cinsiyet açısından psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Bu sonuçların ise araştırmadaki sonuçla örtüşmediği görülmüştür. Araştırmada, kadın öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının erkeklere göre daha yüksek olmasında, kadınların sosyal çevre ile daha olumlu ilişkiler kurmasının etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından toplam fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, OŞFA ve YŞFA düzeylerinde bir farklılık tespit edilmiştir. Aydın ve Solmaz (2016)'ın üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri araştırmasında öğrencilerin sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Alemdağ ve Öncü (2015) öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini sınıf değişkenine göre incelediği araştırmasında da anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varmıştır. Bu sonuçlar araştırma sonuçları ile örtüşmektedir. Fişne (2009) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeyini incelediği çalışmasında ise sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Bu sonuç araştırma sonucu ile örtüşmemektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçla ilgili olarak, farklı sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin benzer düzeyde fiziksel aktivite alışkanlıklarına sahip olmalarının sınıf değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeylerinde bir farklılaşmanın olmamasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Sınıf değişkeni açısından OŞFA ve YŞFA düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmasında üst sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin mesleklerini icra etmeye başlayacak olmalarının onların fiziksel görüntülerine daha fazla önem vermelerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada öğrencilerin sınıf değişkeni açısından psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin yapılan karşılaştırmada anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Gönener, Öztürk ve Yılmaz (2017)'in araştırmasında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerini araştırdıkları çalışmasında sınıf değişkeni açısından psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varmıştır. Karademir ve Açak (2019) antrenörlük ve öğretmenlik bölümü öğrencilerinin akademik iyimserlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerini araştırdıkları çalışmalarında, katılımcıların sınıf değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde herhangi bir farkın olmadığını saptamışlardır. Yüceant ve arkadaşları (2019) üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından pozitif ve negatif duygu düzeylerini incelemiş ve anlamlı bir farklılık görülmediğini belirtmişlerdir. Aydın, Kahraman ve Hiçdurmaz (2017)'in hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal desteklerini ve psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmasında sınıf değişkeni açısından psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuç araştırma bulgularımızla örtüşmemektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçla ilgili olarak öğrencilerin hangi sınıf düzeyinde olursa olsun hem üniversite yaşantılarına hemde içinde buldukları sosyal ortama büyük ölçüde uyum sağladıkları ve bu durumdan dolayı öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkeni açısından öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarında bir farklılaşmanın görülmediği söylenebilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin gelir değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan karşılaştırmada toplam fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanırken, DŞFA ve OŞFA düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Kızar ve arkadaşları (2016) yaptıkları araştırmasında üniversite öğrencilerinin gelir durumu değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılığa ulaşırken YŞFA ve OŞFA düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlamamışlardır. Baydemir, Yurdakul ve Özer (2018) tarafından 11-13 yaş arası çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada fiziksel aktivite düzeyinin gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı alt gelir düzeyinde bulunan kız öğrencilerin, boy ve koordinasyon değerlerinin üst gelir düzeyine sahip kız öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Topsaç ve Bişgin (2014)'in engelli öğrencilerin aylık gelirleri ile fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri araştırmasında da öğrencilerin gelir düzeyi açısından fiziksel aktiviteye katılma düzeylerinde bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Soyuer (2008) huzurevinde kalan yaşlılara yönelik yaptığı çalışmasında da aylık

gelirin fiziksel aktivite üzerine herhangi bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Öğrencilerin fiziksel aktivite durumlarında bir farklılığın tespit edilmesinde gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların ücretli olarak spor yapabilecek ortamları ve maliyeti yüksek olan spor branşlarını tercih edebilmelerinin etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin gelir değişkeni açısından psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin yapılan karşılaştırmada anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Benzer bir sonuç İlğan, Sevinç, Niron, Kılıç ve Yumuşak (2015) yaptıkları araştırmasında görüşmüş ve üniversite öğrencilerinin psikolojik iyilik hallerinin (PİH) aylık gelir değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna varmıştır. Tathlıoğlu (2015)'nun üniversite öğrencilerinin aylık gelir değişkeni ile psikolojik iyi oluş düzeyini incelediği çalışmasında da anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. İşgör (2017)'ün üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini incelediği araştırmasında ise gelir düzeyi açısından psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğunu belirtmiştir. Savaş (2019) araştırmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin gelir değişkenine göre farklılaştığını belirtmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçla ilgili olarak öğrencilerin gelir durumlarının düşük yada yüksek olmasının öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde bir farklılığa neden olmadığı söylenebilir. Bu durumun ise öğrencilerin gelir durumlarının avantajlarını kullanabilecekleri veya dezavantajlarını hissedebilecekleri bir ortamlarının olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Fiziksel aktiviteye katılımın öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığı belirlenmiştir. Benzer bir sonuç Yerlisu ve Haşıl (2017)'in üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile pozitif duyguları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında görülmüş, öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile pozitif duyguları arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Işık, Özarıslan ve Bekler (2015) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi arttıkça depresyon düzeylerinin azaldığını belirtmiştir. Aylaz, Güllü ve Güneş (2011) yürüme egzersizinin depresif belirtilere etkisini incelediği araştırmasında düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin daha iyi bir ruh sağlığına sahip olduğu sonucuna varmışlardır. Bu sonuçların araştırmadan elde edilen sonuçla örtüştüğü görülmüştür. İlhan (2018) lise öğrencilerinde fiziksel aktivite ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında fiziksel aktivite ile algılanan sosyal destek arasında negatif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Kusan (2017) 13-15

