

Lise Öğrencilerinde Mental İyi Oluşun Düzenli Spor Yapma, Demografik Özellikler ve Öz Değerlendirme Temelli Yaşam Alışkanlıkları Açısından İncelenmesi

Hakan KURT¹, Nihal AKOĞUZ YAZICI²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 16.02.2026
Kabul Tarihi: 29.04.2026
Online Yayın Tarihi:
30.04.2026

Anahtar Kelimeler:

Ergenlik, Fiziksel Aktivite
Alışkanlığı, Pozitif Duygu
Durumu, Psikolojik İyi
Olma

DOI:

10.55238/seder.1890848

Amaç: Bu araştırma, lise öğrencilerinde mental iyi oluşun düzenli spor yapma, demografik özellikler ve öz değerlendirme temelli yaşam alışkanlıkları açısından incelemektedir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmanın örneklemini, 2025-2026 eğitim-öğretim yılında Trabzon ili Of ilçesinde, rastgele seçilen 13-18 yaş aralığında 389 öğrenciden (262 kız, 127 erkek) oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilere bağımsız örneklem t-testi, ANOVA ve Tukey testi uygulanmıştır.

Bulgular: Bulgular, düzenli spor yapmanın mental iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermiştir ($p>0,05$). Ayrıca, farklı lise türleri arasında da mental iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak, anne-baba tutumu, öz değerlendirmeler ve pozitif duygu durumunun mental iyi oluş ile anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuç: Araştırma, gençlerin mental iyi oluşunda sporun doğrudan etkisi olmadığını, ancak aile tutumu ve bireysel öz algının ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, ruh sağlığının desteklenmesinde sağlıklı aile ilişkileri ve güçlü benlik algısının önemini ortaya koymaktadır.

Examination of Mental Well-Being in High School Students in Terms of Regular Exercise, Demographic Characteristics, and Self-Assessment-Based Lifestyle Habits

Abstract

Article Info

Received: 16.02.2026
Accepted: 29.04.2026
Online Published:
30.04.2026

Keywords:

Adolescence, Physical
Activity Habits, Positive
Mood, Psychological Well-
being

Aim: This research examines mental well-being in high school students in terms of regular sports participation, demographic characteristics, and self-assessment-based lifestyle habits.

Method: The study sample consisted of 389 students (262 girls, 127 boys) aged 13-18 years, randomly selected from the Of district of Trabzon province during the 2025-2026 academic year. A personal information form and the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale were used as data collection tools. Independent samples t-test, ANOVA, and Tukey test were applied to the obtained data.

Results: The results showed that regular sports participation did not have a significant effect on mental well-being ($p>0.05$). Furthermore, there was no statistically significant difference in mental well-being levels between different types of high schools ($p>0.05$). However, parental attitudes, self-assessments, and positive mood were found to be significantly related to mental well-being ($p<0.05$).

Conclusion: The study showed that sports did not have a direct impact on the mental well-being of young people, but family attitudes and individual self-perception were decisive factors. This result highlights the importance of healthy family relationships and a strong sense of self in supporting mental health.

¹Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Programı, Rize/Türkiye, hakan_kurt21@erdogan.edu.tr, ORCID: 0000-00021929-3558.

²Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, nihal.akoguz@erdogan.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4766-140X

Giriş

Günümüz toplumlarında bireylerin yaşam kalitesinin sürdürülebilir biçimde yükseltilmesi, fiziksel sağlıkla birlikte ruhsal ve psikolojik iyilik hâlinin dengeli olarak korunmasına bağlıdır. Bu bağlamda “mental iyi oluş” kavramı, bireyin yalnızca ruhsal rahatsızlıklardan uzak olma durumunu değil; aynı zamanda yaşamdan doyum almasını, kendini gerçekleştirmesini, sosyal ilişkilerinde etkin rol üstlenmesini ve pozitif duygularını sürdürebilmesini ifade eder (Keyes, 2002; Ryff ve Singer, 2008). Ryan ve Deci'nin (2001) ortaya koyduğu üzere, mental iyi oluş iki temel boyutta ele alınmaktadır: hedonik iyi oluş, mutluluk ve haz odaklı doyum; eudaimonik iyi oluş ise bireyin potansiyelini gerçekleştirme ve yaşamın anlamını bulması süreçlerini temsil eder. Ergenlik dönemi, bu iki boyutun dengeli biçimde gelişmesinin kritik olduğu, bireyin kimlik inşası, sosyal ilişkilerinin şekillenmesi ve duygusal denge arayışının yoğunlaştığı bir dönemdir (Steinberg, 2014). Bu süreçte akademik stres, sınav kaygısı, sosyal baskılar ve gelecek belirsizlikleri gençlerin ruhsal denge ve yaşam doyumlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Suldo ve ark., 2006). Dolayısıyla, gençlerin psikolojik dayanıklılığını destekleyen ve iyi oluş düzeylerini artıran unsurların belirlenmesi hem eğitim psikolojisi hem de gençlik politikaları açısından önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır.

