

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile İyilik Halleri Arasındaki İlişki

The Relationship Between Physical Activity Levels and Well-Being of High School Students

* Erdem Kartal¹, İmdat Yarımlı²

¹ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / erdem.kartal54@gmail.com / 0000-0002-6320-4014

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / imdat@gazi.edu.tr / 0000-0003-4794-129X

* Corresponding author

Özet: Fiziksel aktivite mekân fark etmeden yapılan, vücut iskelet kas sisteminin enerji harçayarak gerçekleştirdiği, belirli bir program dâhilinde veya hayatın doğal akışı içerisinde her türlü eylemi içerirken, iyilik hali bireyin sağlığını bütün yönleriyle tanımlar ve ele alır. Diğer bir deyişle iyi oluş bireylerin fiziksel gereksinimlerini fark etmesi ve duygusal, zihinsel, ruhsal yönden kendini algılayarak yaşam tarzını bu ihtiyaçlarına göre düzenleyerek kendilerine odaklanma sürecidir. Bu kapsamda mevcut araştırmanın amacı, lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile iyi halleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Sakarya ilindeki devlet okullarında öğrenim görmekte olan lise düzeyinde öğrenciler oluşturmaktadır. İlişkisel tarama yöntemi ile tasarlanan araştırmaya, kolayda örnekleme yoluyla seçilen 310 erkek (%56,2) ve 242 kadın (%43,8) olmak üzere toplam 552 ($x = 15,39 \pm 1,55$) öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, "Fiziksel Aktivite Ölçeği", "İyi Hal Ölçeği" ve araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Veriler tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılarak SPSS 26 programında incelenmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile iyilik hali arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p < .05$) ve fiziksel aktivitenin iyilik halini açıklamada anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$). Elde edilen bu sonuca göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyi öğrencilerin iyi halleri üzerine olumlu etki ettiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: İyilik hali, fiziksel aktivite, sağlık.

Abstract: While physical activity includes all kinds of actions performed regardless of location, performed by the body skeletal muscle system by depleting energy, within a specific program or in the natural flow of life, well-being defines and addresses all aspects of the individual's health. In other words, well-being is the process of individuals realizing their physical needs and focusing on themselves by perceiving themselves emotionally, mentally and spiritually and organizing their lifestyle according to these needs. In this case, the aim of the present study is to examine the relationship between physical activity levels and well-being of high school students. The population of the study includes of high school students studying in public schools in Sakarya province. A total of 552 ($X = 15.39 \pm 1.55$) students, 310 male (56.2%) and 242 female (43.8%) selected by convenience sampling method, participated in the research designed with the relational screening method. As data collection tools, "Physical Activity Scale", "Well-Being Scale" and "Personal Information Form" developed by the researchers were used. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation and regression analyses in SPSS 26 software. It was found out that there was a positive, low-level meaningful relationship between students' physical activity levels and well-being ($p < .05$) and physical activity had a meaningful predictive power in explaining well-being ($p < .05$). According to this result obtained, it can be said that the level of participation in physical activity has a positive effect on the well-being of students.

Keywords: Well-being, physical activity, health.

Received: 19.11.2023 / Accepted: 18.01.2024 / Published: 25.01.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1392878>

Citation: Kartal, E., Yarımlı, İ. (2024). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile İyilik Halleri Arasındaki İlişki, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (1), 57-62.

GİRİŞ

İnsanlık tarihi var olduğu ilk günden itibaren insanoğlu ihtiyaçlarını karşılamak için kendi bedenini kullanarak yaşamını idame ettirmiştir. Bu durum insanlarda genel bir hareketlilik oluşturmuş ve onlara fiziksel yön başta olmak üzere ruhsal, duygusal, sosyal yönden birçok yarar sağlamıştır. Günümüzde gelişen teknoloji ve kentleşmeyle birlikte insanoğlu her geçen gün hareketli yaşam tarzını biraz daha kaybetmekte ve bu durumda başta sağlık sorunları olmak üzere toplumsal ve bireysel yönden birçok olumsuz durumu beraberinde getirmektedir (1). Bireyin genel sağlık tanımını içeren iyi oluş ve onun belirgin bir destekleyicisi olduğu düşünülen fiziksel aktivite iki önemli kavram olarak öne çıkmaktadır.