yaş erkek çocukların 12 hafta boyunca yaptıkları fiziksel aktivitenin araştırmaya katılan bireyler üzerinde önemli bir psikolojik etki yaratmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Böyle bir sonuca ulaşmalarının kısa süreli fiziksel aktivite programlarının bireyin psikolojik gelişimine katkı sunamayacağı, yapılan fiziksel aktivitenin yanında kişilere psikolojik danışmanlık yardımının da gerekli olduğunu bu durumun sebepleri arasında olabileceğini belirtmişlerdir. Erdem ve Kabasakal (2015) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutlarını incelediği araştırmasında, arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan kaygı ile psikolojik iyi olma arasında negatif bir ilişkinin olduğu sonucuna varmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçla ilgili olarak, düzenli fiziksel aktivite sonucunda bireylerin fizyolojik yapılarındaki gelişimin psikolojik açıdan kişileri olumlu yönde etkilediği ve buna bağlı olarak fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişkinin olduğu söylenebilir.

Araştırmada ayrıca üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi incelenmiş ve fiziksel aktivite düzeyinin öğrencilerin psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Başar ve Sarı (2018) yaptıkları araştırmasında düzenli egzersizin psikolojik iyi oluş üzerine etkisini incelemiş ve düzenli yapılan egzersizin psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Ersöz ve arkadaşları (2017) egzersiz davranışının, bazı psikolojik faktörlerin ve fiziksel özelliklerin 8 haftalık teori odaklı egzersiz danışmanlığı sonrası farklılığını ele alıp incelemişlerdir. Yaptıkları çalışmalarında kişilerin egzersiz danışmanı eşliğinde katıldıkları egzersiz programının onlara hem psikolojik hem de fiziksel olarak olumlu katkılar sağladığı ve danışman ile yapılan egzersizlerin egzersize devamlılık konusunda etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir araştırmada 8 haftalık zumba etkinliğinin kadınlarda fiziksel ve psikolojik sonuçlar üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışma sonucunda da fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluşu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Delextrat, Warner, Graham ve Neupert, 2016). Hicks ve ark. (2003), araştırmalarında düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin bireyin hem fiziksel hem de psikolojik iyi oluş düzeyinde önemli kazançlar sağladığını tespit etmişlerdir. Bar (2016) tarafından lise öğrencilerinde beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımın psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisinin tekrarlı ölçümler sonucunda araştırıldığı bir çalışmada, aktiviteye katılımın psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Şahin ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan araştırmada da fiziksel aktivite etkinliklerine katılımın kişilerin fiziki yapısını güçlendirdiği ve bunun sonucunda da zorluklarla mücadelede bireye psikolojik yönden katkıları olduğu tespit edilmiştir. Al- Zandee ve Ünlü (2019) ortaokul öğrencilerinin fiziksel

aktivitelere katılımlarının onların rekabet duygusunu öne çıkarmaktan ziyade öğrencilerin zevk, estetik ve heyecan duygularını ön plana çıkarmasında etkili olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmada böyle bir sonuç çıkmasında, öğrencilerin düzenli bir şekilde fiziksel aktiviteye katılmalarının onların kişiler arası ilişkilerini geliştireceği, kendilerini gerçekleştirme olanağı bulacakları ve bununda onların psikolojik iyi oluş durumlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımının ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmada öğrencilerin cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre toplam fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı farklılığa rastlanmazken gelir değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanırken sınıf ve gelir değişkenleri açısından anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyinin öğrencilerin psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Günümüzde yaygın olan hareketsizliğin beraberinde getirdiği bir takım sağlık sorunlarının üstesinden gelinebilmesi, kişilerin psikolojik rahatsızlıklarından korunabilmeleri ve kendilerini psikolojik yönden daha iyi hissedebilmelerinde fiziksel aktivitenin önemli olduğu görülmüştür.