Bu noktada spor, ergenlerin mental iyi oluşlarının güçlendirilmesinde koruyucu bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, biyolojik, psikolojik ve sosyal düzeyde işleyen çok boyutlu mekanizmalar aracılığıyla pozitif duygulanımı desteklemekte; aynı zamanda stres, kaygı ve depresyon belirtilerinin azalmasına katkı sağlamaktadır (Eime ve ark., 2013; Biddle ve Asare, 2011, Lubans ve ark; 2016). Bununla birlikte spor, bireylerde öz denetim, özgüven, sosyal aidiyet ve öz yeterlik duygularını pekiştirerek mental iyi oluşun duygusal ve sosyal bileşenlerine doğrudan katkı sağlar (Maher ve ark., 2013; Fox, 2000). Fen liseleri, akademik başarıya ve özellikle fen-matematik alanlarında üst düzey bilişsel yeterliklerin geliştirilmesine yönelik bir eğitim yapısına sahiptir. Mesleki ve Teknik Anadolu liseleri, mesleki alanlara yönelik uygulamalı becerilerin kazandırılmasını temel alan bir eğitim yapısı sunarken, İmam Hatip liseleri ise dini-manevi temelli bir eğitim yaklaşımını genel kültür dersleriyle bütünleştiren bir yapıya sahiptir. Bu farklılaşma, lise türünün öğrencilerin eğitim süreçleri ve günlük yaşam pratikleri üzerinde etkili olabileceğini; dolayısıyla spor katılım düzeyleri ile buna bağlı mental iyi oluş değişkenleri açısından belirleyici bir faktör olarak ele alınabileceğini göstermektedir (Bailey, 2006). Bu çeşitlilik, öğrencilerin okul ortamlarındaki fiziksel aktivite düzeylerini, akademik baskı algılarını, sosyal etkileşim biçimlerini ve psikolojik dayanıklılıklarını farklılaştırmaktadır. Literatürde, okul ortamlarının fiziksel aktivite imkânları açısından zengin olmasının öğrencilerin iyi oluş düzeylerini anlamlı biçimde artırdığı belirtilmektedir (Page ve Cooper, 2017; Lubans ve ark., 2016). Bu doğrultuda, spor liselerinde öğrencilerin daha yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye katıldıkları, fen liselerinde ise yoğun akademik programların sportif katılımı sınırlandırdığı gözlenmektedir (Konar ve ark; 2023; Akyayla ve ark; 2024).

Bu bağlamda araştırmamız, farklı lise türlerinde öğrenim gören öğrencilerin düzenli spor yapma durumlarının mental iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, düzenli spor yapan öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin spor yapmayanlara kıyasla anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı ve bu ilişkinin lise türlerine göre nasıl değiştiği değerlendirilmektedir.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemleri kapsamında yürütülmüş olup, betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli, mevcut bir durumu olduğu şekliyle ortaya koymayı, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemeyi ve verilerin istatistiksel analizlerle yorumlanmasını amaçlayan bir yöntemdir (Karasar, 2022). Bu bağlamda araştırmada, farklı lise türlerinde öğrenim gören öğrencilerin düzenli spor yapma durumları ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki farklılıklar incelenmiştir.

Araştırmanın bağımsız değişkeni düzenli spor yapma durumu ve lise türü; bağımlı değişkeni ise mental iyi oluş düzeyidir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, 2025–2026 eğitim-öğretim yılında Trabzon ili Of ilçesinde öğrenim gören yaklaşık 1500 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklemini ise rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen, 13–18 yaş aralığında bulunan 389 öğrenci (262 kadın, 127 erkek) oluşturmaktadır.

Örnekleme dâhil edilen okullar şunlardır:

- Fen Lisesi
- Anadolu Lisesi
- İmam Hatip Lisesi
- Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
- Çok Programlı Anadolu Lisesi

Araştırma grubundaki öğrenciler, yaş, cinsiyet, okul türü ve düzenli spor yapma durumlarına göre tabakalandırılmıştır. Çalışmaya gönüllü katılım sağlamayı kabul eden öğrencilerin velilerinden onam formu alınmıştır.

Etik İlkeler

Araştırma öncesinde, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu 28.01.2026 tarihli oturumunda 2026/26 sayılı, Üniversite Etik Kurulu Kararı sonucunda etik kurul onayı alınmıştır. Araştırma öncesinde ölçeğin kullanımı için yazardan mail yoluyla izin alınmıştır. Veriler, araştırmacı tarafından rastgele örnekleme yöntemi ile yüz yüze görüşme yapılarak toplanmıştır. Katılımcılara çalışma hakkında bilgi verilmiş, ölçeği doldurma esnasında cayma haklarının olduğu bildirilmiştir. Katılımcılar ölçeği yaklaşık olarak 7 dakikada doldurmuşlardır.

