

Ergenlerde Fiziksel Aktivite ile Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*An Examination of the Relationship Between Physical Activity and Mental Well-Being in Adolescents**Erdem KARTAL¹, İmdat YARIM²¹ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE /erdem.kartal54@gmail.com / 0000-0002-6320-4014² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / imdatyarim@gmail.com / 0000-0003-4794-129X

* Corresponding author

Özet: Ergenlik dönemi, bireyin yaşam boyu sağlığını etkileyen biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin yoğun olarak yaşandığı önemli bir gelişim sürecidir. Bu dönemde mental iyi oluş; bireyin yalnızca olumsuz zihinsel ve duygusal durumlardan uzak olmasını değil, aynı zamanda yaşam doyumu, özsaygı, olumlu duygulanım, yaşamda anlam bulma ve sosyal ilişkilerden elde edilen doyum gibi olumlu psikolojik özellikleri de kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda egzersiz, spor ve aktif oyun gibi farklı biçimlerde gerçekleştirilen fiziksel aktivite davranışlarının ergenlerin hem fiziksel sağlıklarının korunmasına hem de mental iyi oluşlarının desteklenmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, ergenlerde fiziksel aktivite ile mental iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini, Sakarya ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı liselerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. İlişkisel tarama modeli çerçevesinde tasarlanan araştırmaya, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen toplam 352 öğrenci katılmıştır. Veri toplama sürecinde "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)", "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMWBS)" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 26 programında tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile mental iyi oluşları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğunu ($p < .05$) göstermiştir. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyinin mental iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, fiziksel aktivite düzeyi arttıkça ergenlerin mental iyi oluş düzeylerinin de artma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, mental iyi oluş, spor, sağlık, psikoloji.

Abstract: Adolescence is a crucial developmental period marked by intense biological, psychological, and social changes that influence an individual's lifelong health. During this period, mental well-being is viewed as a multidimensional construct that encompasses not only the absence of negative mental and emotional states but also positive psychological characteristics such as life satisfaction, self-esteem, positive emotions, finding meaning in life, and satisfaction derived from social relationships. In this context, it is believed that physical activity behaviors—carried out in various forms such as exercise, sports, and active play—can contribute to both the maintenance of adolescents' physical health and the support of their mental well-being. The purpose of this study is to examine the relationship between physical activity and mental well-being in adolescents. The study population consists of students attending high schools affiliated with the Ministry of National Education in Sakarya Province. Designed within the framework of a correlational survey model, the study included a total of 352 students selected using convenience sampling. The "International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)," the "Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS)," and a "Personal Information Form" were used during the data collection process. The data obtained were analyzed using SPSS 26, employing descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and regression analysis. The analysis results indicated a low-level, positive, and statistically significant relationship ($p < .05$) between students' physical activity levels and their mental well-being. Furthermore, it was determined that physical activity level is a significant predictor of mental well-being. The findings suggest that as physical activity levels increase, adolescents' levels of mental well-being also tend to increase.

Keywords: Physical activity, mental well-being, sports, health, psychology.

Received: 09.02.2025 / Accepted: 12.07.2026 / Published: 31.07.2026

<https://doi.org/10.22282/tojras.1884722>**Citation:** Kartal, E., & Yarı, İ. (2026). Ergenlerde fiziksel aktivite ile mental iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 15 (3), 344-351.**GİRİŞ**

Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal gelişim alanlarında hızlı ve kapsamlı değişimlerin gözlemlendiği; aynı zamanda kimlik oluşum sürecinin temellerinin atıldığı kritik bir gelişim evresidir (Branje vd., 2021). Ergenlik, biyolojik büyüme ve önemli sosyal rol geçişlerinin unsurlarını kapsar. Bu dönemde yaşanan biyolojik olgunlaşma, akademik beklentiler, sosyal baskılar ve aile ilişkilerindeki dönüşümler, gençlerin ruhsal dengesini önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Sawyer vd., 2018). Dünya Sağlık Örgütü (2021) verilerine göre, 10–19 yaş aralığındaki bireylerin yaklaşık yedide biri, en az bir ruh sağlığı sorunuyla karşı karşıya kalmaktadır. Özellikle depresyon, ergen bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını olumsuz yönde etkileyerek, akademik başarılarını ve kişilerarası ilişkilerini ciddi biçimde sekteye uğratabilmektedir (Hawton vd., 2012). Türkiye’de yapılan çalışmalarda da benzer bir tablo ortaya çıkmakta; akademik rekabet, sınav baskısı, sosyal medya kullanımı ve hareketsiz yaşam tarzı, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz etkilemektedir (Düşünceli vd., 2022; Tatlı ve Atmaca, 2023; Kaya vd., 2022).

