

## Fiziksel Aktivite ve İyi Oluş İlişkisi

The Relationship Between Physical Activity and Well-being

Gökhan ÇAKIR<sup>1</sup>, Rıdvan ERGİN<sup>2</sup>

### ÖZ

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde (n=313; erkek 130 ve kadın 183; yaş 20,73±2,51 yıl) fiziksel aktivite ile iyi oluş (psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu) ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmada, nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem için tarama modelinden yararlanılmış olup veriler kolayda örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu belirlemek için G\*Power programı kullanılmış olup; %95 test gücü ile orta etki büyüklüğünde 138 kişinin çalışmanın yürütülebilmesi için gerekli olduğu hesaplanmıştır. Demografik özelliklerin belirlenmesi için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ölçek olarak; “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)”<sup>1-2</sup>, “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)”<sup>3</sup> ve “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa) (UFAA)”<sup>4</sup> kullanılmıştır. Veriler, istatistiksel veri analizi programıyla değerlendirilmiştir. Veri analizi öncesinde tanımlayıcı istatistikler belirlenmiştir. Ek olarak, veri dağılımı (parametrik-nonparametrik) incelenmiştir. İlişkisel analizde, Pearson Korelasyon Testi ve fiziksel aktivitenin etkisini inceleyebilmek için MANOVA Testi uygulanmıştır. Anlamlılık, p=0,05’tir. Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri yükseldikçe hem psikolojik iyi oluş hem de yaşam doyumu düzeylerinde artış görülmektedir. Aynı zamanda fiziksel aktivite, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkilidir. Ek olarak, psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu da pozitif yönde orta düzeyde ilişkilidir. Araştırmacılara fiziksel aktivite yapan grup ile yapmayan grup karşılaştırmalarını içeren deneysel çalışmaların yapılması önerilmektedir. Elde edilen bulgulara paralel olarak üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin artırıcı etkinliklerin yapılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Doyumu.

### ABSTRACT

The aim of the research is to determine the relationship between physical activity and well-being (psychological well-being and life satisfaction) in university students (n=313; male 130 and female 183; age 20.73±2.51 years). In the research, quantitative research method was used. For this method, the scanning model was used and the data were collected by convenience sampling method. G\*Power program was used to determine the study group of the research; it was calculated that 138 people with a test power of 95% and a medium effect size were required to conduct the study. The “Personal Information Form” was used to determine the demographic characteristics. The “Psychological Well-Being Scale”<sup>1-2</sup>, “Life Satisfaction Scale”<sup>3</sup> and “International Physical Activity Questionnaire (Short)”<sup>4</sup> were used as the scales. The data were evaluated with the statistical data analysis program. Descriptive statistics were determined before the data analysis. In addition, the data distribution (parametric-nonparametric) was examined. In relational analysis, Pearson Correlation Test and MANOVA test were applied to examine the effect of physical activity. The significance is p=0.05. When the findings are examined, as students of physical activity levels increase, there is an increase in both psychological well-being and life satisfaction levels. At the same time, physical activity has a positive relationship with psychological well-being and life satisfaction. In addition, psychological well-being and life satisfaction are also moderately positively correlated. It is recommended to conduct experimental studies that include comparisons between the group that does physical activity and the group that does not. In line with the findings it is recommended to carry out activities to increase the physical activity levels of university students.

**Keywords:** Physical Activity, Well-Being, Life Satisfaction.

Rize Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan araştırma için izin (Toplantı Tarihi: 17.05.2023; Toplantı Karar Sayısı: 2023/183) alınmıştır.

