



**T.C.
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMUNA GÖRE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ
(TOKAT İLİ ÖRNEĞİ)**

GÖZDE US

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Beytullah DÖNMEZ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

GİRESUN-2023

**T.C.
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL
AKTİVİTE DURUMUNA GÖRE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ (TOKAT İLİ ÖRNEĞİ)**

GÖZDE US

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Beytullah DÖNMEZ

GİRESUN-2023

TEZ ONAYI

Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürünün onayı.

.../.../.....

Doç. Dr. Kürşad Han DÖNMEZ

Müdür

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı standartlarına uygun olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Şevki KOLUKISA
Anabilim Dalı Başkanı

Bu tezi okuduğumuzu ve Yüksek Lisans tezi olarak bütün gerekliliklerini yerine getirdiğini onaylarız.

Dr. Öğr. Üyesi Beytullah DÖNMEZ
Danışman

Jüri Üyeleri ve Üniversiteleri

Dr. Öğr. Üyesi Beytullah DÖNMEZ Giresun Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Nihat SARIALIOĞLU Giresun Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Yakup PAKTAŞ Gaziosmanpaşa Üniversitesi

TEZ BİLDİRİMİ

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Gözde US

İTHAF

*“Hayatımın her döneminde varlığını daima yanımda hissedeceğim canım
babam İzzet Us’a ithaf ediyorum.”*



TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın tüm aşamalarında her türlü bilimsel desteği sağlayan danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Beytullah DÖNMEZ'e teşekkür ederim.

Ayrıca yardımlarından dolayı hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Veysel YILMAZ, Doç. Dr. Hasan Erdem Mumcu ve Arş. Gör. Emrah Seçer'e teşekkür ederim. Diğer yandan tüm eğitim hayatım boyunca her zaman yanımda olan ve desteğini esirgemeyen tez döneminde kaybettiğim babam İzzet Us'a, annem Neziha Us'a kardeşim Özge Us'a, hayat sevincimi canlı tutan yeğenlerime teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	İİ
TEZ BİLDİRİMİ	İİİ
İTHAF	İV
TEŞEKKÜR.....	V
İÇİNDEKİLER.....	VI
TABLolar DİZİNİ	Xİİ
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	Xİİ
KISALTMALAR DİZİNİ	Xİİİ
EKLER LİSTESİ.....	XV
ÖZET	XVI
ABSTRACT	XVII
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1.Fiziksel Aktivite Tanımı ve Önemi	3
2.2. Fiziksel Aktivite Türleri	3
2.2.1. Boş Zaman Aktiviteleri	3
2.2.2. İşle İlgili Fiziksel Aktivite.....	4
2.2.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	4

2.2.3.1. Demografik ve Biyolojik Faktörler	4
2.2.3.2. Psikolojik, Zihinsel ve Duygusal Faktörler	4
2.2.3.3. Beceriler ve Davranışsal Nitelikler	4
2.2.3.4. Sosyal ve Kültürel Faktörler.....	4
2.3. Fiziksel Aktivitenin Faydaları	5
2.4. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri	6
2.4.1. Kas İskelet Sistemi Üzerine Etkileri	6
2.4.2. Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri	7
2.4.3. Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri.....	7
2.5. Fiziksel Aktivite Tipleri	8
2.5.1. Aerobik Egzersiz	8
2.5.2. Anaerobik Egzersiz	9
2.6. Fiziksel Aktivitelerin Tiplerinin Gruplandırılması.....	9
2.6.1. Dayanıklılık Egzersizleri	9
2.6.2. Kuvvet Egzersizleri	10
2.6.3. Esneklik Egzersizleri	10
2.6.4. Denge Egzersizleri	10
2.7. Fiziksel Aktivite Şiddetinin Ölçülmesi	10
2.7.1. Hafif Şiddette Fiziksel Aktivite.....	11

2.7.2. Orta Şiddette Fiziksel Aktivite	11
2.7.3. Yüksek Şiddette Fiziksel Aktivite	11
2.8. Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi ve Ölçülmesi	11
2.8.1. Kriter Yöntemleri	12
2.8.2. Objektif Yöntemler.....	13
2.8.3. Subjektif Yöntemler	13
2.9. Fiziksel Aktivite Bileşenleri	14
2.10. Tavsiye Edilen Fiziksel Aktiviteye Ulaşmak İçin Neler Yapılabilir.....	15
2.10. Fiziksel Aktivite Yerine Kullanılan ve Fiziksel Aktivite ile Karıştırılan Kavramlar	16
2.11. Türkiye’de Fiziksel Aktivite	17
2.12. Psikolojik Sağlamlık.....	17
2.12.1. Psikolojik Sağlamlığın Tarihçesi.....	18
2.12.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler	20
2.12.2.1. Risk Faktörleri	21
2.12.2.2. Koruyucu faktörler	23
2.12.2.3. Olumlu Sonuç.....	26
2.12.4. Psikolojik Sağlamlığın Bileşenleri	27
2.12.4.1. Psikolojik Sağlamlığın Bağlanma Boyutu	27
2.12.4.2. Psikolojik Sağlamlığın Kontrol Boyutu	28