Ergenlik döneminde mental iyi oluş, bireyin yalnızca zihinsel ve duygusal durumlardan uzak olması değil, aynı zamanda yaşam doyumu, özsaygı, olumlu duygular, anlam duygusu ve sosyal ilişkilerde tatmin gibi olumlu psikolojik göstergeleri de içermektedir (Doğan ve Metin, 2023). Seligman, (2011)’ün geliştirdiği PERMA modeli, iyi oluşun

pozitif duygular, katılım, ilişkiler, anlam ve başarı olmak üzere beş temel bileşenden oluştuğunu ileri sürer. Bu bağlamda, bireyin iyi oluşu yalnızca psikolojik sağlıkla değil; fiziksel sağlık, sosyal destek, akademik doyum ve kişisel gelişim gibi çok boyutlu yaşam alanlarıyla yakından ilişkilidir. Özellikle lise çağındaki öğrenciler için fiziksel aktivite, bu boyutların birçoğunu doğrudan etkileyen önemli bir koruyucu faktör olarak görülmektedir (Zhang vd., 2023; Hepsert vd., 2022). Fiziksel aktivite (FA), Dünya Sağlık Örgütü (2020) tarafından iskelet kaslarının kasılması sonucu enerji harcamasını gerektiren her türlü bedensel hareket olarak tanımlanmıştır. Egzersiz, spor veya aktif oyun gibi farklı biçimlerde gerçekleştirilebilen fiziksel aktiviteler, gençlerin hem fizyolojik hem de psikolojik sağlıklarını desteklemektedir (Sarıkabak vd., 2025; Hepsert vd., 2024). Literatürde, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete belirtilerini azalttığı, stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği, özsaygı ve benlik algısını güçlendirdiği belirtilmektedir (Biddle vd., 2019; Eime vd., 2013; Fu vd., 2025). Bunun yanı sıra, fiziksel aktivite sırasında salgılanan endorfin, dopamin ve serotonin gibi nörokimyasal maddelerin pozitif duygu durumunu artırdığı ve duygusal regülasyonu kolaylaştırdığı bulunmuştur (Mikkelsen vd., 2017). Ayrıca, fiziksel aktivitenin uyku kalitesini artırması, sosyal ilişkileri geliştirmesi ve akademik performansına katkı sağlaması da mental iyi oluşu dolaylı yoldan destekleyen diğer mekanizmalar olarak

tanımlanmaktadır (Cruz vd., 2024; Andrade vd., 2024 Dönmez ve Hepsert, 2026). Bununla birlikte, günümüz gençleri arasında sedanter davranış biçimlerinin yaygınlaşması ve okul dışı fiziksel aktivitelere katılımın azalması, önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir (Guthold vd., 2020). Yapılan küresel bir araştırma, ergenlerin %80'inden fazlasının DSÖ'nün önerdiği minimum fiziksel aktivite düzeyine ulaşamadığını ortaya koymuştur (Hallal vd., 2012). Türkiye'de lise öğrencileri arasında yürütülen benzer çalışmalar, özellikle sınav dönemlerinde fiziksel aktiviteye katılım oranlarının belirgin şekilde düştüğünü göstermektedir (Bozdağ ve Özbek, 2020). Bu durum, gençlerin yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda ruhsal sağlık ve psikolojik dayanıklılık açısından da risk altında olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivitenin mental iyi oluş üzerindeki etkisine dair araştırmalar, genellikle yetişkin veya üniversite öğrencileri örneklemelerine odaklanmıştır (White et al., 2024; Huang vd., 2024). Ancak lise dönemindeki ergenler, gelişimsel olarak daha kırılgan bir yapıya sahiptir ve psikososyal stres faktörlerine daha duyarlıdır (Tariq vd., 2024). Bu nedenle fiziksel aktivitenin ergenlerdeki etkilerini incelemek, yalnızca akademik bir gereklilik değil, aynı zamanda toplum temelli ruh sağlığı politikaları açısından da önem taşımaktadır. Ergenlerin okul ortamında maruz kaldıkları akademik baskı, rekabet, sınav kaygısı ve sosyal ilişkilerdeki çatışmalar, onların stres düzeylerini artırarak iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilir (Yıldırım ve Kaya, 2024). Bu noktada fiziksel aktivite, stresin düzenlenmesinde doğal bir "koruyucu tampon" işlevi görmektedir. Düzenli egzersiz yapan öğrencilerin stres toleranslarının daha yüksek, yaşam doyumlarının ise anlamlı şekilde daha fazla olduğu bildirilmektedir (Zhang vd., 2024). Türkiye bağlamında yapılan çalışmalar, fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek (ebeveyn, akran, öğretmen desteği) ve fiziksel aktiviteden alınan keyif gibi psikososyal değişkenlerin, ergenlerin iyi oluş düzeylerini anlamlı biçimde yordandığını göstermektedir (Küçükbiş ve Eskiler, 2019; Özkurt vd., 2022). Bu sonuçlar, fiziksel aktivitenin yalnızca bireysel bir davranış değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerle örülmüş bir deneyim olduğunu vurgulamaktadır. Dolayısıyla, okul temelli fiziksel aktivite programlarında sosyal bağların güçlendirilmesi, öğrencilerin egzersizden daha fazla keyif almasını ve programlara daha uzun süre katılım göstermesini sağlayabilir. Ancak, lise öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmaların büyük bölümü kesitsel nitelikte olup,