<sup>1</sup> Dr. Öğretim Üyesi, Gökhan ÇAKIR, Sporda Psiko-Sosyal; Fiziksel Aktivite ve Sağlık, Rize Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, gokhan.cakir@erdogan.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6800-9816

<sup>2</sup> Dr. Öğretim Üyesi, Rıdvan ERGİN, Hareket ve Antrenman; Fiziksel Aktivite ve Sağlık, Rize Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, rdvnerg.in.edu@gmail.com, ORCID: 0000-0002-6589-272X

İletişim/Corresponding Author : Gökhan ÇAKIR  
e-posta/e-mail : gokhan.cakir@erdogan.edu.tr

Geliş Tarihi/Received : 27.06.2023  
Kabul Tarihi/Accepted: 23.09.2023

## GİRİŞ

Hareketli bir yaşam sürdürmenin kişinin genel sağlığı açısından yararlı olduğu bilinmektedir. Aynı zamanda fiziksel aktivitenin/hareketliliğin ve sporun bireyler üzerinde olumlu psikolojik etkisi de bulunmaktadır.<sup>5</sup> Bundan dolayı, fiziksel aktivite fiziksel sağlık açısından değil mental sağlık açısından da araştırmacıların genellikle dikkatini çeken bir kavram olmuştur. Bu araştırmada fiziksel aktivite ile iyi oluş ilişkisine dikkat çekilmiştir. Buradan hareketle kavramsal açıdan bazı tanımlamalara bu bölümde yer verilmiştir.

Fiziksel aktivitenin, iskelet kaslarının çalışmasıyla başlayıp enerji harcanmasıyla biten bir süreçteki herhangi bir vücut hareketi olduğu ifade edilmektedir.<sup>6</sup> İnsan, hayat içinde devinimsel olarak hareket hâlinindedir. Özellikle sağlıklı kişilerden yola çıkıldığında bu hareket hâli fiziksel olarak kişiyi aktif tutmakta ve aynı zamanda enerji harcanmasına yol açmaktadır. Ek olarak, bu hareketlilik hâli bir sınıflama içerir. Çünkü bireysellik her zaman ön plandadır. İlaveten, kişilerin ve toplumların; gereksinimleri, istekleri, sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik durumları farklılık göstermektedir. Dolayısıyla, bu araştırma özelinde fiziksel aktivite düzeyleri sınıflandırılmış olup bu sınıflama üzerinden üniversite öğrencilerinin iyi oluş ilişkisine odaklanılmıştır. Fiziksel aktivite kavramı tanımsal olarak ele aldıktan sonra araştırmanın diğer bir değişkeni olan iyi oluş kavramı ele alınmıştır.

İyi oluş, birçok psikolojik kavram ile ilişkilendirilmektedir. Literatürde iyi oluş kavramı, hem öznel iyi oluş hem de psikolojik iyi oluş olarak karşımıza çıkmaktadır. Öznel iyi oluş kişinin olumlu/ pozitif durumlarını ele almaktadır. Psikolojik iyi olma ise mutluluk ve yaşam doyumu kavramlarıyla bağdaştırılmaktadır.<sup>7-8</sup> İyi oluşta, bir iyilik hâlinin bulunması ve bunun da bireysel olarak algılanması önemlilik arz etmektedir. Bilinir ki istekler ve ihtiyaçlar kişinin bakış açısına göre değişebilmektedir. Bu bakış açısından yola çıkarak iyi oluş, haz ve işlevsellikle ilişkilendirilerek yaşam

