

Özgün araştırma

**Egzersiz İyilik Haline Etkisi**

## Düzenli Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin İyilik Haline Etkisi

Serkan Pekçetin<sup>1</sup>, Özgü İnal<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

### Özet

**Amaç:** Sağlıklı yaşam için düzenli egzersizin önemi her geçen gün daha çok anlaşılmasına rağmen; teknolojik ilerlemeler, iş yaşamı, kentleşme ve diğer faktörler insan sağlığını olumsuz etkileyerek bireylerin egzersizden uzak kalmasına neden olmaktadır. İyilik halinin literatürde farklı tanımları olmakla birlikte genel olarak; bireyin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması için bedeninin, zihninin ve ruhunun birleştiği, en uygun sağlık yönelimli yaşam biçimi ve iyi olma durumu olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, düzenli fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin iyilik hali düzeylerinin karşılaştırmaktır.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışmada 18-23 yaş arası düzenli fiziksel egzersiz yapan (Grup I) ve yapmayan (Grup II) 108 birey değerlendirildi. Bireylerin İyilik hali düzeylerinin belirlenmesinde İyilik Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ) kullanıldı. İki grubun iyilik hali düzeyleri İHYÖ ile karşılaştırıldı.

**Bulgular:** Ölçeğin yaşamı anlamlandırma/hedef odaklı olma, duygusal ve fiziksel alt boyutlarında düzenli fiziksel egzersiz yapan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı fark belirlendi (sırasıyla  $p=0,002$ ;  $2,6e-6$ ;  $7,0e-6$ ). Bilişsel ve sosyal alt boyutlarda ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı (sırasıyla  $p=0,917$ ;  $0,714$ ).

**Sonuç:** Araştırmanın sonuçları düzenli fiziksel egzersizin yalnızca fiziksel iyilik hali üzerine değil aynı zamanda bireylerin duygusal ile yaşamı anlamlandırma/hedef odaklı olma alanlarındaki iyilik hallerine de olumlu etkilerini göstermektedir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin iyilik düzeylerini arttırmak için üniversitelerde egzersizin önemini vurgulayan eğitimlerin verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Fiziksel egzersiz, iyilik hali, öğrenci

**Sorumlu Yazar:** Serkan Pekçetin, Kurum: Trakya Üniversitesi, Adres: Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü Balkan Kampüsü Edirne 22030, Tel No: 05057579384  
e-mail: serkanpekçetin@gmail.com

**Gönderim Tarihi:** 5 Mayıs, 2018

**Kabul Tarihi:** 17 Ekim, 2018

Original Research

*Effect of Exercise on Wellness*

## The Effect of Regular Physical Exercise on Well-being of University Students

Serkan Pekçetin 1, Özgü İnal 1

<sup>1</sup> *Trakya University, Faculty of Health Sciences Occupational Therapy Department*

---

### Abstract

**Objective:** Despite the fact that the importance of regular exercise for a healthy life is getting better understand every day; technological advances, business life, urbanization and other factors negatively affect human health and cause individuals to stay away doing exercise. Although there are different definitions of well-being in the literature; generally well being defined as an optimal health-orientated way of life and well-being where the body, mind, and spirit are united to fully functionally live in the social and natural environment of the individual. The aim of this study was to compare the levels of well-being of university students who do and do not regular physical exercise.

**Material and Methods:** In this study, 108 individuals between 18-23 years old who do regular physical exercise (Group I) and do not (Group II) were evaluated. The Well Star Scale (WSS) was used for the determination of the well-being levels of the individuals. The well-being of two groups were compared with WSS.

**Results:** There were statistically significant differences in terms of meaning of life/being goal oriented, emotional and physical sub-dimensions of scale in favor of regular physical exercises group ( $p=0.002$ ;  $2.6e-6$ ;  $7.0e-6$  respectively). There were no statistically significant differences between the groups in terms of cognitive and social subtests of the WSS ( $p=0.917$ ;  $0.714$  respectively).

**Conclusion:** The results of the study showed that regular physical exercise has positive effects not only on the physical well-being but also on the emotional and meaning of life/being goal oriented well-being of the individuals. Therefore, it was thought that in order to increase the well-being level of university students, education program should be given that emphasize the importance of physical exercises in universities.