nedensel ilişkiler hakkında sınırlı bilgi sunmaktadır (Biddle vd., 2019; Wang vd., 2022; Lenze vd., 2025; Gao vd., 2025). Ayrıca, çoğu araştırma fiziksel aktivitenin psikolojik sorunları azaltma yönüne odaklanırken, pozitif psikolojik göstergeler (örneğin öznel iyi oluş, yaşam anlamı, öz-yeterlik) üzerindeki etkilerini daha az incelemiştir. Bu da literatürde bu alanda yapılması gereken araştırmalara işaret etmektedir. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin ergenlerin mental iyi oluşuna etkisini çok boyutlu olarak değerlendiren, özellikle okul ortamında yürütülen araştırmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, fiziksel aktivite ergenlerin ruhsal sağlığını destekleyen, stres düzeylerini azaltan ve genel yaşam doyumlarını artıran güçlü bir koruyucu faktör olarak görülmektedir. Ancak mevcut literatürde, lise öğrencileri üzerinde yürütülmüş araştırmaların sayısı sınırlı, bulguların tutarlılığı ise düşüktür. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin lise öğrencilerinin mental iyi oluşuna etkilerini incelemek hem teorik hem de uygulamalı açıdan önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinde fiziksel aktivite ile mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Ergenlerde fiziksel aktivite ile mental iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada nicel yaklaşımlardan "ilişkisel tarama modeli" kullanılmıştır. Karasar (2018, s.114) ilişkisel tarama modelini "*iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri*" şeklinde ifade etmiştir.

Araştırmanın Amacı: Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinde fiziksel aktivite ile mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek ve fiziksel aktivitenin mental iyi oluşu yordama düzeyini belirlemektir.

Araştırma Grubu: Araştırmanın evrenini, Sakarya il sınırlarında bulunan Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı çeşitli devlet okullarında öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Bu evrenden elde edilen örneklem, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen öğrencilere dayanmaktadır. Kolayda örnekleme, araştırmacının pratikte en kolay ulaşabileceği öğrenci grubunu seçmesine imkân tanıyan bir yöntemdir (Karagöz, 2017). Bu yöntem, belirli bir grup öğrenciden veri toplayarak araştırmanın hedeflerine ulaşmayı sağlamaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

Cinsiyetiniz	n	%
Kadın	107	30,4
Erkek	245	69,6
Spor Yapıyor Musunuz	n	%
Evet	257	73
Hayır	95	27
Toplam	352	100

Tablo 1'e göre Katılımcıların %30,4'ü (n=107) kadın; %69,5'inin ise (n=245) erkek olduğu, katılımcıların %73'ünün (n=257) spor yaptıklarını; %27'sinin ise (n=95) spor yapmadıkları tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması: Araştırmanın yapılabilmesi amacıyla Gazi Üniversitesi Etik Kurulu Başkanlığı'na (E-77082166-604.01-1353599 sayılı) başvuru yapılmış ve Etik

Kurul İzin Belgesi alınmıştır. Ardından Millî Eğitim Bakanlığının 2017/25 sayılı Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik izinleri genelgesi gereği (https://ayse.meb.gov.tr/basvurudev/) araştırma yapılabilmesi için başvuru yapılmıştır. Daha sonra Sakarya İl Millî Eğitim Müdürlüğünden (23.09.2024 tarihli - Başvuru no: MEB.TT.2024.001444) araştırmanın yapılabilmesine dair gerekli izinler ilgili makamlardan

alınmıştır. İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından çalışma yapılacak okullara resmi izin yazısının gönderilmesi ile söz konusu liselere gidilerek öğrencilerin derslerini aksatmayacak şekilde, uygulamanın başında araştırma hakkında gerekli bilgiler (araştırmanın amacı, süresi, kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, sadece bilimsel amaçlar için kullanılacağı) anket girişinde yazılı olarak öğrencilere belirtilip, veri toplamadan önce araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler ve velilerinden gönüllü katılım onam formu alınmıştır. Veriler okul idarelerin görevlendirdiği öğretmenler eşliğinde toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu: Farklı türlerdeki liselerde eğitim alan öğrenciler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada kullanmak üzere araştırmacı ve danışman tarafından 6 soruluk “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Bu formda farklı türlerdeki liselerde eğitim alan öğrencilerin; yaş, cinsiyet, okul türü, spor yapma durumu, gibi çeşitli bilgilere ulaşılmak hedeflenmiştir

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire-IPAQ): Bireylerin ya da toplumların fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek amacıyla 1996 yılında Avustralya’da Dr. Michael Booth tarafından geliştirilmiştir. 1998–1999 yılları arasında 14 farklı ülkede gerçekleştirilen geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda anketin uluslararası düzeyde kullanılabilirliği kanıtlanmıştır (Craig vd., 2003). Türkiye’deki uyarlama ve geçerlik çalışmaları ise sırasıyla; üniversite öğrencileri örnekleminde Öztürk (2005), çalışan bireylerde Karaca ve Turnagöl (2007) ve yine üniversite öğrencileri üzerinde Sağlam ve arkadaşları (2015) tarafından yürütülmüştür. IPAQ, 15–69 yaş aralığındaki bireylerde fiziksel aktivite düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan, dört bölüm ve yedi sorudan oluşan bir ölçektir. Katılımcılardan, son bir hafta (yedi gün) içerisinde en az 10 dakika süreyle gerçekleştirdikleri üç temel aktivite türü hakkında bilgi vermeleri istenir: şiddetli fiziksel aktiviteler, orta düzey fiziksel aktiviteler ve yürüyüş. Ayrıca bireyin günde oturarak geçirdiği ortalama süre de değerlendirilir. Anketteki her aktivite türü, enerji harcama düzeyini belirleyen farklı MET (Metabolic Equivalent of Task) katsayılarıyla çarpılarak haftalık toplam enerji harcaması

(MET-dakika/hafta) hesaplanır. MET değeri, bir kişinin istirahat hâlinde dakikada kilogram başına 3,5 ml oksijen tükettiği varsayımına dayanır. Buna göre:

- Şiddetli fiziksel aktiviteler = 8,0 MET
- Orta şiddette fiziksel aktiviteler = 4,0 MET
- Yürüyüş = 3,3 MET

Warwick-Edinburgh Mental İyi Hali Ölçeği (WEMWBS): Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ), Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından İngiltere’de yaşayan bireylerin mental iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin psikolojik ve öznel iyi oluşlarını bütüncül bir biçimde değerlendiren, pozitif mental sağlık göstergelerine odaklanan 14 maddelik bir ölçme aracıdır. Ölçek, 5’li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir ve yanıt seçenekleri “1=Hiç katılmıyorum” ile “5=Tamamen katılıyorum” arasında değişmektedir. Tüm maddelerin olumlu ifadelerden oluştuğu ölçekte alınabilecek puanlar 14 ile 70 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar daha iyi mental iyi oluşu göstermektedir. WEMİÖÖ’nün geliştirildiği orijinal çalışmada, ölçeğin güvenilirlik analizleri 16 yaş ve üzerindeki bireylerle gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular ölçeğin yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması, Gökay Keldal (2015) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasına yaşları 16 ile 70 arasında değişen, iki farklı gruptan oluşan toplam 371 kişi katılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla hem Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) hem de Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) uygulanmış; ayrıca ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında benzer içerikli ölçeklerle ilişkileri incelenmiştir. DFA sonuçları, ölçeğin tek faktörlü yapısının Türk örnekleminde de korunduğunu, dolayısıyla yapısal tutarlılığın sağlandığını ortaya koymuştur. Ek olarak, iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) ve bileşik güvenilirlik analizleri, ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik sonuçları da WEMİÖÖ’nün diğer iyi oluş ölçekleriyle anlamlı pozitif ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Tüm bu bulgular, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği’nin Türkçe formunun tek faktörlü bir yapıya sahip, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ve Türk kültüründe bireylerin mental iyi oluş düzeylerini değerlendirmede etkin biçimde kullanılabileceğini desteklemektedir.

Tablo 2. Mental İyi Oluş ölçeğine ait sonuçlar

	$\bar{X}$	ss	Cronbach’s Alpha	Çarpıklık	Basıklık
Mental İyi Oluş	52,07	8,11	0,865	-0,60	0,74

Tablo 2.’ de mental iyi oluş ölçeğine ait çarpıklık ve basıklık, güvenilirlik, ortalama ve standart sapma değerlerine yer verilmiştir. Normallik dağılımlarında verilere ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve değerlerin ± 2 aralığında olduğu saptanmıştır. Bu değerlerin ise normal dağılıma uygun olabileceği kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2024); bunun yanında envantere ilişkin Cronbach Alfa katsayılarının, .80-.89 değerleri arasında olduğu bu sonucun ise George ve Mallery (2024)’ya göre iyi düzeyde güvenilir olduğu anlaşılmaktadır.

Verilerin Analizi: Katılımcılardan elde edilen veriler, araştırmacı tarafından tek tek incelenerek eksik veya hatalı veriler kontrol edilmiştir. Bu inceleme sonucunda, kodlama hataları, eksik doldurmalar, aykırı ve uç değerler

çıkarılmıştır. Kalan veriler sayısal olarak kodlanarak SPSS programına aktarılmıştır. Dışlanan verilerin ardından, analiz için 352 veri değerlendirmeye alınmıştır. Veri seti, analizlere hazırlanmadan önce normallik testine tabi tutulmuş ve dağılımları incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olduğu belirlenmiş ve bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2024). Araştırmanın ana ve alt problemlerine yönelik istatistiksel analizlere geçmeden önce, verilere ilişkin yüzde, frekans ve ortalama değerler hesaplanmıştır. İstatistiksel analizlerde bağımsız gruplar t-testi, Pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 3. Değişkenler arasındaki ilişki sonuçları

	Fiziksel Aktivite Toplam	Mental İyi Oluş Toplam
Fiziksel Aktivite Toplam	r	.121*
	p	0,024

Tablo 3'teki "Pearson korelasyon" analizi sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite ile mental iyi oluş ($r=.121$;

$p=.024$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 4. Mental iyilik halinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	50,318	,882	---	57,046	,000
Fiziksel Aktivite	,000	,000	,121	2,272	,024
$R=.12$ $R^2=.02$ $F_{(1,350)}=5,164$ $p=.024$					
Bağımlı değişken= Mental İyilik Hali			Yöntem: Enter		