memnuniyeti olarak yorumlanabilir.<sup>9</sup> Aynı zamanda iyi oluş, esenlik ve refah olarak nitelenebilir.<sup>10</sup> “Psikolojik iyi oluş”, kişinin hayatına; sağlıklı yaşam, sosyal ilişkiler ve başarı gibi olumlu yansımalar yapmaktadır.<sup>11</sup> İfade edilen olumlu yansımalar da anlaşılacağı üzere iyi oluşta bir olumlama/ pozitiflik yatmaktadır. Memnuniyet hissi veren duygular pozitif duygu olarak belirtilmektedir.<sup>11</sup> Pozitif duyguları mutlulukla ilişkilendirebiliriz. Mutluluğun, psikologlar tarafından yaşam doyumu ve öznel iyi oluş gibi hayat değerlendirilmesi yapılabilen bir kavram olduğu söylenmektedir.<sup>13</sup> İyi oluş içinde ifade edilen “yaşam doyumu”, görünen yaşam kalitesi olarak anlaşılabilir. Bir başka ifade ile yaşam memnuniyeti veya yaşam kalitesi literatürce de anlaşılacağı üzere yaşam doyumdur. Yine iyi oluş, kişinin zihinsel ve fiziksel sağlık göstergeleriyle birlikte insanların gelişimleri hakkında bilgi verir.<sup>14</sup> Özetle, kişi hayattan haz veya zevk alıyorsa yaşama karşı doyumludur. Bu doyumlulukta kişinin iyilik hâline yansımaları olacaktır. Bu araştırma özelinde, iyi oluş kavramı bileşke bir yapıda ele alınmıştır. Tanımlardan da anlaşılacağı üzere bu yapının biri psikolojik iyi oluş diğeri ise yaşam doyumdur.

Bireylerin fiziksel olarak aktif olmasının birçok olumlu etkisine rağmen günümüz dünyasında fiziksel inaktivitenin giderek yaygınlaştığı bilinen olgulardandır. Özellikle üniversite öğrencileri örneğinde hareketsizliğin ve depresif belirtilerin yaygınlığı araştırmalara konu olmaktadır. Bu sorunların çözümünde ortak bir görüş olarak, fiziksel aktivitenin bireylerin depresyon ve anksiyete gibi mental sağlığını olumsuz etkileyen psikolojik durumlardan koruyabildiği ifade edilmektedir.<sup>15</sup> Buna ilaveten, yine fiziksel aktivitenin psikolojik bir faktör olarak kişiye olumlu duygu durum olarak yansıdığı literatürce aktarılmaktadır.<sup>16</sup> Buradan hareketle, araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ve iyi oluş ilişkisinin incelenmesidir. Bu amaç

bağlamında araştırmada cevaplanması istenilen sorular aşağıdaki gibidir:

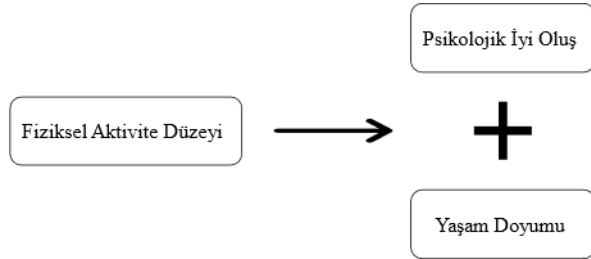
1. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerine göre psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri benzer midir?

2. Fiziksel aktivite, psikolojik iyi oluş ve yaşam arasında ilişki var mıdır?
3. Farklı fiziksel aktivite seviyelerine sahip öğrencilerin bileşke iyi oluş düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

## MATERYAL VE METOT

### Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem için tarama modelinden yararlanılmış olup kolayda örnekleme yöntemiyle veriler toplanmıştır. Ayrıca, araştırmanın modeli Şekil 1’de gösterilmektedir.



Şekil 1. Araştırmanın modeli

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu Kırşehir Ahi Evran Üniversitesinde 2022-2023 yılında öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Bu öğrenciler spor ve sağlık bilimleri alanında eğitim almaktadır. Sağlık bilimleri öğrencileri spor bilimleri alanında ders alan öğrencilerden oluşmaktadır. Ayrıca, bu öğrenciler araştırmaya gönüllük esasına göre katılmıştır.

Araştırmaya 327 (Erkek 120; Kadın 207) öğrenci katılmıştır. Katılım sağlayan öğrencilerin cevapları incelenmiş olup ölçekleri hatasız dolduran 313 (Erkek 130 ve Kadın 183; yaş  $20,73 \pm 2,51$  yıl) öğrenci araştırmaya dâhil edilmiştir. Ayrıca, bu araştırmadaki çalışma grubunun araştırma için yeterli olup olmadığı G\*Power programı yardımıyla hesaplanmıştır.<sup>17</sup> Programda ilişki analiz için Correlation: Bivariate normal model test seçilmiştir. Programın önerdiği orta düzey etki boyutunda %95 test gücüyle yapılan hesaplamada 138 kişinin araştırma için gerekli olduğu bulunmuştur.