**Keywords:** *Physical exercise, wellness, student*

---

**Corresponding Author:** Serkan Pekçetin, Institution: Trakya University, Adress: Trakya University Faculty of Health Sciences Occupational Therapy Department, Phone Number: +905057579384  
e-mail: serkanpekçetin@gmail.com

**Submission Date:** 5<sup>th</sup> of May, 2018

**Acceptance Date:** 17<sup>th</sup> of October, 2018

## **Giriş**

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlığı sadece hastalığın olmaması değil, aynı zamanda fiziksel, ruhsal ve sosyal tam bir iyilik hali olarak tanımlamıştır (DSÖ, 2018a). Literatürde farklı tanımları bulunmakla birlikte iyilik hali genel olarak; en uygun düzeyde sağlıklı olmaya yönelmiş, akıl, beden ve ruhun birlikte olduğu, bireysel olarak amaçlara sahip olma ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan, sosyal ve bireysel olarak tüm alanlarda işlevsel bir yaşam sürdürmektir (Myers, Sweeney, ve Witmer, 2000; Miller ve Foster 2010). İyilik hali konsepti hala gelişmektedir ve sadece bireyler için değil, aynı zamanda topluluklar, işletmeler, ekonomiler için de geçerlidir. Bütünsel ve çok boyutlu olan iyilik hali kavramı fizyolojik, psikolojik, sosyal, demografik ve ekolojik boyutlar içerir ve böylece sosyal, finansal ve eğitim kaynaklarının yanı sıra aktivite, rekreasyonel ve maneviyat da dahil olmak üzere yaşamın tüm yönlerini içerir (Cohen, 2010).

Fiziksel egzersiz, sağlık ve iyilik halini geliştirmek için planlanmış ve amaçlı girişimler olarak fiziksel aktivitenin bir alt başlığı olarak tanımlanabilir (Edwards, 2002). Sağlığın desteklenmesi ve geliştirilmesi için bir araç olarak egzersizin kullanımına dair literatürde birçok kanıt bulunmaktadır. Fiziksel inaktivite, kardiyovasküler hastalık için değiştirilebilir bir risk faktörüdür ve diabetes mellitus, kanser, obezite, hipertansiyon, kemik ve eklem hastalıkları ve depresyon gibi diğer kronik hastalıkların artmasında da etkilidir (Warburton, Nicol ve Bredin, 2006).

Tüm dünyada birçok yetişkin ve çocuk, sağlığı korumak için yetersiz fiziksel egzersiz yapmaktadır (Hallal ve diğ., 2012). DSÖ, dünya nüfusun yaklaşık % 60'ının önerilen günlük minimum fiziksel aktiviteyi karşılamadığını belirtmiştir (DSÖ, 2018b). Fiziksel inaktivite ve ilişkili sağlık sorunları toplum sağlığı için mevcut ve büyüyen bir tehdit oluşturmaktadır (Verhagen ve Engbers, 2009). Konunun toplum sağlığı açısından önemi de göz önüne alındığında; sağlıklı yaşam davranışlarından biri olan fiziksel egzersizin iyilik hali üzerine etkilerinin incelenmesi ile; iyilik hali ve ilişkili olduğu faktörlerle ilgili bilgi sağlanacak ve dolayısıyla toplumsal sağlığa katkı sağlanabilecektir. Literatürde üniversite öğrencilerinin iyilik haline fiziksel egzersizin etkisini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (Pedišić, Greblo, Phongsavan, Milton, ve Bauman, 2015; Ridner, Newton, Staten, Crawford ve Hall, 2016; Molina-García, Castillo ve Queralt, 2011) fakat ülkemizde bu konunun incelendiği literatür yetersizdir (Duran ve Tezer, 2016; Kasapoğlu, 2014).

Üniversite öğrencilerinin, ülkeler, toplumlar ve ailelerin geleceğini temsil ettiği göz önüne alınarak (El Ansari, ve Stock, 2010) bu çalışma düzenli fiziksel egzersiz yapan ve

yapmayan üniversite öğrencilerinin iyilik hali düzeylerinin karşılaştırmak amacıyla planlanmıştır.