Uluslararası çalışmalarda 'wellness' ve 'well being' gibi adlandırılan iyilik hali tanımı ve felsefi açıdan Roma Medeniyeti ve Antik Yunan devrine kadar uzandığı görülmektedir (2). Günümüzde iyilik hali ile ilgili farklı tanımlamalar yapılmakla birlikte iyilik hali bireyin sağlık tanımını, bir bütün olarak ele almayı amaçlamıştır. İyi oluş bireylerin fiziksel gereksinimlerini fark etmesi ve duygusal yönden kendini algılayarak yaşam tarzını bu ihtiyaçlarına göre düzenleyerek kendilerine odaklanma sürecidir (3). Myers, Sweeney ve Witmer'a göre iyi oluş en uygun şekilde sağlıklı olmayı amaç edinmiş; beden, akıl ve ruhun bir araya geldiği, hedefleri olan sosyal bir varlık olarak, bireylerin bütün bunları içinde barındıran bir yaşam tarzı olduğunu ifade etmektedirler (4). İyi oluş bilincine sahip

bireyler, kendilerinde var olan yeteneği en iyi şekilde kullanarak potansiyellerini en üst düzeyde gerçekleştirme kabiliyetine de sahiptirler (5). Dunn iyilik hali düzeyi yüksek olan bireylerden zihin, ruh ve beden bakımından tam bir bütün olan, sürekli kendisinde var olan potansiyeli daha fazla geliştirmeye çalışan kişiler olarak bahsetmektedir (5). Conyne, iyilik halinin gündelik yaşamımızda bireylerin yapmış oldukları tercihlerle sürdürülebilir olduğunu ifade etmiştir. Örneğin; daha sportif bir yapıya sahip olmak için düzenli olarak spor tercih edilebilir ve kişi fiziksel olarak iyilik haline yatırım yapabilir (6). Bruhn ve diğerlerine göre, iyilik haline sahip bireyler durgun ve sabit yapıya sahip değildir. Bunun yerine kendini sürekli olarak geliştiren, yenileyen ve iyileştiren bir yapıya sahiptirler (7). Zorba'ya göre iyilik hali beş temel başlık altında toplanmaktadır. Bunlar: kalıtım, sosyal koşullar, yaşam biçim davranışı, medikal bakım ve çevresel şartlar şeklinde sınıflandırılmaktadır (8). Geniş bir bakış açısıyla iyilik hali düzeyi yüksek olan bireyler zihinsel, ruhsal ve bedensel açıdan bir bütünlük oluştururlar ve bütünlük içerisinde iyi oluş hep daha iyiye doğru gelişmeye açık bir yapıda gelişmektedir. Hayata daha gerçekçi bir açıdan bakabilen, öz kimlikleri ile bütünleşmiş bir yapıda olan ve yaşamın birleştirici gücüne sahip olan bireyler oldukları da ifade edilebilir (9). İyilik halinin alan yazındaki tanımları incelendiğinde, ortak vurgulanan noktalar olduğu gözlenmektedir. Bunlar iyilik halinin bir süreç olduğu, seçilebilir, geliştirilebilir ve öğrenilebilir olduğu, çok boyutlu

ve bütüncül olduğu, boyutlar arasında dengeli bir gelişimi gerektirdiği yönündedir (10). Özetle, iyilik hali kişinin fiziksel, ruhsal, sosyal yönden geliştirilebilir yönlerinin farkına varmayı ve geliştirmeyi hedeflediği ve bunu dengeli bir yaşam stili haline getirmeyi seçtiği bir süreç olarak tanımlanabilir. Görüldüğü üzere Bireylerin iyilik hali düzeyleri arttıkça, sağlıklı bir kişilik yapısı, yaratıcı bir zihin, etkin bir stres yönetimi, gerçekçi bir bakış açısı, umut dolu bir ruh hali ve başkalarıyla uyumlu bir ilişki kurma becerisi geliştirdikleri görülmektedir (4, 8).