Bu bilgilerce, araştırmanın çalışma grubunun (n=313) yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### Veri Toplama Araçları ve Yöntemi

Doğrudan veri toplama yöntemine göre veriler toplanmıştır. Veri toplama işlemi internet ortamında hazırlanmış form üzerinden yapılmıştır. Aşağıda veri toplama araçları açıklanmıştır.

### Kişisel Bilgi Formu

Demografik özelliklerin belirlenmesi için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Formda; cinsiyet ve yaş gibi değişkenlere ait sorular bulunmaktadır.

### Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)

Alt boyut bulunmayan ölçek 8 sorudan oluşmaktadır. Ölçek, 7’li likert tiptedir. Likert tipteki cevaplara bakıldığında, “1 kesinlikle katılmıyorum” ve “7 kesinlikle katılıyorum” şeklindedir. Böylece, ölçekten alınabilecek en düşük puan 8 iken en yüksek puan 56’dır. Alınan yüksek puan kişinin psikolojik olarak kaynağa ve güce sahip olduğunu göstermektedir. Cronbach alfa orijinal çalışmada 0.87 olarak hesaplanmıştır.<sup>1-2</sup>

Araştırmada kullanılan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.87 olarak hesaplanmıştır. Böylece iç tutarlık katsayısı, ölçeğin araştırma için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

### Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Ölçek, 5 sorudan oluşmakta ve alt boyut bulunmamaktadır. Ölçek, 5’li likert tiptedir. Likert tipteki cevaplara bakıldığında, “1 hiç katılmıyorum” ve “5 tamamen katılıyorum” şeklindedir. Böylece ölçekten alınabilecek en düşük puan 5 iken en yüksek puan 25’dır. Kişinin aldığı puanlar yaşam doyumu hakkında bilgi vermektedir. Cronbach alfa

katsayısı orijinal çalışmada 0.88 olarak hesaplanmıştır.<sup>3</sup>

Araştırmada kullanılan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.83 olarak hesaplanmıştır. Böylece iç tutarlık katsayısı, ölçeğin araştırma için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

### Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa) (UFAA)

Kişilerin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için kullanılan anket son yedi günü içeren kısa bir formdur. Bu günler içindeki; oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerin süre (dakika) ve gün sayılarını içermektedir. Araştırmada, oturma için hesaplama yapılmamış olup diğer değişkenler için hesaplama yapılmıştır. Hesaplama yapılırken MET (istirahat oksijen tüketiminin katları) değeri gün ve dakika çarpılarak puanlar belirlenmiştir. MET değeri; yürümede 3,3, orta düzeydeki şiddetli aktivitelerde 4 ve şiddetli aktivitelerde 8 olarak alınmıştır. Sınıflama öncesinde; yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktiviteler için puanlar belirlenip kişinin toplam puanı hesaplanmıştır. Hesaplanan toplam puan üzerinden sınıflamada kişi, <600 MET-dakika/hafta inaktif (düşük), 600-3000 MET-dakika/hafta minimal aktif (orta) ve >3000 MET-dakika/hafta çok aktif (yüksek) grubuna dâhil edilmiştir.<sup>4</sup>