### Yöntem

Çalışma için gerekli etik kurul izni Trakya Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan alınmıştır (TÜTF-BAEK 2018/152). Etik kurul onayından sonra üniversiteye ait duyuru panolarına çalışma ile ilgili bilgi içeren ilanların asılarak öğrencilerin gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılması sağlandı. Çalışmanın gerçekleştirilmesi için öğrencilerden yazılı onam alındı. Bireylere yüz yüze görüşme yöntemi ile ölçekler uygulandı.

Çalışma 18-23 yaş arası, düzenli fiziksel egzersiz yapan (Grup I; n=54; erkek/kadın= 30/24) ve yapmayan (Grup II; n=54; erkek/kadın= 6/48) 108 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirildi. Düzenli egzersiz yapan gruba dahil etme kriteri son 6 ay boyunca, haftada 2-3 gün ve günde en az 45 dk. koşu, bisiklete binme, dirençli egzersiz yapmaktı. Bu kriteri karşılamayan bireyler düzenli egzersiz yapmayan gruba dahil edildi. Medikal tanı veya ön tanı ile izlenen bireyler çalışma dışı bırakıldı. Bireylerin iyilik hali (wellness) düzeylerinin belirlenmesinde İyilik Hali Yıldızı Modeli'ne dayalı Owen ve diğerleri (2016) tarafından üniversite öğrencilerine uygulanarak ülkemizde geliştirilen, geçerli ve güvenilir bulunan İyilik Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ) kullanıldı (Owen, Doğan, Çelik ve Owen, 2016). Ölçek yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, duygusal, bilişsel, fiziksel ve sosyal olmak üzere toplam beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek toplam 24 maddedir ve beşli likert skalada puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 24-120 arasında değişmektedir ve puanların yüksekliği bireyin iyilik halini olumlu olarak değerlendirdiğini göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı  $r=,86$  olarak bulunmuştur (Owen ve diğ, 2016).

### İstatistiksel analiz

Verilerin istatistiksel değerlendirmesi, SPSS 20.0 istatistik programı kullanılarak yapıldı. Nicel verilerin aritmetik ortalama (X), standart sapma (SS) değerleri hesaplandı. Sayısal değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilks, Kolmogorow Smirnov testleri ve histogram grafikleri ile incelendi. Verilerin normal dağılım gösterdiği saptandı. İHYÖ bölümleri alt boyutlarının gruplar arasında karşılaştırılmasında bağımsız değişkenler için t-test kullanıldı.  $p<0,05$  anlamlılık düzeyi olarak kabul edildi.

## Bulgular

Grup I'in yaş ortalaması 21,31±1,84 yıl, Grup II'nin 20,14±1,01 yıl olarak saptandı. Grup I'in beden kitle indeksi ortalaması 21,89±2,44 kg/m<sup>2</sup> ve Grup II'nin beden kitle indeksi ortalaması 20,46±3,81 kg/m<sup>2</sup> olarak bulundu. İHYÖ'nin yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, duygusal ve fiziksel alt boyutlarının, düzenli fiziksel egzersiz yapan grup lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlendi (sırasıyla p=0,002; 2,6e-6; 7,0e-6). Bilişsel ve sosyal alt boyutlar ile iyilik hali arasında ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı (sırasıyla p=0,917; 0,714) (Tablo 1).

**Tablo 1: İyilik Hali Yıldızı Ölçeği Bölümleri Alt Boyutlarının Gruplar Arasında Karşılaştırılması**

İyilik Hali Yıldızı Ölçeği Alt Boyutları	Grup I	Grup II	p
	X±SS	X±SS	
Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma	27,44±4,76	24,88±3,65	<b>0,002</b>
Bilişsel	16,81±2,62	16,88±4,50	0,917
Duygusal	19,03±3,67	16,29±2,73	<b>2,6e-6</b>
Fiziksel	12,96±3,22	10,31±2,56	<b>7,0e-6</b>
Sosyal	15,81±2,78	15,98±1,82	0,714

## Tartışma

Çalışmamız; düzenli fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin iyilik halini karşılaştırmak amacıyla yapılmış ve çalışmanın sonuçları doğrultusunda düzenli fiziksel egzersizin yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, duygusal ve fiziksel iyilik hali düzeyine pozitif yönde katkı sağladığı; bilişsel ve sosyal iyilik haline ise etkisi olmadığı bulunmuştur.