İyilik hali ile ilişkili olabileceği düşünülen fiziksel aktivite, araştırmanın bir diğer konu başlığıdır, mekân fark etmeden yapılan, vücut iskelet kas sisteminin enerji harcayarak gerçekleştirdiği, her türlü eylemi içermektedir (11). Düzenli ve planlı bir şekilde yapılan fiziksel etkinliklerin insanların yaşam kalitesini artırdığı gözlemlenmiş, bunun aksine yetersiz düzeyde fiziksel aktivite dünyada halen birçok hastalığın ve ölüm oranlarındaki artışın nedenleri arasında yer almaktadır (12, 13, 14). Fiziksel aktivitenin etkisi insanlar üzerinde çok yönlüdür. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteyi yaşam tarzı haline getiren kişilerde fiziksel, sosyal, ruhsal, zihinsel, çevresel açıdan onların iyilik hallerine katkı sağladığı bilinmektedir (15). Hızla gelişmekte olan teknoloji ve gittikçe yayılan dijitalleşme süreci ile insanlar daha fazla hareketsiz bir yaşam tarzını benimsemektedir (16). İyi hal ve sağlıklı olmanın temel yapılarından biri olan fiziksel aktivite büyüme evresindeki çocukların ve genç bireylerin sağlıklı bir gelişim dönemi geçirmesi, kötü alışkanlıklardan koruması, daha sosyal bir hayat sürmeleri ve ileride karşılaşılabilecekleri bir takım kronik rahatsızlıklardan korunmalarının yanı sıra; bu tarz hastalıkların tedavi edilmesinde, ilerleyen yaşlarda yaşlılık dönemi daha sağlıklı geçirmelerine fayda sağlayarak bireylerin birçok yönden yaşam standardını artırıp sağlıklı bir hayat sürdürebilmesine önemli katkı sağlamaktadır (17,18, 19). Fiziksel aktivite, kronik yönden oluşabilecek hastalıklara karşı etkin bir koruma aracı olmasının yanında aynı zamanda ekonomik bir yöntemdir. Bu bakımdan toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesinde fiziksel aktiviteden yararlanılması önemli bir rol oynamaktadır (20). Fiziksel aktivite ucuz bir yöntem olmasına rağmen günümüzde halen dünyada her dört yetişkin bireyden birinin yeterli düzeyde fiziksel aktivite hareketliliğine sahip olmadığı belirtilmektedir (21). Günümüz teknoloji çağında genç bireylerin fiziksel aktivite seviyeleri beklenenin çok altındayken aynı zamanda ilerleyen yaşla birlikte fiziksel aktivite seviyelerinde azalma olduğu da bilinmektedir. Bu nedenlerden dolayı özellikle meslek hayatına başlamadan önce öğrencilerin fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi önemlidir (22). Yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmayan bireyler ve orta veya hafif düzeyde fiziksel aktivite yapan bireylere göre %20-30 daha fazla ölüm riski taşımaktadırlar. Bu bakımdan özellikle genç erişkin bireylere fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazandırılması ve bu alışkanlıkların yüksek düzeyde devam ettirilmesi bulaşıcı hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde, halk sağlığının korunması, mortalite oranlarının azaltılmasında önemli bir yere sahiptir (21). Okullar, çocuk ve ergenlerin fiziksel aktivite düzeyini artırarak onlara sağlık yaşam alışkanlıkları kazandırmada önemli bir yere sahiptir (23, 24). Son yirmi yıllık süreçte Türkiye’de çocuk ve gençlerin düzenli olarak fiziksel aktivite alışkanlıkları edinmeleri ve fiziksel aktivitenin onların yaşam tarzı haline getirilmesi önemli rol oynamaktadır. Bu

bakımdan beden eğitimi, spor ve oyun dersleri programları ‘aktif ve sağlıklı hayat ve hareket yetkinliği öğrenme alanları’ şeklinde alışkanlıklar kazandıracak yönde yapılandırılmıştır (25)

Literatür incelendiğinde fiziksel aktivite ile iyilik hali arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Sağlıklı bir toplumun temel yapılarından olan gençlerin fiziksel aktivite seviyeleri onların iyilik hallerini etkileyebileceği söylenebilir. Bu bağlamda araştırmanın amacı: Lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile iyi halleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Devlet okullarındaki liselerde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile iyi hallerinin arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan bu çalışmada nicel yaklaşımlardan “İlişkisel Tarama Modeli” kullanılmıştır. Karasar ilişkisel tarama modelini “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri” şeklinde ifade etmiştir (26).

Araştırmanın Amacı: İnsanoğlunun ilk çağlardan itibaren avcı ve toplayıcı bir toplum özelliğine sahip olması, onu fiziksel olarak daima aktif ve hareketli tutmak zorunda bırakmıştır. Bu zorunluluğun temel motivasyon kaynağı ise barınma ve beslenme ihtiyaçlarından doğmaktadır. Bu temel gereksinimlerini karşılayarak kendilerini fiziksel ve psikolojik olarak tatmin ettikleri söylenebilir. Dolayısıyla insanların fiziksel olarak aktif oluşu kendilerini iyi hissetmelerinde önemli bir rol oynadığı belirtilebilir. Fakat gelişen yaşam koşulları ve bunun beraberinde getirdiği teknolojik iyileştirmeler insanoğlunun aktif bir yaşam döngüsünden inaktif bir yaşama doğru sürüklemiştir. Hareketsiz bir yaşam tarzı ise bireylerin yaşam kalitesini etkileyen obezite, kronik hastalıklar veya psikolojik rahatsızlıklar gibi birtakım olumsuzlukları beraberinde getirmiştir. "Bireyin sosyal ve doğal çevresi içinde tam ve işlevsel olarak yaşaması için beden, zihin ve ruhun birleştiği en yüksek seviyede sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu" olarak tanımlanan iyi halin ise hareketli bir yaşama bağlı olduğu söylenebilir (8). Dolayısıyla bu noktada toplumun dinamik yapısının temel parçası olan genç neslin ruhen, beden ve fikren sağlıklı bireyler olmasında fiziksel aktivitenin öneminden bahsetmek mümkündür. Gelişim çağının önemli bir aşaması olan lise dönemi karakter ve bilincin yerleşmeye başladığı ve beraberinde olgunlaşmayla devam eden kritik bir süreci kapsamaktadır. Fiziksel bakımdan aktif bir yaşamın, genç bireylerin bu dönemini verimli ve sağlıklı şekilde geçirmesine ve onların genel iyi hallerini olumlu etkileyebileceği düşünülmektedir. Yapılacak bu çalışmada, lise türlerinde eğitim gören lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek ve bu durumun onların iyi halleri ile olan ilişkisini ortaya koymaktır.