### Veri Analizi

Veriler, istatistiksel veri analizi programıyla (Statistical Package for the Social Sciences 26, ABD) değerlendirilmiştir. Veri analizi öncesinde tanımlayıcı istatistikler belirlenmiştir. Ek olarak, veri dağılımı (parametrik-nonparametrik) incelenmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilks test sonuçları ve görsel (histogramlar) istatistikler yoluyla incelenmiştir. Normallik dağılımı göz önünde bulundurularak; ilişki analizi için; Pearson Korelasyon Testi, fiziksel aktivitenin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini inceleyebilmek için MANOVA Testi uygulanmıştır (MANOVA testinin uygulanabilmesi için gerekli olan varsayımların sağlandığı görülmüştür). MANOVA testinde anlamlı sonuçlar çıkması üzerine ise ANOVA sonuçları incelenmiştir. Ayrıca ikinci seviye testler olarak Tukey HSD/Tamhane testleri uygulanmıştır. Anlamlılık, p=0.05'tir.

### Araştırmanın Etik Yönü

Rize Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan araştırma için izin (Toplantı Tarihi: 17.05.2023; Toplantı Karar Sayısı: 2023/183) alınmıştır. Ek olarak, araştırma için gerekli kurum izinlerinin yanı sıra ölçekler için de mail üzerinden izinler alınıp ilgili etik kurula sunulmuştur.

## BULGULAR VE TARTIŞMA

Bulgular, giriş bölümünde yer alan araştırma problemleri göz önünde bulundurularak sunulmuştur.

Tablo 1 incelendiğinde, yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının diğer gruplarda yer alan öğrencilerden daha yüksek düzeylerde olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapan öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri daha yüksektir.

### Tanımlayıcı İstatistikler

**Tablo 1. Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Puan Ortalamaları**

Değişkenler	FAD	n	Ort.	SS
PiO	Düşük	51	39,24	8,66
	Orta	185	41,30	8,92
	Yüksek	77	45,13	8,05
	<b>Toplam</b>	313	41,91	8,87
YD	Düşük	51	14,88	4,30
	Orta	185	15,62	3,85
	Yüksek	77	16,86	4,49
	<b>Toplam</b>	313	15,81	4,13

FAD: Fiziksel Aktivite Düzeyi; N/n: Denek Sayısı; Ort. Ortalama; SS: Standart Sapma

## Korelasyon Bulguları

**Tablo 2. Fiziksel Aktivite, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişkiler**

Değişkenler	1.	2.	3.
1. Fiziksel Aktivite	-		
2. Psikolojik İyi Oluş	,219*	-	
3. Yaşam Doymu	,156*	,538*	-

\* $p < ,01$ 

Tablo 2'ye göre fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ( $r = ,219$ ;  $p < ,01$ ); fiziksel aktivite ile yaşam doymu ( $r = ,156$ ;  $p < ,01$ ) arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ayrıca, psikolojik iyi oluş ile yaşam doymu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ( $r = ,538$ ;  $p < ,01$ ).

### Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doymu Üzerinde Farklı Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Etkisini Gösteren Bulgular

Fiziksel aktivitenin öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile yaşam doymuları bileşkesi üzerindeki etkisini değerlendirmek için MANOVA testi uygulandı ve  $p = 0,05$  anlamlılık düzeyi belirlendi. Analiz sonuçları Tablo 3'te verilmektedir.

**Tablo 3. Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşları ile Yaşam Doymuları Etkisi Bileşkesinin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre MANOVA Sonuçları**

Wilks' Lambda	F	Hipotez Df	Hata Df	p
0,948	4,205	4	618	<b>0,002</b>

Psikolojik iyi oluş ve yaşam doymu etkisi üzerinde yapılan MANOVA test sonuçları, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine bağlı olarak bileşke puan düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır (WilksL( $\lambda$ )=,948;  $F_{(4,618)} = 4,205$ ;  $p < 0,05$ ;  $\eta^2 = ,026$ ). Bu bulgu, doğrusal bileşenden elde edilen puanların fiziksel aktivite düzeylerine bağlı olarak değiştiğini gösterir.