Tablo 4'teki sunulan regresyon analizi sonuçlarına göre kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R^2_{adj}=.02$, $F_{(1,350)}=5,164$, $p=.024$). Analiz sonucunda fiziksel aktivitenin mental iyilik halini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=.121$, $t=2,272$, $p=.024$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile mental iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, fiziksel aktivite ile mental iyi oluş arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca regresyon analizi sonuçları, fiziksel aktivitenin mental iyi oluşun istatistiksel olarak anlamlı ancak sınırlı düzeyde bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, fiziksel aktivitenin ergenlerin mental iyi oluşuyla ilişkili davranışsal faktörlerden biri olduğunu desteklemekle birlikte, mental iyi oluşun çok boyutlu yapısı nedeniyle fiziksel aktivitenin tek başına yeterli bir açıklayıcı olmadığını ifade edilebilir. Araştırmada fiziksel aktivite ile mental iyi oluş arasında belirlenen pozitif yönlü ilişki, alan yazında yer alan birçok araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Alshallal vd., 2024; Akbaş vd., 2022; Eather vd., 2023; Ruiz-Ranz ve Asín-Izquierdo, 2025). Düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin yalnızca fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda psikolojik işlevselliğini, yaşam doyumlarını ve olumlu duygulanımlarını da desteklediği söylenebilir (Mahindru vd., 2023). Fiziksel aktivite sırasında salgılanan endorfin, serotonin ve dopamin gibi nörokimyasal maddelerin bireyin duygu durumunun düzenlenmesine katkı sağlaması; fiziksel yeterlik algısının gelişmesi, stresle başa çıkma becerisinin artması ve sosyal etkileşim fırsatlarının çoğalması gibi mekanizmalar, fiziksel aktivite ile mental iyi oluş arasındaki ilişkinin olası açıklamaları arasında gösterilebilir (White vd., 2024). Bunun yanında fiziksel aktivite, bireyin günlük yaşamında başarı hissi, öz güven ve sosyal aidiyet duygusunu destekleyerek psikolojik işlevselliğin güçlenmesine katkı sağlayabilmektedir. Bu nedenle araştırmada elde edilen pozitif yönlü ilişkinin hem kuramsal beklentiler hem de güncel araştırma bulgularıyla uyumlu olduğu söylenebilir (White vd., 2024; Li ve Hao, 2025). Bununla birlikte

araştırmada elde edilen ilişkinin düşük düzeyde olması, mental iyi oluşun karmaşık ve çok boyutlu yapısıyla açıklanabilir (Gautam ve Jain, 2024). Mental iyi oluş yalnızca fiziksel aktivite düzeyine bağlı olarak şekillenmemekte; bireyin psikolojik özellikleri, aile ilişkileri, akran desteği, okul yaşamı, akademik başarı, uyku düzeni, beslenme alışkanlıkları, sosyoekonomik koşullar, dijital medya kullanımı ve çevresel faktörler gibi çok sayıda değişkenin ortak etkisiyle oluşmaktadır (Kirkbride, 2024). Bu nedenle fiziksel aktivitenin mental iyi oluş üzerindeki katkısının istatistiksel olarak anlamlı olmakla birlikte düşük düzeyde bulunması, alan yazındaki benzer çalışmalarla uyumlu bir sonuç olarak değerlendirilebilir (Ruiz-Ranz vd., 2025). Nitekim son yıllarda yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin mental iyi oluşla anlamlı ilişkili olduğunu, ancak bu ilişkinin büyüklüğünün örneklemin özelliklerine, yaş grubuna, fiziksel aktivitenin türüne, şiddetine ve süresine göre değişebildiğini göstermektedir (Li ve Huang, 2025). Araştırmanın ergen bireylerden oluşması da ilişkinin düşük düzeyde bulunmasının olası nedenlerinden biri olabilir. Ergenlik dönemi; biyolojik, bilişsel ve psikososyal değişimlerin yoğun biçimde yaşandığı, kimlik gelişiminin hız kazandığı ve duygusal dalgalanmaların sık görüldüğü kritik bir gelişim dönemidir (Branje, 2021). Bu süreçte öğrencilerin akademik başarı baskısı, sınav kaygısı, akran ilişkileri, aile beklentileri, sosyal medya kullanımı ve gelecek kaygısı gibi birçok psikososyal etken mental iyi oluş üzerinde belirleyici rol oynayabilmektedir. Dolayısıyla fiziksel aktivite, bu dönemde mental iyi oluşu etkileyen değişkenlerden yalnızca biri olarak değerlendirilebilir (Haritay, 2025). Bu durum, araştırmada elde edilen ilişkinin neden düşük düzeyde gerçekleştiğini açıklayan önemli etkenlerden biri olarak düşünülebilir. Bunun yanı sıra fiziksel aktivitenin niteliği de elde edilen bulgular üzerinde etkili olmuş olabilir. Aynı fiziksel aktivite düzeyine sahip bireyler, yaptıkları aktivitenin türü, düzenliliği, süresi, yoğunluğu ve gönüllü olarak katılım göstermeleri bakımından farklı özellikler taşıyabilmektedir. Özellikle keyif alınarak gerçekleştirilen, sosyal etkileşim içeren ve süreklilik kazanan fiziksel aktivite davranışlarının mental iyi oluşla daha güçlü ilişkiler gösterebildiği bildirilmektedir (White vd., 2024). Buna karşılık yalnızca fiziksel aktivite miktarının değerlendirilmesi, bireyin bu süreçte yaşadığı

psikolojik deneyimleri tam olarak yansıtmayabilir. Diğer taraftan araştırmada elde edilen ilişkinin düşük düzeyde bulunmasına katkı sağlamış olabilir.