Araştırma Grubu: Araştırmanın evrenini Sakarya ili devlet okullarında öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada evreninin tamamına ulaşmak pratikte pek mümkün olmadığından örneklem alma yoluna gidilmiştir. Bu nedenle araştırmada örneklem grubunu kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen toplam 552 öğrenci teşkil etmektedir. Kolayda örnekleme yolu, araştırmacının

rastgele veya sistematik bir şekilde değil, uygunluk veya kolaylık esasına göre örneklem birimlerini seçtiği bir örnekleme yöntemidir (26). Öğrencilerin %43,8'inin (n=242) kadın; % 56,2'sini (n=310) ise erkek olduğu belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması: Araştırma verileri toplanmadan önce Gazi Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (13.12.2022 tarihli 21 sayılı) araştırma konusunun yapılabilmesi için uygun olduğuna dair gerekli izinler alınmıştır. Alınan izinlerin ardından Sakarya İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından okullara konu ile ilgili izin yazısı gönderilmiş olup, anket farklı okul türlerindeki lise öğrencilerine doğrudan ulaştırılmıştır. Uygulamaya başlamadan önce araştırma hakkında gerekli olan bilgiler (çalışmanın amacı, süresi, kimlik bilgilerinin gizli kalacağı, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, sadece bilimsel çalışmalar için kullanılacağı) anket başında yazılı olarak öğrencilere belirtilmiş, kabul onayları alınmıştır. Öğrencilere verilen bilgilerin ardından araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilerden veriler çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Araştırmaya Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet kurumlarında öğrenim gören lise öğrencileri dahil edilmiştir.

Verilerin Analizi: Öğrencilerden toplanan veriler istatistiksel kodlamalar yapılarak SPSS programına aktarılmıştır. Öncelikle verilere tanımlayıcı istatistikler yapılmış ve yapılacak istatistiksel analizlere karar vermek adına normallik testi uygulanmıştır. Yapılan normallik testinin sonucunda verilerin çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerleri kontrol edilmiştir. Burada elde edilen değerlerin -2 ile +2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Saptanan bu değerlerin ise normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir (32). İstatistiksel analizlerde Pearson korelasyon ve Regresyon tekniği kullanılmıştır. Regresyon modeli için çoklu bağlantı olup-olmadığını tespit etmek üzere ikili korelasyonların 0.80'den küçük, tolerans sayılarının (1-R²) 0.20'den büyük, varyans büyütme faktörünün (VIF=[1/(1-R²))] 10'dan küçük ve en yüksek durum indeksi (CI) sayısının ise 30'dan düşük olduğu tespit edilmiştir (33, 34). Durbin-Watson katsayı değerlerinin 1.5<1.865<2.5 aralığında olduğu ve değişkenler arası oto korelasyon probleminin olmadığı görülmüştür (Kalaycı, 2014). Korelasyon katsayılarının ise Büyüköztürk tarafından tavsiye edilen "0.00-0.30 düşük, 0.30-0.70 orta, 0.70-1.00 yüksek" şeklinde değerlendirilmesine karar verilmiştir (35).

BULGULAR

Bu bölümde yapılan analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Sırasıyla İyilik hali ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki sonuçları (Tablo 1)", "İyilik halinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına (Tablo 2)" ilişkin tablolar yer almaktadır.

Tablo 1. İyilik hali ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki sonuçları.

	Fiziksel Aktivite	
İyilik Hali	r	,223
	p	,000**

Tablo 1'deki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; iyilik hali ile fiziksel aktivite arasında (r=,223; p=000) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 2. İyilik halinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