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi, onların şuan ve gelecekte karşılaşılabilecekleri bir takım sağlık problemlerini en aza indirebilmek adına önemli katkılar sağlayabilir. Üniversite öğrencilerinin, fiziksel aktiviteye katılımlarını artırmaya yönelik çeşitli etkinlikler planlanabilir ve fiziksel aktivitenin önemi hakkında eğitimler düzenlenebilir. Ayrıca üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik danışmanlık hizmeti verecek rehberlik birimlerinin oluşturulması da faydalı olabilir.

\*\* Bu çalışmanın bir bölümü 13 Kasım - 16 Kasım 2019 tarihlerinde Antalya'da düzenlenen 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

## KAYNAKLAR

- Alemdağ, S., Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi, *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3),287-300.
- Albayrak, E., Ziyagil, M.A., Çekin, R. (2015). Okul, Spor ve Serbest Zamanlardaki Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Üniversite Sınıf Düzeylerine Göre İncelenmesi, *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2),8 – 17

- Alpözgen, Z.A., Özdiñler, R.A. (2016). *Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri*. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Derleme. HSP 2016; 3(1):66
- Al-Zandee, S.S.A., Ünlü, H. (2019). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ve beden eğitimi dersine yatkınlıklarının incelenmesi, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3):100-118.
- Ayaz, S., Tezcan, S., Akıncı, F. (2005). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9(2): 26-34.
- Aydın, E., Birol, S.Ş., Temel, V. (2018). Üniversite takımlarında oynayan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(3): 1541-1550.
- Aydın, A., Kahraman, N., Hiçdurmaz, D. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destekleri ve psikolojik iyi olma düzeylerinin belirlenmesi, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi - Journal of Psychiatric Nursing*, 8(1):40-47
- Aydın, G., Solmaz, D.Y. (2016). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1),34-46
- Aylaz, R., Güllü, E., Güneş, G. (2011). Aerobik yüzme egzersizinin depresif belirtilere etkisi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 4(4): 2
- Bar, M. (2016). *Beden Eğitimi Ve Spor Etkinliklerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik Ertelemeye Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Başar, S., Sarı, İ. (2018). Düzenli Egzersizin Deperasyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3):25-34.
- Baydemir, B., Yurdakul, H.Ö., Özer, K. (2018). Physical activity level in element ary education second level children, physical self description and self-esteem İlköğretim II. kademe çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı. *Journal of Human Sciences*. 15:1049-57.
- Bozgün, K., Pekdoğan, S. (2017). Öğretmen Adaylarının Çocukluk Çağı Örselenmeleri İle Psikolojik İyi Olmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Studies*, 12(4): 111-126.
- Bozkuş, T., Türkmen, T., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., Cengiz, C. (2013). Determine and relationship of physical activity level and healthy lifestyle behaviors in physical education students. *International Journal of Science, Culture, and Sport*, (3): 42-56.
- Bulut, S., Dilmaç, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler Psikolojik İyi Oluş Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16): 349-374.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjorstrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(8):1381- 1395.
- Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S., Neupert, E. (2016). An 8-week exercise intervention based on Zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2): 131-139.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., 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.
- Diener, E., Chan, M. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity, *Applied Psychology: Health and well-being*, 3(1): 1-43.
- Engin, M., Deniz, S. Merve Erus, S., Büyükcebeci, A. (2017) Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47): 17-31.
- Erdem, Ş., Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1): 82-90.
- Ersöz, G., Özmutlu, İ., Arı, Y., Aydın, S., Kara, E., Öztürk, T. (2017). *Teori Odaklı Egzersiz Danışmanlığı Sonrası Egzersiz Davranışı, Bazı Psikolojik Faktörler ve Fiziksel Özelliklerdeki Değişimlerin İncelenmesi*. NKUBAP.00.R12.AR.15.01 nolu proje, <http://hdl.handle.net/20.500.11776/2949>, İnternet Erişim Tarihi: 18.02.2020.
- Ertürk, A., Keskinliç Kara, S.B., Zafer Güneş, D. (2016). Duygusal emek ve psikolojik iyi oluş: Bir yordayıcı olarak yönetsel destek algısı, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4): 1723-1744.