Verilerin Toplanması

Veriler, araştırmacı tarafından ilgili okulların yönetimlerinden alınan resmi izinler doğrultusunda, gönüllü katılım esasına göre toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, gizlilik ilkesi ve verilerin yalnızca bilimsel amaçla kullanılacağı açıkça belirtilmiştir. Uygulamalar ders saatleri dışında gerçekleştirilmiş, her katılımcının formu bireysel olarak doldurması sağlanmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık 3 hafta sürmüştür. Veri toplamada kişisel bilgi formu ve mental iyi oluş ölçeğinden oluşan anket formu kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmacı tarafından literatür taraması doğrultusunda geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, öğrencilerin demografik özelliklerini ve spor yapma durumlarını belirlemeye yönelik 14 sorudan oluşmaktadır. Formda; yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, spor yapma sıklığı, spor türü, spor süresi, spor geçmişi ve benzeri sosyo-demografik değişkenlere yer verilmiştir.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMWBS):

Tennant ve ark. (2007) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Keldal (2015) tarafından yapılan Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMWBS), bireylerin mental iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi bir derecelendirme sistemine sahiptir:

1 = Hiç katılmıyorum

2 = Katılmıyorum

3 = Biraz katılıyorum

4 = Katılıyorum

5 = Tamamen katılıyorum

Ölçekten alınabilecek toplam puan 14 ile 70 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, bireyin daha yüksek düzeyde mental iyi oluşa sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0.89 olarak rapor edilmiştir (Keldal, 2015), bu da ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 21.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri frekans (f) ve yüzde (%) dağılımlarıyla sunulmuştur. Verilerin normallik dağılımı basıklık-çarpıklık değerleri ve Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir.

Düzenli spor yapan ve yapmayan öğrencilerin mental iyi oluş puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Lise türleri arasında mental iyi oluş düzeylerindeki farkı belirlemek için ise Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı fark bulunması hâlinde, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde $p < .05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Spor yapma durumuna göre mental iyi oluş toplam puan düzeylerinin karşılaştırılması

Düzenli Spor Yapma Durumu	n	Ort	Ss	Sd	t	p
Evet	91	48,87	11,37	387	-0,371	0,711
Hayır	298	49,35	9,12			

Tablo 1'de katılımcıların düzenli spor yapma durumuna göre ölçek puanlarının ortalamaları ve bu değişkene ilişkin yapılan istatistiksel analiz sonuçları verilmiştir. Düzenli spor yapma durumuna göre yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda, düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(387)} = -0,371$; $p = 0,711$).

Tablo 2. Lise türüne göre mental iyi oluş toplam puan düzeylerinin karşılaştırılması

Lise Türü	n	Ort	Ss	Sd	F	p
Çok Programlı Lise	13	45,08	9,52			
Anadolu Lisesi	247	49,28	10,00			
Fen Lisesi	92	49,55	9,14	4-384	0,951	0,434
Anadolu İmam Hatip Lisesi	29	48,69	8,57			
Meslek Lisesi	8	53,00	9,70			

Tablo 2’de katılımcıların öğrenim gördükleri lise türüne göre ölçek puanlarının ortalamaları ve bu değişkene ilişkin yapılan istatistiksel analiz sonuçları yer almaktadır. Lise türlerine göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($F_{(4,384)} = 0,951$; $p = 0,434$).

Tablo 3. Anne-baba tutumuna göre mental iyi oluş toplam puan düzeylerinin karşılaştırılması

Anne Baba Tutumu	n	Ort	Ss	Sd	F	p	Tukey
Demokratik	68	52,32	8,31				
Koruyucu	247	49,34	9,38	3-385	6,105	$p < 0,01^{**}$	1>3, 1>4, 2>4
Otoriter	59	46,98	10,22				
İlgisiz	15	42,40	13,09				

** $p < 0,01$

Tablo 3’te katılımcıların anne-baba tutumlarına göre ölçek puanlarının ortalamaları ve bu değişkene ilişkin yapılan istatistiksel analiz sonuçları sunulmuştur. Anne-baba tutumuna göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(3,385)} = 6,105$; $p < 0,001$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan post-hoc analizine göre, demokratik tutuma sahip ailelerin çocuklarının puanlarının otoriter ve ilgisiz tutuma sahip ailelerin çocuklarına göre daha yüksek; koruyucu tutuma sahip ailelerin çocuklarının ise ilgisiz tutuma sahip ailelerin çocuklarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (1>3, 1>4, 2>4).