Değişken	B	Standart hata	β	t	P
Sabit	37,849	,578	---	65,427	,000
Fiziksel Aktivite	,001	,000	,233	5,616	,000

$$R = ,23 \quad R^2_{adj} = ,05 \quad F_{(1,550)} = 31,558 \quad p = ,000$$

$$\text{Bağımlı değişken} = \text{İyilik Hali} \quad \text{Yöntem: Enter}$$

Tablo 2'deki basit doğrusal regresyon analizi sonucunda regresyon modelinin istatistiksel bakımdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde fiziksel aktivitenin ($\beta = ,233$; $t = 5,616$; $p = ,000$) iyilik hali üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. İyilik haline ait toplam varyansın %5' inin fiziksel aktivite ile açıklandığı ifade edilebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, liselerde öğrenim gören öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile iyi halleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Fiziksel aktivitenin iyilik halini anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuca göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin öğrencilerin iyi halleri üzerine etki ettiği söylenebilir. Bu durumun nedeni olarak fiziksel bakımdan aktif olan bireylerin fiziksel, ruhsal, sosyal, yönden kendilerini daha iyi hissetmelerine neden olduğu söylenebilir (15,36). Nitekim fiziksel aktivite, egzersiz ve sporu da içine alan geniş bir kavram olması bakımından bireylerin yaşam tarzı haline getirdikleri etkinlikler olarak düşünüldüğünde kişilerin iyi oluşları üzerinde zamanla olumlu etki ettiği söylenebilir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Örneğin Doğan yapmış olduğu çalışmada, egzersiz alışkanlığı artan öğrencilerin sigara içme, dengesiz beslenme gibi kötü alışkanlıklarının azaldığını, gelecekle ilgili olumlu düşünceler oluşturduğunu ve bu durumlara bağlı olarak iyi hallerinde olumlu yansımalar görüldüğünü ifade etmiştir (37). Düzenli fiziksel aktiviteye günümüzde engel olan birçok etmen bulunmaktadır. Bunlar motivasyon eksikliği, dijitalleşen dünyada gençlerin teknolojiye olan bağımlılıkları, çevresel olanakların kısıtlı olması, sınırlı zaman ve sosyal bakımdan destek gibi faktörler olduğu söylenebilir. Pekçetin vd. 2018 yılında yapmış oldukları bir çalışmada düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin iyilik hallerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (38). Nitekim düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin bireylerin iyilik hallerini arttırdığıyla ilgili literatürde birçok çalışma bulunmaktadır (39, 40). Fiziksel aktiviteyle ilgili yapılan çalışmalarda fiziksel aktivitenin sosyal sağlığın geliştirilmesinde ve korunmasında doğrudan etkili olduğu belirtilmektedir (41, 42, 43). Fiziksel aktivitede yaşla birlikte düşüş olduğu ve en büyük düşüşün ergenlik döneminde meydana geldiği araştırma sonuçlarıyla tespit edilmiştir (44, 45). Böyle bir düşüşün gençlerin iyilik hali üzerinde olumsuz bir etki oluşturduğu kaçınılmazdır. Bu durumun etkisinin azaltılması için özellikle bu yaş gruplarında fiziksel aktiviteye teşvik edici çalışmaların planlanması önem arz etmektedir. Ayrıca yapılan diğer çalışmalarda fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu not edilmiştir (46, 47). Fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerine birçok olumlu etki yaptığı ve bu durumun onların iyilik

halleri üzerine olumlu yansıdığı görülmektedir. Bu bakımdan okullarda yapılacak fiziksel aktivite çalışmaları öğrencilerin kaygı düzeyini azaltabilir, dayanıklılığı artırabilir, refah seviyelerini iyileştirebilir ve onların ruh sağlıklarına olumlu katkıda bulunabilir (47). Ruzmatovich yapmış olduğu araştırmada okullarda yapılan fiziksel aktivitelerin öğrencilerin zindeliğini ve sağlığını iyileştirici etkileri olduğunu belirtmiştir (48). Bu durumun okullarda yapılan fiziksel aktivitenin öğrencilerin ileride yaşayabileceği birçok olumsuz durumu (kötü beslenme, düzensiz uyku, kronik rahatsızlıklar gibi) engellemede iyi bir önleyici olduğu görülmektedir.