Regresyon analizi sonuçları, fiziksel aktivitenin mental iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Ancak modelin açıklayıcılık düzeyinin düşük olması fiziksel aktivitenin önemsiz olduğunu göstermemekte; aksine mental iyi oluşun çok sayıda değişken tarafından şekillenen karmaşık bir yapı olduğunu desteklemektedir (Gautam ve Jain, 2024; Kirkbride vd., 2024). Başka bir ifadeyle fiziksel aktivite, mental iyi oluşu etkileyen davranışsal faktörlerden biri olmakla birlikte, tek başına yeterli bir açıklayıcı değildir. Bu bulgu, mental iyi oluşun çok faktörlü yapısını vurgulayan güncel araştırmalarla da örtüşmektedir (Gautam vd., 2024; White vd., 2024; Ruiz-Ranz vd., 2025). Araştırmanın bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, fiziksel aktivitenin ergenlerin mental iyi oluşuyla ilişkili yaşam tarzı davranışlarından biri olduğu söylenebilir. Her ne kadar ilişkinin ve yordama gücünün düşük düzeyde olduğu belirlenmiş olsa da fiziksel aktivitenin değiştirilebilir ve geliştirilebilir bir davranış olması, elde edilen bulguların uygulama açısından önemini artırdığı ifade edilebilir (Mora-González vd., 2025). Özellikle okul çağındaki bireylerde düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının desteklenmesi, yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, psikolojik gelişim ve mental iyi oluşun desteklenmesi açısından da önem taşımaktadır. Bu nedenle fiziksel aktivitenin, ergenlerin sağlıklı gelişimini destekleyen bütüncül yaklaşımlar içerisinde değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir (Roccliffe vd., 2024).

Sonuç olarak bu araştırmada, fiziksel aktivite düzeyi ile mental iyi oluş arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve fiziksel aktivitenin mental iyi oluşun anlamlı ancak sınırlı düzeyde bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, fiziksel aktivitenin

mental iyi oluşu tek başına açıklamada yeterli olmadığını; ancak ergenlerin psikolojik gelişimini ve mental iyi oluşunu destekleyen değiştirilebilir yaşam tarzı davranışlarından biri olduğunu ortaya koymaktadır.

Öneriler

Araştırma bulguları, fiziksel aktivitenin mental iyi oluşla ilişkili önemli bir davranışsal değişken olduğunu göstermektedir. Ancak ilişkinin düzeyinin sınırlı olması, mental iyi oluşun çok boyutlu yapısını vurgulamaktadır. Bu nedenle, gelecekte geliştirilecek fiziksel aktivite temelli müdahalelerin; psikolojik dayanıklılık, öznel iyi oluş, stresle başa çıkma ve sosyal bağlanma gibi bileşenleri de kapsayan bütüncül yaklaşımlar içermesi önerilmektedir.

Araştırmada fiziksel aktivitenin mental iyi oluşun anlamlı ancak sınırlı düzeyde bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmalarda mental iyi oluşu etkileyebilecek psikolojik, sosyal ve çevresel değişkenlerin birlikte ele alındığı çok değişkenli araştırma modellerinin geliştirilmesi önerilmektedir.

Okullarda uygulanacak fiziksel aktivite programlarının yalnızca öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya değil, aynı zamanda sosyal etkileşimlerini güçlendirmeye, fiziksel aktiviteden keyif almalarını sağlamaya ve düzenli katılım alışkanlığı geliştirmeye yönelik olarak planlanması önerilmektedir.

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. Söz konusu araştırma için 07.10.2025 tarihli ve E-77082166-604.01-1353599 sayılı karar ile Gazi Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

Kaynaklar

- Akbaş, D., Bayraktar, I., & Satılmış, N. (2022). Rekreatif bisiklet kullanıcılarının kendinle konuşma ve mental dayanıklılık düzeyleri ilişkisi. İçinde B. Gürbüz & H. A. Güngörmüş (Ed.), *3rd International Recreation and Sports Management Congress: Book of Abstracts* (ss. 282–283). Antalya, Türkiye.
- Alshallal, A. D., Alliot, O., Brage, S., van Sluijs, E. M. F., Wilkinson, P., Corder, K., & Winpenny, E. M. (2024). Total and temporal patterning of physical activity in adolescents and associations with mental wellbeing. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 5. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01553-8>
- Andrade, A., D'Oliveira, A., dos Santos, K. M., Falese, L., Mancone, S., Diotaiuti, P., Stabile, L., & Buonanno, G. (2024). Mood states of active and insufficiently active adolescents related to sleep quality, gender, academic performance and guidelines for the post-COVID-19 scenario. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1494456>
- Biddle, S. J. H., Ciacconi, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Bozdağ, B., & Özbek, S. (2020). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 395–406. <https://doi.org/10.38021/asbid.838855>
- Branje, S., De Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of identity development in adolescence: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 908–927. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.006>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Cruz, J., Llodio, I., Iturricastillo, A., Yanci, J., Sánchez-Díaz, S., & Romaratezabala, E. (2024). Association of Physical Activity and/or Diet with Sleep Quality and Duration in Adolescents: A Scoping Review. *Nutrients*, 16(19), 3345. <https://doi.org/10.3390/nu16193345>
- Dönmez, A., & Hepsert, S. (2026). Ergen sporcularda fiziksel aktiviteden keyif alma ile beş büyük kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 77–89.