İHYÖ'nin yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma boyutunda, yaşamın amacını ve anlamını araştırma, hedef belirleme, karar verebilme gibi özellikleri bulunmaktadır (Korkut-Owen, Demirbaş-Çelik, ve Doğan, 2017). Hedef belirleme, bireyin farkındalığının artmasına, daha disiplinli şekilde davranmasına, sorumluluklarının bilincine ulaşmasını sağlamaktadır (Zajas ve Zajas, 1994). Ayrıca hedef belirleme motivasyon ile de yakından ilişkili bir kavramdır. İhtiyaç ve güdülerden oluşan duygu güdümlü içsel sistem ve değerler ile hedefleri içeren bilişsel, dışsal sistem olmak üzere temel olarak motivasyona etki eden iki sistemin

varlığından söz edilebilir. (Schultheiss, ve Brunstein, 1999). Ülkemizde yapılan bir çalışmada; üniversite öğrencilerinin en çok yaşamı anlamlandırma, kariyer belirsizliği, iş bulma kaygısı, ilişki sorunları, ders çalışma becerilerinde yetersizlik, sınav kaygısı, öğretim üyeleri ile ilişkiler, topluluk önünde konuşma kaygısı, girişkenlik, başarısızlık korkusu, erteleme, duygusal dengesizlik, akademik baskıyla baş etme, utangaçlık ve öfke kontrolü konularında desteğe ihtiyaç duydukları bulunmuştur (Atik ve Yalçın, 2010). Literatürde yaşamını anlamlı kılan bireylerin pozitif duygulara sahip oldukları için kendilerini yaşamda mutlu ve tatmin olmuş şekilde gördükleri tespit edilmiştir (Hicks ve King, 2007, Steger, Frazier, Oishi, ve Kaler, 2006). Çalışmamızda fiziksel egzersiz yapmanın yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma üzerine etkisi olduğu bulunmuştur. Fiziksel egzersiz yapmanın iyilik halini arttırdığına dair birçok kanıt bulunmaktadır (Cramer, Nieman, ve Lee, 1991; Szabo, 2003; Doğan, 2006), bununla birlikte çalışmamız fiziksel egzersizin iyilik halinin yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma boyutuna etkisinin gösterildiği ülkemizde gerçekleştiren ilk çalışmadır.

İHYÖ'nin bilişsel iyilik hali boyutu; entelektüel olarak aktif olmayı sevme, bilgilerini kendisi ve toplum için kullanma, öğrenmeye açık olma gibi özellikleri içerir (Korkut-Owen, ve diğ. 2017). Ülkemizde 207 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada; bilişsel iyilik hali ile fiziksel aktivite arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuş ve bilişsel iyilik halinin %33.2'sinin spiritüel büyüme, kişilerarası ilişkiler, stres yönetimi ve sınıf düzeyi tarafından yordandığı belirtilmiştir (Çelik ve Owen, 2017). Yapılan bir başka çalışmada ise; üniversite öğrencilerinin yaşları arttıkça sağlıklı davranma biçimlerinde da arttığına ilişkin bulgular bulunmaktadır (Dubois, 2006). Çalışmamızın sonuçlarına göre düzenli fiziksel egzersiz yapmanın bilişsel iyilik alt boyutu üzerine pozitif bir etkisi olmadığı belirlenmiş, bu durum ise çalışmanın daha küçük bir örneklem grubu ile tamamlanmış olmasından kaynaklandığını düşündürmüştür. Bu durum çalışmanın limitasyonlarından biri olarak düşünülmektedir.