Yapılan bu araştırmada fiziksel aktivite ile iyi oluş arasında doğrudan bir ilişki gözlemlenmiştir. Ancak bu çalışmamızın ana katkısı lise düzeyinde öğrenim gören bireylerin fiziksel aktivite yapmalarının sağlık üzerine olumlu etkisini yansıtmaktır. Fiziksel aktivitenin genel olarak sağlık üzerindeki olumlu etkileri düşünüldüğünde elde edilen bu bulgular fiziksel aktiviteyi arttırmaya yönelik okul temelli girişimleri güçlendirebilir. Fiziksel aktivitenin bireylerde psikolojik sosyal, ruhsal ve bedenlen olumlu katkı sağlaması ve bireylerin üzerinde olumlu etki oluşturması bakımından önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Bu durumun okullarda fiziksel aktiviteyi destekleyici çalışmaların yapılmasının önemini destekler nitelikte olduğunu ifade edebiliriz. Ancak mevcut çalışma, elde edilen bulguları ve dolayısıyla bundan çıkarılan sonuçları koşullandırabilecek bir dizi sınırlamayı da beraberinde getirmektedir. Birincisi, örneklem türü sonuçların genelleştirilmesini zorlaştırmaktadır. İkincisi, kendi kendine uygulanan anketler, deneklerin kendilerinden cevap vermeleri beklenenleri veya genel olarak toplum tarafından kabul edilenleri söylemelerine ve dolayısıyla gerçeği gizlemelerine neden olan bir sosyal istenirlik önyargısı sunmaktadır. Üçüncüsü, fiziksel aktiviteye, iyilik haline ilişkin hiçbir objektif ölçüm toplanmadı; bu bilgiler yalnızca bir anket yoluyla elde edildi. Dördüncüsü, çevrimiçi ve ücretsiz erişimli anketlerin mevcudiyeti, araştırmacıların aynı denegin anketi birden fazla kez yanıtlayıp yanıtlanmadığını tespit etmesini imkânsız hale getirir; bu da toplanan verileri ve bulunan sonuçları etkileyebilir. Bu nedenle fiziksel egzersizin kısa, orta ve uzun vadede uygulayanların psikolojik iyi oluşları üzerindeki gerçek etkilerini araştıran kontrollü ve randomize deneysel çalışmaların yapılması gerekmektedir. Ek olarak, bu çalışmada bulunan sonuçlar, okullarla ilgili fiziksel aktivite ve iyilik hali üzerine yapılacak çalışmalar için yardımcı olacak bilgiler sağlamaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak fiziksel aktivitenin farklı gruplarda yaşam kalitesi bakımından belirli bozukları olan bireylerde terapötik rolünün ve fiziksel aktivitenin farklı yaş gruplarında refah üzerindeki farklı etkilerinin araştırılması gibi farklı değişkenlere bakılabilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan 30/12/2022 tarih ve E-14574941-302.99-604101 karar numaralı "Etik Komisyon Raporu" alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada yazarlar eşit oranda katkı sağlamıştır.

Kaynaklar

1. İlhan L. Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri [Internet]. Verimlilik Dergisi. Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı; 2010 [a.yer 29 Ekim 2023]. s. 195-210. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/verimlilik/issue/21753/233873>
2. Ardell DB. The history of wellness. Ardell Wellness Report. 59. bs. C. 6. 1998. 3-11 s.
3. Westgate CE. Spiritual Wellness and Depression. Journal of Counseling & Development [Internet]. 10 Eylül 1996;75(1):26-35. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb02311.x>
4. Myers JE, Sweeney TJ, Witmer JM. The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. Journal of Counseling & Development [Internet]. 01 Temmuz 2000 [a.yer 29 Ekim 2023];78(3):251-66. Erişim adresi: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
5. Dunn HL. High-level wellness for man and society. Am J Public Health [Internet]. 1959 [a.yer 29 Ekim 2023];49(6):786-92. Erişim adresi: <https://doi.org/10.2105/ajph.49.6.786>
6. Conyne R. Counseling for wellness and prevention: Helping people become empowered in systems and settings. 2015; Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.yjmed.2016.05.022>
7. Bruhn JG, David Cordova F, Williams JA, Fuentes RG. Spring 1977 Allied Health Sciences in the School of Allied Health Sciences; Mr. Williams is Coordinator of Educational Planning in the School of Medicine; and Mr. Fuentes is Coordinator of Special Programs in the School of Medicine. J Community Health [Internet]. 1977;2(3):209. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/bf01349705>
8. Zorba Erdal. Herkes İçin Yaşam Boyu Spor. Fırat Matbaacılık; 2015.
9. Egbert E. Concept of Wellness. J Psychosoc Nurs Ment Health Serv [Internet]. Ocak 1980;18(1):9-9. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3928/0279-3695-19800101-03>
10. İmdat Yarım, Özlem Orhan, Ebru Çetin. Kent Yaşamında Wellness Kavramı. Zorba Erdal, editör. Ankara: Akademisyen Kitapevi; 2019. 150-157 s.
11. Piggins J. What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. Front Sports Act Living [Internet]. 18 Haziran 2020;2. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>
12. Moral-Garcia JE, Jiménez A, Cabaco AS, Jiménez-Eguizabal A. The Role of Physical Activity and School Physical Education in Enhancing School Satisfaction and Life Satisfaction. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 10 Şubat 2021;18(4):1689. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18041689>
13. Chen S, Yan HO WK, Dilsad Ahmed M. Physical Activity and Its Relationship with Life Satisfaction among Middle School Students: A Cross-Culture Study. Sustainability 2020, Vol 12, Page 6932 [Internet]. 26 Ağustos 2020;12(17):6932. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3390/su12176932>
14. Warburton DER, Bredin SSD. Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? Canadian Journal of Cardiology [Internet]. Nisan 2016;32(4):495-504. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2016.01.024>