Tablo 4. Demografik özelliklere göre mental iyi oluş toplam puan düzeylerinin karşılaştırılması

Değişken	n	Ort	Ss	Sd	t	p
Cinsiyet						
Erkek	127	49,48	9,77			
Kız	262	49,12	9,66	387	0,342	0,733
Sınıf Düzeyi						
9. Sınıf	61	50,26	9,34			
10. Sınıf	122	49,07	10,87			
11. Sınıf	146	48,63	9,25	3-385	0,565	0,638
12. Sınıf	60	50,03	8,50			
Aile Gelir Düzeyi						
Düşük	29	45,93	12,01			
Orta	340	49,35	9,35	2-386	2,672	0,070
Yüksek	20	52,20	10,70			

Tablo 4’te yer alan demografik özelliklere göre mental iyi oluş toplam puan düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik istatistiksel analiz sonuçlarına göre, incelenen hiçbir demografik değişken açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Cinsiyet değişkenine göre yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda, erkek ve kız öğrencilerin mental iyi oluş puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı

görülmüştür ($t_{(387)} = 0,342$; $p = 0,733$). Benzer şekilde, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda da gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($F_{(3,385)} = 0,565$; $p = 0,638$). Son olarak, aile gelir düzeylerine göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F_{(2,386)} = 2,672$; $p = 0,070$). Bu bulgular, katılımcıların mental iyi oluş toplam puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve aile gelir düzeyinde anlamlı farklılık göstermemektedir.

Tablo 5. Öz değerlendirmelere göre mental iyi oluş toplam puan düzeylerinin karşılaştırılması

Öz Değerlendirme	n	Ort	Ss	Sd	F	p	Tukey
Olumlu Akademik Başarı Öz Değerlendirme							
Hiçbir Zaman	11	42,09	12,94				
Nadiren	107	44,38	8,48				5>1, 4>1,
Sık Sık	72	50,46	8,41	4-384	15,322	p<0,01**	3>1, 5>2,
Genellikle	162	51,04	8,72				4>2, 3>2
Her Zaman	37	55,14	11,55				
Olumlu Fiziksel Görünüm Öz Değerlendirme							
Hiçbir Zaman	33	39,64	11,66				
Nadiren	97	45,75	8,08				5>1, 4>1,
Sık Sık	57	49,37	8,22	4-384	23,256	p<0,01**	3>1, 2>1,
Genellikle	120	50,81	8,43				5>2, 4>2,
Her Zaman	82	54,84	8,89				5>3, 5>4
Olumlu Kilo Durumu Öz Değerlendirme							
Hiçbir Zaman	67	45,76	10,86				
Nadiren	74	47,61	8,92				
Sık Sık	45	48,44	8,33	4-384	6,455	p<0,01**	5>1, 5>2
Genellikle	99	49,54	10,01				
Her Zaman	104	52,70	8,60				
Pozitif Duygu Durumu Öz Değerlendirme							
Hiçbir Zaman	33	38,70	12,08				
Nadiren	97	42,91	8,49				5>1, 4>1,
Sık Sık	73	49,36	6,06	4-384	58,625	p<0,01**	3>1, 5>2,
Genellikle	133	52,67	6,40				4>2, 3>2,
Her Zaman	53	58,62	7,52				5>3, 4>3,
							5>4
Yeterli ve Dengeli Beslenme Öz Değerlendirme							
Hiçbir Zaman	25	42,68	14,04				
Nadiren	113	46,01	9,66				5>1, 4>1,
Sık Sık	82	48,32	8,23	4-384	16,419	p<0,01**	3>1, 5>2,
Genellikle	118	51,36	7,26				4>2, 5>3,
Her Zaman	51	56,18	9,18				5>4

**p<0,01

Tablo 5'te yer alan öz-değerlendirmelere göre mental iyi oluş toplam puan düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik tüm analiz sonuçları, incelenen her bir öz-değerlendirme kategorisinde anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($p < 0,001$). Başka bir deyişle, bireylerin kendilerini nasıl değerlendirdikleri ile mental iyi oluş toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Olumlu akademik başarı öz-değerlendirmesi düzeylerine göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F_{(4,384)}=15,322$; $p < 0,001$). Bu anlamlı farkın, özellikle kendisini "Her Zaman"