2.12.4.3. Psikolojik Sağlamlığın Meydan Okuma Boyutu.....	28
2.12.5. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri	29
2.12.6. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Kuram ve Modeller	29
2.12.6.1. Richardson Sağlamlık ve Sağlamlığın Meta Kuramı	29
2.12.6.2. Benson Özellikler Kazandırma Psikolojik Sağlamlık Kuramı.....	30
2.12.6.3. Krovetz ‘‘Sağlamlık’’ Kuramı	30
2.12.6.4. Henderson ve Milstein’in Psikolojik Sağlamlık Çemberi Modeli ..	30
2.12.6.5. Hawkins ve Catalano’nun sosyal gelişen modeli.....	31
2.12.6.6. Benard Modeli.....	32
2.12.6.7. Weinstein Beklenti İletişim Modeli	32
2.12.6.8. Wolin Modeli	33
2.12.7. Fiziksel Aktivite ve Psikolojik Sağlamlık	33
2.13. Mutluluk	34
2.13.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler	36
2.13.2. Mutluluğun Boyutları	37
2.13.3.1. Erek (Telic) Kuramı	39
2.13.3.2. Sosyal Karşılaştırma Kuramı.....	40
2.13.3.3. Uyum (Adaptasyon)Kuramı	40
2.13.3.4. Ryff’nin Psikolojik İyi Oluş Kuramı.....	41

2.13.3.5. Etkinlik ve Akış Kuramı.....	41
2.13.3.6. Tavandan -Tabana ve Tabandan -Tavana kuramı	42
2.13.3.7. Fiziksel Aktivite ve Mutluluk İlişkisi.....	43
3.GEREÇ VE YÖNTEM	45
3.1.Araştırmanın Modeli	45
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	45
3.3. Veri Toplama Araçları.....	45
3.3.1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-International Physical Activity Questionnaire (IPAD).....	45
3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ).....	47
3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu.....	48
3.3.3. Verilerin Analizi.....	48
4. BULGULAR	50
5.TARTIŞMA.....	59
5.1. Fiziksel Aktivite Psikolojik Sağlamlık İlişkisi.....	73
5.2. Fiziksel aktivite mutluluk ilişkisi	73
5.3. Psikolojik Sağlamlık Mutluluk İlişkisi.....	74
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	76
7. KAYNAKLAR.....	79
EKLER	94

ÖZGEÇMİŞ.....	100
---------------	-----



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 4. 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	50
Tablo 4. 2. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	51
Tablo 4. 3. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Düzenli Aktivite Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması	51
Tablo 4. 4. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yapılan Aktivitenin Alanına Göre Karşılaştırılması.....	52
Tablo 4. 5. Mobil Fitness Uygulaması Kullanma Durumlarına Göre Karşılaştırılması .	53
Tablo 4. 6. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması.....	53
Tablo 4. 7. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Sınıflarına Göre Karşılaştırılması	54
Tablo 4. 8. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Gelir Durumlarına Göre Karşılaştırılması	55
Tablo 4. 9. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İkametgâh Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	56
Tablo 4. 10. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	57
Tablo 4. 11. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Mutluluklarını Yordayıcılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi	57
Tablo 4. 12. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Psikolojik Sağlamlıklarını Yordayıcılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi	58

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi.....	31
---	----

KISALTMALAR DİZİNİ

Ark.:	Arkadaşları
FA:	Fiziksel aktivite
WHO:	Dünya Sağlık Örgütü
Lsd:/Welch:post-hoc:	Çoklu karşılaştırma testleri
VO2 MAX:	Maksimum oksijen kapasitesi
MET:	Metabolik Eşdeğer
TV:	Televizyon
Vb.:	Ve benzeri
IPAQ:	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
KPSÖ:	Kısa Psikolojik sağlamlık ölçeği
$\bar{X}$:	Aritmetik ortalama
MAX:	Maksimum
t/F:	Test istatistik değeri
p:	Significant Anlamlılık Değeri
n:	Katılımcı sayısı
Ml:	Mili litre
Kg:	Kilogram
Ss:	Standart sapma
EKG:	Elektrokardiyografi
Dk:	Dakika
LDS:	Asgari Önemli Fark
Anova:	İkiden fazla bağımsız grup karşılaştırmalarında kullanılan istatistiksel model
Lsd/Welch: PostHoc:	Çoklu karşılaştırma testi

R:	Tahmin Edilen Değer
R²:	Tahmin Edilen Değerin Karesi
β:	Beta katsayısı



EKLER LİSTESİ

EK 1: Demografik Bilgiler Formu

EK 2: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa formu)

EK 3: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

EK 4: Oxford Mutluluk Ölçeği (Kısa Formu)

EK 5: Ölçek Kullanım İzinleri



ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMUNA GÖRE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (TOKAT İLİ ÖRNEĞİ)

Amaç: Bu Araştırma, Tokat il merkezinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından karşılaştırmak, fiziksel aktivite, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