15. Çakır G, Ergin R. Fiziksel Aktivite ve İyi Oluş İlişkisi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi [Internet]. 26 Eylül 2023;12(3):1367-74. Erişim adresi: <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1320687>
16. Çakır Z, Erbaş Ü. Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Sporcu Uyku Davranış Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES [Internet]. 2021;7(2):593-604. Erişim adresi: <https://doi.org/10.46328/intjces.1032452>
17. Pace B. The Benefits of Regular Physical Activity. JAMA [Internet]. 14 Haziran 2000;283(22):3030. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1001/jama.283.22.3030>
18. Gönen M, Ceyhan MA, Çakır Z, Zorba E, Coşkuntürk OS. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Alanı Kullanımlarına İlişkin Engel ve Tercihleri. The Online Journal of Recreation and Sport [Internet]. 01 Ekim 2022;11(4):59-76. Erişim adresi: <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>
19. Rabia Uysal. Normal ve ikili eğitimde ortaöğretim öğrencilerinin uyku kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. [Mersin]: Eğitim bilimleri enstitüsü; 2022.
20. Ünal Belgin, Ergör Gül, Horasan Dinç Gönül, Kalaca Sibel, Sözmen Kaan. Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması [Internet]. Ankara: Kuban Matbaacılık; 2013 [a.yer 30 Ekim 2023]. 169-185 s. Erişim adresi: <https://ekutuphane.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/khrfat.pdf>
21. Demirci Ş, Kaya Sıdıka. Türkiye’de Yaşlı Bireyler Arasında Bulaşıcı Olmayan Hastalık ve Risk Faktörlerinin Birlikte Kuralları Analizi ve Sosyal Ağ Analizi ile İncelenmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi [Internet]. 20 Mayıs 2022;13(34):535-50. Erişim adresi: <https://doi.org/10.21076/vizyoner.948245>
22. World Health Organization. World Health Organization. Physical Activity. 2022.
23. Defever E, Mwaanga O, Lee B, Jones M. Evaluation of practice to promote physical activity in schools in a unitary authority in England. Public Health [Internet]. Mayıs 2020;182:155-60. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.02.014>
24. Van Kann DHH, Kremers SPJ, de Vries NK, de Vries SI, Jansen MWJ. The effect of a school-centered multicomponent intervention on daily physical activity and sedentary behavior in primary school children: The Active Living study. Prev Med (Baltim) [Internet]. Ağustos 2016;89:64-9. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.05.022>
25. Milli Eğitim Bakanlığı. Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (Ortaokul 5, 6, 7 ve 8. sınıflar). Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü; 2018.
26. Niyazi Karasar. Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler . 32. bs. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.; 2018.
27. A Atienza. Home-Based Physical Activity Programs for Middle-Aged and Older Adults: Summary of Empirical Research. J Aging Phys Act [Internet]. 01 Mayıs 2001;9(s1):S38-58. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1123/japa.9.s1.s38>
28. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, vd. International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. Med Sci Sports Exerc [Internet]. 01 Ağustos 2003;35(8):1381-95. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000078923.96621.1d>
29. Sağlam Yunus. Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması (Bitlis İli Örneği) [2015]. [Niğde]: Sosyal bilimler enstitüsü; 2015.
30. Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi D won, Oishi S, vd. New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. Soc Indic Res [Internet]. 28 Haziran 2010;97(2):143-56. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
31. Fidan M, Üniversitesi S, Usta F. İyilik Hali Ölçeğinin Türkçe Formunun Güvenirlik ve Geçerliğinin İncelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi . 2013;2(3).
32. George Darren, Mallery Paul. SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update. 3. bs. Allyn and Bacon; 2001.
33. Altunışık R, Coşkun R, Bayraktaroglu S, Yıldırım E. Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı. Sakarya Kitapevi; 2012.
34. Şener Büyükoztürk. Veri analizi el kitabı . 22. bs. Ankara: Pegem Akademi; 2016.
35. Şener Büyükoztürk. Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve Yorum. 21. bs. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık; 2015.
36. Di Maglie A, Marsigliante S, My G, Colazzo S, Muscella A. Effects of a physical activity intervention on schoolchildren fitness. Physiol Rep. 25 Ocak 2022;10(2).
37. Doğan T. Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” Boyutlarının İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Internet]. 01 Haziran 2006;30(30):120-9. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/hunefd/issue/7806/102372>
38. Pekçetin S, İnal Ö. Düzenli Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin İyilik Haline Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi [Internet]. 06 Eylül 2018;5(2):31-9. Erişim adresi: <https://doi.org/10.21020/husbfd.421254>
39. Costigan SA, Lubans DR, Lonsdale C, Sanders T, del Pozo Cruz B. Associations between physical activity intensity and well-being in adolescents. Prev Med (Baltim) [Internet]. Ağustos 2019;125:55-61. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.05.009>
40. Trajković N, Mitić PM, Barić R, Bogataj Š. Editorial: Effects of physical activity on psychological well-being. Front Psychol [Internet]. 18 Ocak 2023;14. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1121976>
41. Çifçi F. The Effect of exercise log on health-related physical fitness parameters of secondary school students. International Journal of Eurasian Education and Culture [Internet]. 01 Ocak 2022;7(16):269-300. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.555>
42. Fainardi V, Fasola S, Mastroilli C, Volta E, La Grutta S, Vanelli M. A two-week summer program promoting physical activity: quality of life assessment in Italian children. Psychol Health Med [Internet]. 21 Nisan 2021;26(4):444-56. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1761552>
43. Robinson LE, Stodden DF, Barnett LM, Lopes VP, Logan SW, Rodrigues LP, vd. Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health. Sports Medicine [Internet]. 23 Eylül 2015;45(9):1273-84. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>