olumlu değerlendirenlerin mental iyi oluş puanlarının, "Hiçbir Zaman" ve "Nadiren" olumlu değerlendirenlere göre daha yüksek olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Olumlu fiziksel görünüm öz-değerlendirmesi düzeylerine göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda da gruplar arasında anlamlı bir fark görülmüştür ($F_{(4,384)}=23,256$; $p < 0,001$). Farklılıklar, yüksek düzeyde ("Her Zaman" ve "Genellikle") olumlu fiziksel görünüm öz-değerlendirmesine sahip olanların mental iyi oluş puanlarının, düşük düzeyde ("Hiçbir Zaman") değerlendirmeye sahip olanlardan anlamlı ölçüde yüksek olduğunu göstermektedir. Olumlu kilo-durumu öz-değerlendirmesi düzeylerine göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark belirlenmiştir ($F_{(4,384)}=6,455$; $p < 0,001$). Yapılan post-hoc testler, kendisini "Her Zaman" olumlu değerlendirenlerin mental iyi oluş puanlarının, "Hiçbir Zaman" ve "Nadiren" olumlu değerlendirenlere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu işaret etmektedir. Pozitif duygu-durumu öz-değerlendirmesi düzeylerine göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, tüm öz-değerlendirme anlamlı fark gözlenmiştir ($F_{(4,384)}=58,625$; $p < 0,001$). Yeterli ve dengeli beslenme öz-değerlendirmesi düzeylerine göre yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda da gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F_{(4,384)}=16,419$; $p < 0,001$). Analizler, kendisini yeterli ve dengeli beslenme konusunda "Her Zaman" veya "Genellikle" olumlu değerlendirenlerin, "Hiçbir Zaman" ve "Nadiren" olarak değerlendirenlere göre daha yüksek mental iyi oluş puanlarına sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmadan elde edilen bulgular, öğrencilerin düzenli spor yapma durumlarına göre mental iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir ($t_{(387)}=-0,371$; $p=0,711$). Bu sonuç, fiziksel aktivite ile mental iyi oluş arasındaki ilişkinin her durumda güçlü bir biçimde ortaya çıkmadığını bildiren bazı araştırmalarla örtüşmektedir. Örneğin, Birleşik Krallık'ta ergenler üzerinde yürütülen boylamsal bir çalışmada, toplam fiziksel aktivite düzeyi ile Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Biddle ve Asare, 2011; Page ve Cooper, 2017). Benzer şekilde, üniversite öğrencilerini kapsayan sistematik bir derlemede de fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin zayıf düzeyde olduğu, özellikle fiziksel aktivitenin türü, süresi ve yoğunluğu açısından farklılıkların sonuçlar üzerinde etkili olabileceği vurgulanmıştır (Li ve Huang, 2025; Eime ve ark., 2013). Bu bulgu, çalışmada "düzenli spor yapma" değişkeninin yalnızca ikili (evet/hayır) biçiminde değerlendirilmiş olmasının, fiziksel aktivitenin niteliği, sıklığı ve bireysel anlamı gibi boyutları yeterince yansıtamamasıyla açıklanabilir. Literatürde, fiziksel aktivitenin mental iyi oluş üzerindeki etkisinin doğrudan değil, özsaygı, sosyal destek, yaşam doyumu ve fiziksel sağlık algısı gibi aracılık eden değişkenler üzerinden dolaylı olarak gerçekleştiği sıklıkla belirtilmektedir (Ryan ve Deci, 2001; Diener ve ark., 2020). Bu bağlamda, bireyin spora katılım motivasyonu, sosyal çevreden aldığı destek ve sporu yaşamına nasıl entegre ettiği, iyi oluş düzeyini belirlemede önemli rol oynamaktadır. Ayrıca, iyi oluşun çok boyutlu bir yapı olması (Keyes, 2002; Ryff ve Singer, 2008) ve yalnızca fiziksel etkinliklerle değil, psikososyal, bilişsel ve çevresel etmenlerle de şekillenmesi, çalışmada anlamlı bir farkın gözlenmemesinde etkili olmuş olabilir.

Araştırmada öğrencilerin öğrenim gördükleri lise türüne göre mental iyi oluş toplam puan düzeyleri incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmüştür ($F_{(4,384)}=0,951$; $p = 0,434$). Bu

bulgu, lise türünün öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı biçimde farklılaştırmadığını göstermektedir. Elde edilen sonuç, literatürde okul türü ya da akademik yönelimin tek başına bireylerin öznel iyi oluşunu açıklamakta sınırlı bir değişken olduğuna ilişkin bulgularla tutarlıdır (Steinberg, 2014). Diener ve arkadaşları (2020), bireyin mutluluk ve iyi oluş düzeyinin, okul türü gibi yapısal değişkenlerden ziyade, özsaygı, sosyal destek, yaşam anlamı ve başarı algısı gibi bireysel ve çevresel faktörler tarafından daha güçlü biçimde belirlendiğini vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, çalışmamızda da okul türüne göre anlamlı bir farklılık saptanmamış olması, iyi oluşun bireysel ve sosyal süreçlerle daha yakından ilişkili bir yapı olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca, farklı lise türleri örneğin; Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi veya İmam Hatip Lisesi akademik yoğunluk, müfredat yapısı ve değer yönelimi bakımından farklılık gösterse de öğrencilerin benzer yaş grubunda bulunmaları, aynı sosyo-kültürel çevrelerde yaşamaları ve benzer yaşam stresörlerine maruz kalmaları, mental iyi oluş düzeylerinin birbirine yakın seyretmesine neden olmuş olabilir. Keyes (2002) ile Ryff ve Singer'ın (2008) da vurguladığı üzere, mental iyi oluş yalnızca eğitim ortamının yapısal özelliklerinden değil, bireyin yaşam doyumu, olumlu ilişkiler, kişisel gelişim, özerklik ve çevresel hâkimiyet gibi çok boyutlu psikososyal bileşenlerden etkilenmektedir. Bu çerçevede değerlendirildiğinde, lise türü değişkeninin öğrencilerin bu psikososyal süreçlerinde belirleyici bir rol oynamamış olması, çalışmada anlamlı bir farkın gözlenmemesini açıklayan mantıklı bir bulgu olarak yorumlanabilir.