- DSÖ. (2020). Fiziksel aktivite bilgi formu. https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HEP-HPR-RUN-2021.2?utm_source=chatgpt.com
- DSÖ. (2021). Ergenlerin ruh sağlığı. DSÖ. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?utm_source=chatgpt.com
- Düşünceli, B., Özbey, H., & Karakuloğlu, M. (2022). Ergenlerde depresyon düzeyinin bağlanma stillerine ve sosyal medya bağımlılığına göre incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 28–43. <https://doi.org/10.19171/uefad.932093>
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Fu, Q., Li, L., Li, Q., & Wang, J. (2025). The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 25(1), 1514. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22690-8>
- Gao, J., Nie, Y., Guo, M., Tang, W., Qu, G., Wang, X., Zhou, F., Ma, W., Qiu, W., Wang, W., & Liu, C. (2025). Analysis of the association between adolescent physical activity and life satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 13(1), 738. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02847-1>
- Gautam, S., Jain, A., Chaudhary, J., Gautam, M., Gaur, M., & Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, its determinants and coping strategies. *Indian journal of psychiatry*, 66(Suppl 2), S231-S244. <https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry.707.23>
- George, D., & Mallery, P. (2024). *IBM SPSS Statistics 29 Step by Step*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781032622156>
- Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, M. M., Dobarrío-Sanz, I., & Cortés-Rodríguez, A. E. (2022). Influence of Physical Exercise on Psychological Well-Being of Young Adults: A Quantitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4282. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074282>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Haritay, S., Angolkar, M., Koparde, V., Oswal, D., & Carvalho, A. (2025). Academic stress in adolescents: findings from a school-based study in Belagavi district. *Frontiers in Public Health*, 13, 1631136. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1631136>
- Hawton, K., Saunders, K. E., & O'Connor, R. C. (2012). Self-harm and suicide in adolescents. *The Lancet*, 379(9834), 2373–2382. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60322-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60322-5)
- Hepsert, S., Dönmez, A., Şakar, İ., Cana, H., & Ramazanoğlu, F. (2024). Satranç Sporunun Bilişsel Esneklik ve Problem Çözme Becerisi Üzerindeki Etkisi: Tanımlayıcı Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 16(2).
- Hepsert, S., Özer, H., & Kılıç, Y. (2022). Çekme Lastiği Egzersizinin Taekwondo Sporunda Seçilmiş Bazı Teknik Kuvvet Parametrelerine Etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 550-560.
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C., & Allender, S. (2016). The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 108. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0432-4>
- Huang, K., Beckman, E. M., Ng, N., Dingle, G. A., Han, R., James, K., Winkler, E., Stylianou, M., & Gomersall, S. R. (2024). Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International*, 39(3). <https://doi.org/10.1093/heapro/daae054>
- Karaca, A., & Turnagöl, H. H. (2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 68–84.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nicel-nitel karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karasar, N. (2018). *Araştırmalarda rapor hazırlama* (20. bs.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, Z., Vangölü, M. S., Özdemir, M., & Marufoğlu, M. (2022). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 117-138. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1173642>
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103–115.
- Kirkbride, J. B., Anglin, D. M., Colman, I., Dykxhoorn, J., Jones, P. B., Patalay, P., ... & Griffiths, S. L. (2024). The social determinants of mental health and disorder: evidence, prevention and recommendations. *World psychiatry*, 23(1), 58-90. <https://doi.org/10.1002/wps.21160>
- Küçükbiş, H. F., & Eskiler, E. (2019). Fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği (FASDÖ): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(2), 117–127.
- Lenze, L., Benzing, V., Schmid, J., Minder, B., Henn, R.-E., & Frahsa, A. (2025). The effects of different types of leisure-time physical activity on positive mental health among adolescents: a mixed-methods systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1), 123. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01834-4>
- Li, H., & Hao, F. (2025). The influence of physical activity on the mental health of high school students: the chain mediating effects of social support and self-esteem. *Scientific Reports*, 15(1), 27537. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-11952-5>
- Li, R., & Huang, R. (2025). The influence of physical activity on mental well-being in college students: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16, 1573446. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1573446>

- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: a review. *Cureus*, 15(1), e33475. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Marsigliante, S., Gómez-López, M., & Muscella, A. (2023). Effects on Children's Physical and Mental Well-Being of a Physical-Activity-Based School Intervention Program: A Randomized Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1927. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031927>
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). *Exercise and mental health*. *Maturitas*, 106, 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Mora-Gonzalez, J., Barranco-Ruiz, Y., Bellón, D., & Rodriguez-Ayllon, M. (2025). Physical activity: a promising modifiable behavior to protect brain, cognition, and mental health across the lifespan. *Frontiers in Psychology*, 16, 1636754. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1636754>
- Nie, Y., Wang, W., Guo, M., Tang, W., Qu, G., Wang, X., ... & Liu, C. (2025). Analysis of the association between adolescent physical activity and life satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychology*, 13(1), 738. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02847-1>
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F., & Altın, Y. (2022). Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 91–98.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Roccliffe, P., Adamakis, M., O'Keeffe, B. T., Walsh, L., Bannon, A., Garcia-Gonzalez, L., ... & MacDonncha, C. (2024). The impact of typical school provision of physical education, physical activity and sports on adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *Adolescent Research Review*, 9(2), 339–364. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00220-0>
- Ruiz-Ranz, E., & Asín-Izquierdo, I. (2025). Physical activity, exercise, and mental health of healthy adolescents: A review of the last 5 years. *Sports Medicine and Health Science*, 7(3), 161–172. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2024.10.003>
- Sağlam, M., İnce, D. İ., Vardar Yağlı, N., Arıkan, H., Çalık Küçük, E., Karakaya, G., & Kalyoncu, F. (2014). Erişkin astımlı bireylerde fiziksel aktivite düzeyi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 132–141.
- Sarikabak, M., Hepsert, S., Dönmez, A., Baykara, C., Cana, H., Ayraç, M., & Çelebioğlu, H. A. (2025). Cognitive traces of life kinetic exercise in puberty sedentary subjects. *PLoS One*, 20(5), e0322778.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Schmitter, M., Ikani, N., Zhang, Tutunji, R., & Vrijssen, J. N. (2025). Being Physically Active is Associated with More Positive Autobiographical Memories and Better Mood States in Daily Life. *Cognitive Therapy and Research*, 1(13). <https://doi.org/10.1007/s10608-025-10652-8>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Tariq, A., Gray, E., M. Gregory, A., & W. Y. Chan, S. (2024). Emotional Vulnerability in Adolescents (EVA) Longitudinal Study: Identifying individual differences in symptoms of adolescent depression and anxiety and their biopsychosocial mechanisms based on demographic and mental health characteristics. *Wellcome Open Research*, 9, 510. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.22685.1>
- Tatlı, S., & Atmaca, T. (2023). Ebeveyn Başarı Baskısı ve Akademik Stresin Ortaöğretim Öğrencilerinin Okul Tükenmişliğini Yordama Düzeyi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(40), 1328–1349. <https://doi.org/10.35675/befdergi.1322675>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Wang, C., Tian, Z., & Luo, Q. (2023). The impact of exercise on mental health during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1279599>
- Wang, Xiang, Cai, Z., Jiang, W., Fang, Y., Sun, W., & Wang, Xing. (2022). Systematic review and meta-analysis of the effects of exercise on depression in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00453-2>
- White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., Burgin, A., Apostolopoulos, M., Nguyen, T., Young, C., Taylor, N., Lilley, S., & Teychenne, M. (2024). Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 134. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>
- Yıldırım, O., & Kaya, İ. (2024). Ergenlerde Ebeveyn Akademik Başarı Baskısı/Desteğiyle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü. *Pamukkale University Journal of Education*. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1301720>
- Yüksel Doğan, R., & Metin, E. N. (2023). Exploring the Relationship between Mindfulness and Life Satisfaction in Adolescents: The Role of Social Competence and Self-Esteem. *Child Indicators Research*, 16(4), 1453–1473. <https://doi.org/10.1007/s12187-023-10028-y>
- Zhang, G., Feng, W., Zhao, L., Zhao, X., & Li, T. (2024). The association between physical activity, self-efficacy, stress, self-management and mental health among adolescents. *Scientific Reports*, 14(1), 5488. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-56149-4>
- Zhang, M., Xu, X., Jiang, J., Ji, Y., Yang, R., Liu, Qijiao, Li, S., Li, Y., & Liu, Qiaolan. (2023). The association between physical activity and subjective well-being among adolescents in southwest China by parental absence: a moderated mediation model. *BMC Psychiatry*, 23(1), 493. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04982-8>

EXTENDED ABSTRACT

Research Problems: Nowadays, factors such as the increasing prevalence of a sedentary lifestyle among adolescents, academic pressure, exam stress, and the growing use of digital media can negatively impact young people's mental well-being. Although physical activity is known to be an important factor in supporting individuals' psychological health and well-being, the relationship between physical activity level and mental well-being, especially in adolescents of high school age, appears to be insufficiently studied. In this context, the main problem of the research is to determine whether there is a significant relationship between high school students' levels of physical activity and their levels of mental well-being.

Literature Review: Mental well-being is considered a multidimensional construct encompassing positive emotional functioning, life satisfaction, self-esteem, positive affect, sense of meaning, and satisfying social relationships. Previous studies have consistently demonstrated that regular physical activity contributes not only to physical health but also to psychological functioning by reducing symptoms of depression and anxiety, improving stress management, strengthening self-esteem, and promoting positive emotions (Biddle et al., 2019; Eime et al., 2013; Fu et al., 2025). Furthermore, physiological mechanisms such as the release of endorphins, serotonin, and dopamine, together with psychosocial factors including enhanced self-efficacy, social interaction, and perceived competence, may explain the beneficial association between physical activity and mental well-being. Nevertheless, despite these positive findings, many adolescents fail to meet the physical activity recommendations proposed by the World Health Organization, and sedentary lifestyles have become an important public health concern worldwide (Guthold et al., 2020). Moreover, previous research has primarily focused on university students or adult populations, whereas

evidence regarding high school adolescents remains relatively limited. Consequently, further research examining the relationship between physical activity and mental well-being in adolescent populations is warranted.

Methods: This study employed a quantitative correlational survey design to examine the relationship between physical activity and mental well-being among adolescents. The study sample consisted of 352 high school students enrolled in public schools affiliated with the Ministry of National Education in Sakarya, Türkiye. Participants were selected using the convenience sampling method. Data were collected using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS), and a Personal Information Form. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and simple linear regression analysis were performed using SPSS 26.0. Statistical significance was accepted at $p < .05$.

Result and Conclusions: The findings revealed a statistically significant, positive, but low-level relationship between physical activity and mental well-being ($r = .121$, $p = .024$). Regression analysis further demonstrated that physical activity significantly predicted mental well-being, although the explanatory power of the model was relatively limited (Adjusted $R^2 = .02$). These findings indicate that adolescents with higher levels of physical activity tend to report better mental well-being. However, the relatively small effect size also suggests that mental well-being is a multidimensional construct influenced by numerous biological, psychological, and social factors beyond physical activity alone. Therefore, physical activity should be considered an important, yet not exclusive, behavioral determinant of adolescents' mental well-being. Promoting regular physical activity within school settings may contribute to supporting adolescents' psychological well-being as part of comprehensive health promotion strategies.