44. Sallis JF. Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Med Sci Sports Exerc* [Internet]. 2000 [a.yer 30 Ekim 2023];32(9):1598-600. Erişim adresi: <http://www.msse.org>
45. Hollis JL, Sutherland R, Williams AJ, Campbell E, Nathan N, Wolfenden L, vd. A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* [Internet]. 24 Aralık 2017;14(1):52. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0504-0>
46. Motl RW, McAuley E. Physical Activity, Disability, and Quality of Life in Older Adults. *Phys Med Rehabil Clin N Am* [Internet]. Mayıs 2010;21(2):299-308. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2009.12.006>
47. Andermo S, Nguyen TTD, Jonsson S, Petersen S, Friberg M, Romqvist A, vd. School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>
48. Ruzmatovich US. Uzbekistan's General Education School Physical Education Programme: A Curriculum Analysis Best Journal Of Innovation in Science, Research and Development. *Best journal of innovation in science* [Internet]. 2023 [a.yer 30 Ekim 2023];2(5). Erişim adresi: <https://www.bjisrd.com/index.php/bjisrd/article/view/209>

EXTENDED ABSTRACT

Purpose of the research: The aim of the study is to examine the relationship between physical activity levels and well-being of high school students.

Research Problems: Students studying in high schools affiliated to the Ministry of National Education: Do doing physical activity or not doing physical activity have an impact on students' well-being?

Literature research: Human beings have maintained their lives by using their own bodies to meet their needs since the first day of human history. This situation has created a general mobility in people's lives and has benefited them in many aspects, physically. Nowadays, thanks to developing technology and urbanization, human beings are losing their active lifestyle more day by day, and this situation causes many negative situations in social and individual aspects, health problems (1). Well-being, which includes the general definition of health of the person, and when the definitions of well-being in the literature are examined, it is observed that there are common emphasized points. These are that well-being is a process, that it can be selected, developed and learnt, it is multidimensional and integrated, and it requires a balanced development between dimensions (10). In briefly,

well-being can be defined as a process in which a person aims to be aware of and improve his/her physical, spiritual and social aspects and chooses to turn this into a balanced lifestyle. Well-being and physical activity, which is one of the basic structures of health, help children and young people in the growth phase to have a healthy development period, protect them from bad habits, have a more social life, and protect them from some chronic diseases they may encounter in the future; moreover it makes an important contribution to the treatment of such diseases and increase the life standards of people in many ways and lead a healthy life, by helping them to have a healthier life at late ages(17,18, 19). When the literature is examined, it has seen that there is a relationship between physical activity and well-being. It can be stated that the physical activity levels of young people, who are one of the basic structures of a healthy society, can affect their well-being.

Method: The population of the study includes of high school students studying in public schools in Sakarya province. A total of 552 (age = 15.39±1.55) students, 310 male (56.2%) and 242 female (43.8%) selected by convenience sampling method, participated in the research designed with the relational screening method. As data collection tools, "Physical Activity Scale", "Well-Being Scale" and "Personal Information Form" developed by the researchers were used at the research. First of all, descriptive statistics were applied to the data and normality test was applied in order to decide on the statistical analyses to be performed. As a result of the normality test, the skewness and the kurtosis values of the data were controlled. It was found that the values obtained here are between -2 and +2. These detected values were accepted to be in accordance with normal distribution. It was analyzed in SPSS 26 program using Pearson correlation and regression analyses.

Result and Evaluation: It was found out that there was a positive, low-level meaningful relationship between students' physical activity levels and well-being ($p<.05$) and physical activity had a meaningful predictive power in explaining well-being ($p<.05$). According to the results of the study, it was found out that there was a weak but meaningful positive relationship between physical activity and well-being. According to this result obtained, it can be said that the level of participation in physical activity has a positive effect on the well-being of students. Based on these results, different variables can be examined, such as searching the therapeutic role of physical activity in individuals with specific disorders in terms of quality of life in different groups and the different effects of physical activity on well-being in different age groups. It can be put forward that exercise and interventions to increase exercise may be a useful tool in improving the well-being of the young adult population.