**Tablo 4. MANOVA Testi Gruplar Arası Etki Sonuçları**

Kaynak	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	df	Kareler Ort.	F	Sig.	$\eta^2$
Doğrulan Model	Psikolojik İyi Oluş	1231,387	2	615,93	8,18	<b>0,001</b>	0,05
	Yaşam Doymu	134,876	2	67,43	4,02	<b>0,019</b>	0,025
Bileşke	Psikolojik İyi Oluş	415586,95	1	415586,95	5524,78	<b>0,001</b>	0,947
	Yaşam Doymu	59027,895	1	59027,895	3526,95	<b>0,001</b>	0,919
Fiziksel Aktivite	Psikolojik İyi Oluş	1231,387	2	615,93	8,18	<b>0,001</b>	0,05
	Yaşam Doymu	134,876	2	67,43	4,02	<b>0,019</b>	0,025

Tablo 4'te bağımlı değişkenler için elde edilen sonuçlar 0,025 düzeyinde Bonferroni ayarlanmış alfa düzeyi kullanılarak değerlendirildiğinde, fiziksel aktivite düzeylerine bağlı olarak öğrencilerin psikolojik iyi oluş ( $F_{(2,313)} = 8,18$ ,  $p = 0,001$ ;  $\eta^2 = ,050$ ) ve yaşam doymu ( $F_{(2,313)} = 4,02$ ,  $p = 0,019$ ;  $\eta^2 = ,025$ ); puan düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Anlamlılık tespit edilen tüm gruplarda yapılan Tukey HSD test sonuçlarına göre yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ( $\bar{x} = 45,13 \pm 0,98$ ), orta düzeyde fiziksel aktive yapan öğrencilere ( $\bar{x} = 41,30 \pm 0,63$ ) ve düşük düzeyde fiziksel aktive yapan öğrencilere ( $\bar{x} = 39,23 \pm 1,21$ ) kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Benzer şekilde, yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapan öğrencilerin yaşam doymu düzeyleri ( $\bar{x} = 16,85 \pm 0,46$ ), düşük düzeyde fiziksel aktive yapan öğrencilere ( $\bar{x} = 14,88 \pm 0,57$ ) kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksektir (Tablo 1).

Bu araştırma, fiziksel olarak daha aktif olan öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin daha yüksek düzeylerde olabileceği iddiası ile tasarlanmıştır. Bu kısımda araştırmadan elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Hareketli bir yaşamın mental sağlık üzerinde olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir. Bu olumlu etkiye baktığımızda; bireylerin fiziksel aktivite düzeylerindeki artışa paralel olarak depresyon ve anksiyete semptomlarının azaldığı, iyilik hâli ve mutlulukta artışın

olduğu söylenebilir. Hatta fiziksel aktivitenin tedavi edici özelliğinin bulunduğu; anti-depresif ilaç içmiş gibi sakinlik/dinginlik hissi verdiği belirtilmektedir.<sup>5,16-17</sup>

Tanımlayıcı bulgular fiziksel aktivite düzeyine bağlı olarak incelendiğinde, öğrencilerde ortalamaların üzerinde bir yaşam doyumu seviyesi bulunmaktadır. Yaşam doyumunun düşük olması, ruhsal ve fiziksel sağlık gibi sorunlara neden olmaktadır.<sup>20</sup> Araştırmadan elde edilen bulgular öğrencilerin ifade edilen sorunlardan uzak olduğu yönünde yorumlanabilir.