İHYÖ'nin duygusal iyilik hali boyutu sağlıklı olmanın daha çok içsel deneyimleriyle ilgilidir ve bireyin duygularını fark etme/kontrol edebilme, kendine, yaşam durumlarına ve çatışmalara gerçekçi, olumlu ve geliştirici olarak bakabilmesi gibi özellikleri kapsamaktadır. (Korkut-Owen, ve diğ. 2017). Literatürde psikolojik problemleri olmayan bireylerin aynı zamanda duygusal anlamda durumlarından memnun olmaları ve stresli olaylardan sonra kısa sürede psikolojik açıdan eski dengelerine dönebilmeleri ile açıklanmış ve duygusal iyilik hali ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye dikkat çekilmiştir (Zautra, Hall, ve Murray, 2010). Çalışmamızın sonuçlarına göre düzenli fiziksel egzersiz yapmanın İHYÖ alt boyutlarından duygusal iyilik hali üzerinde pozitif yönde etkisi gösterilmiştir. Nitekim fiziksel egzersiz

düzeinin psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörlere olumlu etkisini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Nahas, Goldfine, ve Collins, 2003; Kirtland ve diğ., 2003, Vanhees ve diğ., 2005) ve çalışmamızın sonuçları da literatürü destekler niteliktedir.

Çalışmamızda düzenli fiziksel egzersiz yapmanın fiziksel iyilik halini pozitif yönde etkilediği gösterilmiştir. İHYÖ'nin fiziksel iyilik hali boyutu, sağlıklı olmanın fiziksel özelliklerine değinir ve dengeli beslenme, fiziksel olarak aktif olma, düzenli uyku, doktor kontrolü gibi fiziksel sağlığa yönelik davranışları gerçekleştirme gibi sağlıklı yaşam biçimine ilişkin parametreleri içermektedir (Korkut-Owen, ve diğ., 2017). Düzenli yapılan egzersizin fiziksel ve genel sağlık üzerine olumlu etkisi bilinmektedir (DSÖ, 2018b). Çalışmamızın sonucu da beklendiği üzere bu yönde olmuştur.

İHYÖ sosyal iyilik hali boyutu ise; bireyin diğer bireylerle, toplumla, çevreyle ve doğayla etkileşimin niteliğini ve derecesini göstermekte ve aile, arkadaşlar ve diğer önemli kişiler tarafından verildiği algılanan sosyal desteği kapsamaktadır (Korkut-Owen, ve diğ., 2017). Çalışmamızda düzenli fiziksel egzersizin İHYÖ sosyal iyilik hali boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Bu durumun fiziksel egzersizin çeşidi, bireylerin ekonomik düzeyi, beslenme durumları ve alışkanlıkları, fiziksel egzersize ulaşım imkanları gibi değişkenlerin etkili olmasından kaynaklanmış olabileceğini düşündürmüştür. İleride yapılacak çalışmalarda bu gibi değişkenlerinde göz alındığı çalışmaların planlanması faydalı olacaktır.

### **Sonuç ve Öneriler**

Çalışma; düzenli fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin yalnızca fiziksel iyilik hali üzerine değil aynı zamanda bireylerin duygusal ile yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma gibi farklı alanlardaki iyilik halleri üzerindeki olumlu etkilerine dikkat çekmektedir. Sonuç olarak; üniversite öğrencilerine düzenli fiziksel egzersiz alışkanlığının kazandırılması ile iyilik hallerinin artmasına katkı sağlanmış olacaktır.

### **Çıkar Çatışması**

Yazarların çıkar çatışması bulunmamaktadır.