Araştırma bulguları, öğrencilerin anne-baba tutumlarına göre mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunduğunu ortaya koymuştur ($F_{(3,385)}=6,105$; $p<0,001$). Post-hoc analiz sonuçları, demokratik ebeveyn tutumuna sahip ailelerin çocuklarının, otoriter ve ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip ailelerin çocuklarına kıyasla daha yüksek mental iyi oluş puanlarına sahip olduğunu; ayrıca koruyucu ebeveyn tutumuna sahip ailelerin çocuklarının da ilgisiz tutuma sahip ailelerin çocuklarından anlamlı derecede daha yüksek puanlar elde ettiğini göstermektedir. Bu bulgu, demokratik ve destekleyici ebeveynlik tarzlarının çocuk ve ergenlerin psikolojik iyi oluşunu, özsaygısını ve yaşam doyumunu artırdığı yönündeki güncel araştırmalarla örtüşmektedir (Almeida ve Santos, 2024). Demokratik ebeveynliğin sıcaklık, yapı ve özerklik desteğini bir arada sunması, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarıbağlılık, yeterlik ve özerklik karşılayarak pozitif duygulanım, öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu güçlendirdiği ifade edilmektedir (Ryan ve Deci, 2017). Nitekim Çin örneğinde yapılan bir araştırmada, otoriter ebeveynlik tutumlarının düşük özdenetim ve yüksek içe yönelim davranışlarıyla ilişkili olduğu; buna karşın destekleyici ebeveynliğin psikolojik esneklik ve öz-düzenleme becerilerini artırdığı saptanmıştır (Almeida ve Santos, 2024). Bu doğrultuda, mevcut araştırma bulgusu, ebeveyn tutumlarının gençlerin mental iyi oluş düzeyleri üzerindeki belirleyici etkisini açık biçimde ortaya koymakta ve özellikle demokratik ebeveynliğin koruyucu bir faktör olarak önemini vurgulamaktadır. Öte yandan, araştırmada öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Cinsiyet açısından erkek ve kız öğrencilerin iyi oluş puanlarının benzer düzeyde olması, toplumsal cinsiyet rollerinin dönüşüm geçirdiğini ve genç bireylerin psikolojik iyi oluş deneyimlerinin giderek benzeştiğini ortaya koyan güncel çalışmalarla paralellik göstermektedir. Sınıf düzeyi açısından farkın gözlenmemesi ise, ergenlik döneminde iyi oluşun akademik kademedeki çok sosyal destek, arkadaş ilişkileri ve öz yeterlik algısı gibi etmenlerle şekillendiğini düşündürmektedir. Aile gelir düzeyi açısından anlamlı fark bulunmaması da dikkat

çekici bir bulgudur. Diener ve arkadaşlarının (2018) belirttiği üzere, ekonomik refah ile mutluluk veya yaşam doyumu arasındaki ilişki belirli bir eşişe kadar pozitif yönde ilerlemekte, ancak bu eşişin ötesinde artışlar psikolojik iyi oluşu anlamlı biçimde etkilememektedir. Başka bir deyişle, ekonomik kaynaklar temel gereksinimlerin karşılanması sağlasa da iyi oluşun asıl belirleyicileri sosyal ilişkiler, psikolojik dayanıklılık, yaşam anlamı ve öznel değer sistemleridir. Dolayısıyla, bu araştırmada gelir düzeyine göre anlamlı farkın saptanmamış olması, iyi oluşun çok boyutlu doğası ve ekonomik değişkenlerin sınırlı açıklayıcılığıyla tutarlıdır. Sonuç olarak, bulgular ebeveyn tutumlarının gençlerin mental iyi oluşunda kritik bir rol oynadığını, buna karşın cinsiyet, sınıf düzeyi ve gelir gibi demografik değişkenlerin etkisinin görece sınırlı kaldığını göstermektedir. Bu durum, psikolojik iyi oluşun daha çok birey-aile etkileşimi, sosyal çevre desteği ve içsel motivasyon gibi psiko-sosyal dinamikler üzerinden şekillendiğine işaret etmektedir.