Mevcut araştırma bulgularına göre, yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerin daha düşük düzeylerde fiziksel aktivite yapan öğrencilere kıyasla hem psikolojik iyi oluş hem de yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür. Bir başka ifade ile fiziksel olarak aktif olan öğrencilerin inaktif olan öğrencilere göre gelecekleri hakkında daha iyimser, daha mutlu ve yaşamlarından daha memnun oldukları söylenebilir. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu, ayrıca psikolojik iyi oluş düzeylerinin (41,34±10,14) ortalamaların üzerinde olduğu ifade edilmiştir.<sup>21</sup> Buna karşın, geleneksel literatür taramasını içeren bir araştırmada ise üniversite öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımının düşük düzeylerde olmasının düşündürücü olduğu söylenmiştir.<sup>22</sup> Kısacası, belirtilen araştırmalar özelinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin farklılık gösterebildiği anlaşılırken orta ve düşük düzeye sahip öğrenciler için fiziksel aktiviteye katılım sağlanması gerekliliği belirtilmektedir. Daldaş (2022) fiziksel aktivitenin iyi oluş üzerindeki etkisini ergenler örneğinde incelediği yüksek lisans tez çalışmasında fiziksel aktivite düzeyinin mental iyi-oluş üzerinde pozitif anlamlı yordayıcı etkisi olduğunu; depresyon ve yaşam doyumu düzeyleri üzerine anlamlı yordayıcı etkisi olmadığını belirtmiştir. Bu

bulgular mevcut çalışma bulguları ile kısmen örtüşmektedir.<sup>25</sup>

Araştırmada fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgu, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerindeki kazanımların mental sağlıkları üzerinde olumlu katkılar sağlayacağına işaret etmektedir. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunun yanı sıra fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve önemli bir yordayıcısı olduğu ifade edilmiştir.<sup>21</sup> Üniversite öğrencileri üzerine yapılan başka bir çalışmada da fiziksel aktivite düzeyinin mental iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.<sup>23</sup> Ek olarak, yaşam doyumu ile fiziksel aktivite arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu aktarılmaktadır.<sup>24</sup> Bu bulgular mevcut araştırma bulguları ile tutarlıdır.

Literatürde iyilik hâlinin (well-being) öznel iyi oluş ve yaşam kalitesiyle ele alınması önerisi bulunmaktadır.<sup>18</sup> Dolayısıyla, bir yerde iyilik hali veya iyi oluş varsa orada yaşam doyumundan/yaşam kalitesinden söz edilebilir. İfade edilen bu düşünce araştırma bulgularında desteklenmektedir. Bir başka ifade ile psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan bilimsel bir çalışmada, bu araştırma bulgularına benzer olarak psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.<sup>19</sup> Aynı zamanda, kişinin öznel iyi oluşta yaşam doyumu duygusunu ne kadar tecrübe ettiğinin önemi vurgulanmaktadır.<sup>13</sup> Nitekim mevcut araştırmadaki psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu ilişkisinin pozitif olmasının olağan ve beklenen bir durum olduğu anlaşılmaktadır. Yaşam doyumunun olumlu seviyelerde olması için öznel/psikolojik iyi oluşun doğrusal ilerlemesi gerektiği düşünülmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri yükseldikçe hem psikolojik iyi oluş hem de yaşam doyumu düzeylerinde artış görülmektedir. Bir diğer ifade ile öğrencilerin bileşke iyi oluş düzeyleri fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu farklılık yüksek fiziksel aktivite düzeyi lehinedir. Sonuçlara göre, fiziksel aktivite; psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişki kurmaktadır. Ek olarak, psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumunun da pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Bu araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması ile iyi oluş düzeylerinde artış sağlanabileceği

önerilmektedir. Bir diğer ifade ile öğrencilerin fiziksel olarak daha aktif olmaları ile üniversite hayatının getirmiş olabileceği mental zorlukların üstesinden gelebilme olanaklarının artması sağlanabilir.

Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin hayat temposundaki yoğunluklardan etkilenebileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle araştırmacılara, üniversite öğrencilerinin yanı sıra yetişkin bireylerin yer aldığı deneysel bir araştırma düzenlemeleri önerilmektedir. Bu sayede düzenli egzersiz yapan ve yapmayan bireylerin mental sağlık düzeylerinin karşılaştırılması sağlanabilir.