- Fişne, M. (2009). *Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tahminleri üzerine etkilerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*.12:145-150.
- Gönener, A., Öztürk, A., Yılmaz, O. (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1): 44-55.
- Güleç, C. (2016). Pozitif ruh sağlığı.(3. Baskı). Ankara: Arkadaş.
- Hicks, A. L., Martin, K. A., Ditor, D. S., Latimer, A. E., Craven, C., Bugaresti, J., McCartney, N. (2003). Long-term exercise training in persons with spinal cord injury: effects on strength, arm ergometry performance and psychological well-being. *Spinal cord*, 41(1), 34-43.
- Huang, H., Humphreys, B.R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata, *Journal of Economic Psychology*, 33(4): 776-793.
- Işık, Ö., Gümüş, H., Okudan, B., Yılmaz, M. (2014). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalite düzeylerinin depresyon düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi, *International Journal of Science Culture and Sport*, SI(1): 836-843.
- Işık, Ö., Özarslan, A., Bekler, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite uyku kalitesi ve depresyon ilişkisi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 9:65-73.
- İlğan, A., sevinç, Ö.S., Niron, D.G., Kılıç, A., Yumuşak, A. (2015). Lisans öğrencilerinin psikolojik iyilik hallerinin ygs puanları ve çeşitli değişkenler ile ilişkisi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2): 470-486.
- İlhan, A. (2018). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Batman.
- İşgör, İ.Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(1): 494-508.
- Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Karaca, A. (2008). Yetişkin Bireylerde Orta ve Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivitenin Cinsiyete Göre İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 19(1): 54-62.
- Karaçam, A., Pulur, A. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı. *Kastamonu Education Journal*, 27(1):209-218.
- Karaçam, A., Pulur, A. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi, *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1): 1- 23.
- Karademir, T. ve Açak, M. (2020). Antrenörlük ve Öğretmenlik Bölümü Öğrencilerinin Akademik İyimserlik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (1), 531-542.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kermen, U., Tosun İlçin, N., Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2): 20-29.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Kızar, O., Kargün, M., Togo, O.T., Biner, M., Pala, A. ( 2016). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *Marmara University Journal of Sport Science*, 1(1):2536-5150.
- Kusan, O., (2017). *13-15 Yaş Obez Erkek Çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora tezi, 95-105, Kütahya



- Elmas L., Yüceant M., Ünlü H., Bahadır Z.(2021).Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.*SPORTIVE*,4(1),1-17
- Mieziene, B., Siupsinskas, L., Jankauskiene, R. (2011). Relationships between sport, work and Leisure-time physical activity among Lithuanian university students. *Ugdymas kūno kultūra sportas. Socialiniai mokslai*, 2(81): 24-30.
- Muhammet, E. Uzuner, K.E. (2014). Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 107-120.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme), *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4, 46–58.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2012). Öğretmen adaylarının sosyal beceri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi, *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 1(1): 83-101.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirlik ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P., Bauer, M. (2005). Positive emotion and health: *Going beyond the negative*. *Health Psychology*, 24(4): 422-429.
- Ryff, C. D., Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: *A eudaimonic approach to psychological well-being*. *Journal of happiness studies*, 9(1): 13-39.
- Savaş, O. (2019). *Üniversite öğrencilerinde ahlaki olgunluk, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal, D., Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği*, 34(3):166-172.
- Soyuer, F., Soyuer, A., (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite, *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(3): 219-224.
- Şahin, M., Kirandı, Ö., Atabaş, G., Bayraktar, B. (2017). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri (İstanbul Üniversitesi Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1): 26-33.
- Şahin, M., Yetim, A. A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8): 373-380.
- Tatlıhoğlu, K. (2015). Üniversite öğrencilerinin aylık gelir ve harcama düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi (bingöl üniversitesi örneği), *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55): 1-15.
- Tekkanat, Ç. (2008) *Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Telef, B.(2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,28(3): 374-384.
- Topsaç, M., Bişgin, H. (2014). Üniversitede okuyan engelli öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fakültesi*, Sayı:40, 163-174.
- Von, B., Fridlund, B., (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nurs Health*, 7(2):107-18.
- Vural, Ö., Eler, S., Güzel, A. N. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2): 69-75.
- WHO (2000). Consultation on Obesity. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Geneva, Switzerland: *World Health Organization; Technical Report Series 894*.
- WHO (2008). The global burden of disease: 2004 update, *World Health Organization, Geneva*.
- Yerlisu Lapa, T., Haşıl Korkmaz, N. (2017). Fiziksel Aktivite Düzeyinin Pozitif ve Negatif Duygu Durumuna Etkisinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması: Akdeniz ve Uludağ Üniversiteleri Örneği. *Journal of Human Sciences*, 14(4): 3177-3187.
- Yüceant, M., Ünlü, H., Balanlı, O.F. (2019). Üniversitelerin Spor Yöneticiliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Pozitif ve Negatif Duygularının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(1): 69-80.