Araştırma bulguları, öğrencilerin öz değerlendirmelerine akademik başarı, fiziksel görünüm, kilo durumu, pozitif duygu durumu ve yeterli beslenme— göre mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunduğunu ortaya koymuştur ($p < 0,001$). Bu sonuç, bireylerin kendilerine ilişkin algılarının, psikolojik iyi oluşlarını doğrudan etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Özellikle kendisini “her zaman” olumlu değerlendiren öğrencilerin en yüksek mental iyi oluş puanlarına sahip olması, literatürde yer alan öz algı ve özsaygı temelli kuramsal modellerle uyumludur. Ryan ve Deci’nin (2017) Öz Belirleme Kuramı’na göre bireyin öz değerlendirmesi, temel psikolojik ihtiyaçların özerklik, yeterlik ve aidiyet karşılanmasında belirleyici bir rol oynamakta; bu ihtiyaçların tatmini ise pozitif duygulanım, yaşam doyumu ve genel iyi oluş düzeyinin artmasına katkıda bulunmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin kendi yeterliklerini, fiziksel görünümünü veya yaşam tarzlarını olumlu algılamaları, içsel motivasyonlarını ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirerek daha yüksek bir mental iyi oluş düzeyiyle sonuçlanmaktadır. Nitekim son yıllarda yapılan araştırmalar, akademik öz-yeterlik ve başarı algısının ergenlerin öznel iyi oluşunun güçlü yordayıcılarından biri olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Rodríguez-Fernández ve arkadaşlarının (2018) İspanya’da yürüttükleri boylamsal araştırmada, akademik öz-etkinlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumu ve öznel iyi oluş puanlarının anlamlı biçimde arttığı saptanmıştır. Bu bulgu, çalışmamızdaki sonuçlarla paralellik göstermekte ve öz değerlendirmelerin bireyin psikolojik uyumunda merkezi bir rol oynadığını desteklemektedir. Sonuç olarak, öğrencilerin kendilerini nasıl algıladıkları, mental iyi oluşlarının güçlü bir belirleyicisi olarak değerlendirilebilir. Bu durum, okul temelli psikolojik destek programlarında öğrencilerin olumlu benlik algısını, akademik öz yeterliğini ve beden imajı farkındalığını geliştirmeye yönelik müdahalelerin önemini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, fiziksel görünüm ve kilo durumu öz değerlendirmesi yüksek olan öğrencilerin daha yüksek mental iyi oluş puanlarına sahip olduklarını göstermektedir. Bu sonuç, beden algısının ergenlerin duygusal ve psikolojik sağlığı üzerindeki belirleyici rolünü ortaya koyan literatürle tutarlıdır. Olumlu beden imajı, bireyin kendilik algısını güçlendirmekte, sosyal etkileşimlerde güven duygusunu artırmakta ve genel yaşam doyumunu desteklemektedir. Buna karşın, olumsuz beden algısı düşük özsaygı, depresif belirtiler ve zayıf psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilmektedir. Dolayısıyla, öğrencilerin bedenlerine ilişkin olumlu değerlendirmeleri, onların genel mental iyi oluş düzeylerini yükselten önemli bir psikolojik kaynak işlevi görmektedir. Bulgular ayrıca, pozitif duygu durumunu “her zaman” olumlu olarak

değerlendiren öğrencilerin en yüksek iyi oluş puanlarına sahip olduklarını göstermektedir. Bu sonuç, Fredrickson'ın (2013) Broaden-and-Build kuramı çerçevesinde açıklanabilir. Söz konusu kurama göre, pozitif duygular bireyin düşünme ve eylem repertuarını genişletir, bilişsel esnekliği artırır, psikolojik kaynakları güçlendirir ve uzun vadede daha yüksek bir mental iyi oluş düzeyine katkı sağlar. Pozitif duyguların sürekliliği, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırarak yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılığı desteklemektedir. Son olarak, yeterli ve dengeli beslenme öz değerlendirmesi ile iyi oluş arasındaki anlamlı ilişki, fiziksel sağlığın psikolojik refah üzerindeki bütüncül etkisini yansıtmaktadır. Nitekim O'Neil ve arkadaşları (2020), sağlıklı beslenme alışkanlıklarının enerji düzeyi, duygusal denge ve bilişsel işlevleri olumlu yönde etkileyerek öznel iyi oluşu güçlendirdiğini belirtmektedir. Bu bağlamda, dengeli beslenme yalnızca fiziksel performansı değil, duygusal denge ve zihinsel iyilik halini de destekleyen temel bir yaşam alışkanlığı olarak değerlendirilebilir.