## KAYNAKLAR

1. Telef, B.B. (2013). "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28 (3), 374-384.
2. Kıran, Z. (2021). "Spor Sonrası Yaşamda Elit Sporcuların Psikolojik İyi Oluşları". Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
3. Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). "Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15 (59), 1250-1262.
4. Savcı, S, Öztürk, M, Arıkan, H, Deniz, İ.İ. ve Tokgözoğlu, L. (2006). "Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri." Türk Kardiyol Dern Arş, 34 (3), 166-172.
5. Miles, L. (2007). "Physical Activity and Health." Nutrition Bulletin, 32 (4), 314-363.
6. Caspersen, C.J, Powell, K.E. and Christenson, G.M. (1985). "Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research." Public Health Reports, 100 (2), 126.
7. Diener, E. (1984). "Subjective Well-being." Psychological Bulletin, 95 (3), 542.
8. Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). "Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcılarının İncelenmesi." Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 3 (27), 43-65.
9. Tiberius, V. and Plakias, A. (2010). "Well-being." In J.M. DORIS (Ed.) and Moral Psychology Research Group. The Moral Psychology Handbook (402-432). Oxford University Press.
10. Crisp, R. (2001). "Well-being." Erişim adresi: <https://plato.stanford.edu/entries/well-being/> (Erişim tarihi: 24.06.2023).
11. Kermen, U, Tosun, N.İ. ve Doğan, U. (2016). "Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı." Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi, 2 (1), 20-29.
12. Cropanzano, R, Weiss, H.M, Hale, J.M. and Reb, J. (2003). "The Structure of Affect: Reconsidering the Relationship between Negative and Positive Affectivity." Journal of Management, 29 (6), 831-857.
13. Gencer, N. (2018). "Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış." Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11 (3), 2621-2638.
14. Veenhoven, R. (1996). "The Study of Life-satisfaction." Eötvös University Press.
15. World Health Organization. (2023). "Why Physical Activity?." Erişim adresi: [https://read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/step-up-tackling-the-burden-of-insufficient-physical-activity-in-europe\\_78b302e6-en#page1](https://read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/step-up-tackling-the-burden-of-insufficient-physical-activity-in-europe_78b302e6-en#page1) (Erişim tarihi: 24.06.2023).
16. Azboy, Y. (2021). "Fiziksel Aktivite ve Sağlık." Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi, 3 (2), 140-144.
17. Buchner, A, Erdfelder, E, Faul, F. and Lang A.G. (2007). "G\*Power: Statistical Power Analyses for Windows and Mac." Erişim adresi: <https://www.psychologie.hhu.de/arbeitsgruppen/allgemeine-psychologie-und-arbeitspsychologie/gpower.html> (Erişim tarihi: 25.06.2023).
18. Ng, E.C.W. and Fisher, A.T. (2013). "Understanding Well-being in Multi-levels: A Review." Health, Culture and Society, 5 (1), 308-323.
19. Kermen, U, Tosun, N.İ. ve Doğan, U. (2016). "Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı." Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi, 2 (1), 20-29.
20. Huebner, E.S, Suldo, S.M. and Gilman, R. (2006). Life Satisfaction. In G.G. Bear and K.M. Minke (Eds.), Children's needs III: Development, prevention, and intervention National Association of School Psychologists.
21. Elmas, L, Yüceant, M, Hüseyin, Ü. ve Bahadır, Z. (2021). "Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." Sportive, 4 (1), 1-17.

22. Kalkavan, A. ve Ayyıldız Y.İ. (2022). "Salgın Döneminde Fiziksel Aktivite ve Önemi." E. DURUKAN ve M. GÖKTEPE (Ed.). *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları 2022-II* (33-50). İstanbul: Efe Akademik Yayıncılık.
23. Arslandoğan, A, Türkmen, M, Elif, T, Demir, B. ve Hazar, S. (2021). "Covid-19 Sürecinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 67-75.
24. Yıldırım, Y. (2019). *Egzersiz Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
25. Daldaş, A. Ö. (2022). *COVID-19 salgını sürecinde fiziksel aktivitenin ergenlerin psikolojik iyi oluşları üzerine yordayıcı etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.