### Kaynakça

- Atik, G., & Yalçın, İ. (2010). Counseling needs of educational sciences students at the Ankara University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1520-1526.
- Cohen, M. (2010). Wellness and the Thermodynamics of a Healthy Lifestyle. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 1(2), 5-12.
- Cramer, S. R., Nieman, D. C., & Lee, J. W. (1991). The effects of moderate exercise training on psychological well-being and mood state in women. *Journal of Psychosomatic Research*, 35(4-5), 437-449.
- Çelik, N. D., & Owen, F. K. (2017). Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının iyilik halini yordayıcılığı. *Journal of Strategic Research in Social Science*, 3(3), 69-88.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 120-129.
- DSÖ (2018a) Frequently asked questions. <http://www.who.int/suggestions/faq/en/> adresinden elde edildi.
- DSÖ (2018b) Reducing risks, promoting healthy life. The world health report. <http://www.who.int/whr/2002/chapter4/en/index4.html> adresinden elde edildi.
- Dubois, E. (2006). Assessment of health-promoting factors in college students' lifestyles (Doktora Tezi). <http://etd.auburn.edu/handle/10415/314> adresinden elde edildi.
- Duran, N. O., & Tezer, E. (2016). Sanat etkinlikleriyle zenginleştirilmiş grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin iyilik hali üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28),64-77.
- Edwards, S. (2002). Physical exercise and psychological wellness. *International Journal of Mental Health Promotion*, 4(2), 40-46.
- El Ansari, W.; Stock, C. (2010) Is the health and wellbeing of university students associated with their academic performance? Cross sectional findings from the United Kingdom. *International Journal of Environment Research Public Health*. 7, 509-527.
- Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*. 380(9838), 247-257.
- Hicks, J. A., & King, L. A. (2007). Meaning in life and seeing the big picture: Positive affect and global focus. *Cognition and Emotion*, 21(7), 1577-1584.
- Kasapoğlu, F. (2014). İyilik Hali İle Özgeçmiş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 7(13), 271-288.
- Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A., ve diğerleri (2003). Environmental measures of physical activity supports: perception versus reality. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(4), 323-331.
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., & Doğan, T. (2017). Üniversite öğrencilerinde iyilik halinin yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık. *Electronic Journal of Social Sciences*, 16(64), 1461-1479.
- Miller, G., & Foster, L. T. (2010). Critical synthesis of wellness literature.1-32. [https://dspace.library.uvic.ca/bitstream/handle/1828/2894/Critical\\_Synthesis%20of%20Wellness%20Update.pdf?sequence=5](https://dspace.library.uvic.ca/bitstream/handle/1828/2894/Critical_Synthesis%20of%20Wellness%20Update.pdf?sequence=5) adresinden elde edildi.
- Molina-García, J., Castillo, I., & Queralt, A. (2011). Leisure-time physical activity and psychological well-being in university students. *Psychological reports*, 109(2), 453-460.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266.
- Nahas, M. V., Goldfine, B., & Collins, M. A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basis of high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, 60(1), 42-57.
- Owen, F. K., Doğan, T., Çelik, N. D., & Owen, D. W. (2016). Development of The Well Star Scale İyilik Hali Yıldızı Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5013-5031.
- Schultheiss, O. C., & Brunstein, J. C. (1999). Goal imagery: Bridging the gap between implicit motives and explicit goals. *Journal of Personality*, 67(1), 1-38.



- Pedišić, Ž., Greblo, Z., Phongsavan, P., Milton, K., & Bauman, A. E. (2015). Are total, intensity-and domain-specific physical activity levels associated with life satisfaction among university students?. *PloS one*, 10(2), e0118137.
- Ridner, S. L., Newton, K. S., Staten, R. R., Crawford, T. N., & Hall, L. A. (2016). Predictors of well-being among college students. *Journal of American college health*, 64(2), 116-124.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Szabo, A. (2003). The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 152-162.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 12(2), 102-114.
- Verhagen E, Engbers L. (2009). The physical therapist's role in physical activity promotion. *British Journal of Sports Medicine*, 43, 99 –101.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.
- Zajas, J. J.ve Zajas, J. R. M. (1994) "Planning your total career and life portfolio: Part 1: A model for management development", *Executive Development*, 7(2), 19-21.
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). A new definition of health for people and communities. *Handbook of adult resilience*, [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=lyRc8ZshU98C&oi=fnd&pg=PA3&dq=A+new+definition+of+health+for+people+and+communities.+&ots=fx2IR8Zy3u&sig=wP1mHaFZjS7PVNFvI4Rrzc74JAQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q=A%20new%20definition%20of%20health%20for%20people%20and%20communities.&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=lyRc8ZshU98C&oi=fnd&pg=PA3&dq=A+new+definition+of+health+for+people+and+communities.+&ots=fx2IR8Zy3u&sig=wP1mHaFZjS7PVNFvI4Rrzc74JAQ&redir_esc=y#v=onepage&q=A%20new%20definition%20of%20health%20for%20people%20and%20communities.&f=false) adresinden elde edildi.