Bu araştırma, gençlerin yaşam kalitesini belirleyen mental iyi oluş üzerinde düzenli spor yapmanın beklenen aksine doğrudan ilişkisinin olmadığına işaret etmektedir. Bu sonuç, dışsal faktörlerden çok, gençlerin aile ortamları ve kendilerine yönelik olumlu bakışlarının ruhsal sağlıklarını şekillendirmede kritik olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, gençlerin psikolojik dayanıklılığını artırmak için sadece fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi değil, sağlıklı aile ilişkilerinin ve güçlü benlik algısının desteklenmesi gereklidir. Bu çalışma, gençlerin mental iyi oluşunu yükseltmek adına çok boyutlu ve derinlemesine müdahalelerin önemini açıkça ortaya koymaktadır.

Öneriler

Gençlerde spor, egzersiz ve fiziksel aktivite sayesinde, mental iyi oluş ve öz güven düzeylerinde pozitif etkiler ortaya çıkmaktadır. Mental iyi oluş ve öz güven arasında pozitif yönde bir ilişki olması, sporun birey üzerinde bedensel, sosyal, zihinsel ve ruhsal tam bir iyilik hali oluşturmaya katkı sağlanabilir.

Milli Eğitim Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı'nca yürütülecek çalışmalarla bireylerde erken yaşlarda aile ve okul tarafından verilecek spor eğitiminin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeylerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca gençlerin yaşamlarını daha mutlu ve daha sağlıklı bir şekilde yürütebilmeleri için fiziksel aktiviteyi yaşam biçimi haline getirmeleri önerilmektedir.

Kaynaklar

- Akyayla, H. İ., Gönkeç, P., & Unutmaz, V. (2024). Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Turkish Journal of Sports Science*, 8(1), 44-58.
- Almeida, D., & Santos, G. (2024). Parenting styles and youth's externalizing and internalizing behaviors: does self-control matter?. *International Criminology*, 4(3), 248-264. <https://doi.org/10.1007/s43576-024-00137-1>
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>

- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research: Past, present, and future. *Annual Review of Psychology*, 69, 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102928>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2020). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 4(3), 252–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-00924-3>
- 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 adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(135), 1–14. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79–106. <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15>
- Fox, K. R. (2000). *The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem*. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox, & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 88–117). London: Routledge.
- Fredrickson, B. L. (2013). *Positive emotions broaden and build*. In P. Devine & A. Plant (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1–53). San Diego, CA: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103–115.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Konar, N., Örsek, Ş. E., & Kurtoğlu, A. (2023). Fen lisesi öğrencilerinin farklı değişkenlere göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 4(1), 1-10.
- Li, Y., & Huang, L. (2025). The influence of physical activity on mental well-being in college students: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16(1573446), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s13034-019-0289-2>
- Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., ... & Biddle, S. J. H. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- Maher, J. P., Doerksen, S. E., Elavsky, S., Hyde, A. L., Pincus, A. L., & Conroy, D. E. (2013). A daily analysis of physical activity and satisfaction with life in emerging adults. *Health Psychology*, 32(6), 647–656. <https://doi.org/10.1037/a0030129>
- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB). (2024). *Ortaöğretim kurumları yönetmeliği*. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- O’Neil, A., Quirk, S. E., Housden, S., Brennan, S. L., Williams, L. J., Pasco, J. A., Berk, M., & Jacka, F. N. (2020). Relationship between diet and mental health in children and adolescents: An updated review. *Nutrients*, 12(10), 2810. <https://doi.org/10.3390/nu12102810>
- Page, R. M., & Cooper, P. (2017). The relationship between physical activity and mental health among high school students. *American Journal of Health Education*, 48(4), 245–253. <https://doi.org/10.1080/19325037.2017.1316699>
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Fernández-Zabala, A., Goñi, E., Esnaola, I., & Goñi, A. (2018). Contextual and psychological variables in a descriptive model of subjective well-being and school engagement in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1329–1352. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9862-x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press.

- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt.
- Suldo, S. M., Riley, K. N., & Shaffer, E. J. (2006). Academic correlates of children's and adolescents' life satisfaction and perceived quality of life. *School Psychology International*, 27(5), 567–582. <https://doi.org/10.1177/0143034306073411>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(63), 1–13.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2022). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (13. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Makale Alıntısı

Kurt, H., & Akoğuz Yazıcı, N. (2026). Lise Öğrencilerinde Mental İyi Oluşun Düzenli Spor Yapma, Demografik Özellikler ve Öz Değerlendirme Temelli Yaşam Alışkanlıkları Açısından İncelenmesi [Examination of Mental Well-Being in High School Students in Terms of Regular Exercise, Demographic Characteristics, and Self-Assessment-Based Lifestyle Habits]. *Spor Eğitim Dergisi*, 10 (1), 104-115.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.