Gereç ve Yöntem: Araştırma grubunu 2021-2022 öğretim yılında Gaziosmanpaşa üniversitesinde öğrenim gören “basit rastgele örnekleme yöntemi” ile seçilen ve araştırmaya gönüllü olarak katılan toplam 496 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, “Oxford Mutluluk Ölçeği (Kısa Formu) “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)-Kısa Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle normallik analizi sonrasında ise tanımlayıcı analizler, bağımsız gruplar t testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Post Hoc LSD, Welch testi Post Hoc Tamhane, Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma analizler SPSS programı ile yapılmış ve veriler 0,5 düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular: Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin cinsiyete, mobil fitness uygulaması kullanma durumuna, sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Düzenli aktivite yapanların fiziksel aktivite ve mutluluk durumlarının yapmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite yapanların aktiviteyi yaptığı alan türüne göre karşılaştırılmasında açık alanda aktivite yapanların fiziksel aktivite ve mutluluk düzeylerinin kapalı alanlarda yapanlardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivite ve mutluluk düzeyinin yaş ve ikametgâh durumuna göre ise istatistiksel olarak farklılaştığı fakat psikolojik sağlamlığın bu değişkenlere göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların fiziksel aktivite durumunun gelir düzeyine göre farklılaşmadığı, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyinin ise farklılaştığı bulunmuştur. Fiziksel aktivite ile mutluluk; psikolojik sağlamlık ve mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu, fiziksel aktivitenin mutluluğu arttırdığı görülmüştür.

Sonuç: Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve mutluluk durumları arasında; psikolojik sağlamlık ile mutlulukları arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Fiziksel aktivitenin mutluluk düzeyine olan etkisinin %6 yordadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk

ABSTRACT

EXAMINATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH AND HAPPINESS LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS ACCORDING TO THE PHYSICAL ACTIVITY STATUS (TOKAT CITY EXAMPLE)

Purpose: The study was conducted to compare the psychological resilience and happiness levels of university students studying in the city center of Tokat in terms of various variables according to their physical activity status and to determine the relationship between physical activity, resilience and happiness.

Materials and Methods: The research group consists of 496 university students who were selected by the "simple random sampling method" and voluntarily participated in the research, studying at the university in the center of Tokat in the 2021-2022 academic year. "Personal Information Form" as data collection tool developed by "Oxford Happiness Scale (Short Form) developed "International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-Short Form was used. In the analysis of the data, firstly normality analysis, then descriptive analysis, independent groups t-test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) Post Hoc LSD, Welch test Post Hoc Tamhane, Pearson correlation analysis and simple linear regression analysis were applied. Research analyzes were made with SPSS program and data were collected. It is evaluated at 0.5 level.

Results: It was determined that the physical activity, resilience and happiness levels of the participants did not differ statistically according to gender, Covid status, mobile fitness application usage and class. It has been observed that the physical activity and happiness levels of those who do regular activity are statistically significantly higher than those who do not. In the comparison of those who do physical activity according to the type of area where they do the activity, it was determined that the physical activity and happiness levels of those who do activities in the open area are higher than those who do the activity indoors. It was determined that the level of physical activity and happiness differed statistically according to age and residence status, but psychological resilience did not differ according to these variables. It was determined that the physical activity status of the participants did not differ according to the income level, but the level of psychological resilience and happiness did. It has been observed that there is a statistically significant relationship between physical activity and happiness, and between psychological resilience and happiness, and that physical activity predicts happiness.

Conclusion: It has been determined that there are positive linear relationships between the physical activity levels and happiness levels of university students, and between their psychological resilience and happiness. It was observed that physical activity predicted the level of happiness by 6%.

Keywords: Physical Activity, Psychological Resilience, Happiness

1. GİRİŞ

İnsanlığın varoluşundan beri avcılık, hayvanları taklit, dans gibi etkinlikler vb. faaliyetleri içeren her türlü fiziksel aktiviteler, özellikle 18. yüzyılın sonlarında toplumlarda farklı anlayışlarla değerlendirilmiş ve uygulanmıştır. Makineleşme ve seri üretimin insan sağlığına olumsuz etkileri zamanla ortaya çıktıkça hareket etmenin vücut üzerindeki önemi daha da artmıştır. (Paffenbarger, Blair ve Lee, 2001).

Hızla büyüyen sanayileşme ve teknolojik gelişme insanların yaşam tarzlarının önemli ölçüde değişmesine neden olmuştur. Yaşam koşullarında, teknoloji ve modernizasyonun rahatlığı ile birlikte insanların çoğunun fiziksel aktivitelerinde azalma, insanları daha pasif bir duruma itmiştir. Bu durum insanların bireysel sağlık durumlarını etkileyen fizyolojik faktörlere bağlı olarak, aktivite seviyelerini kademeli olarak azaltmakta ve buna bağlı olarak da farklı sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Bu da sürdürülebilir sağlık açısından bakıldığında fiziksel aktivite öneminin gün geçtikçe arttırdığını göstermektedir. (Bulut, 2013).

Özellikle yaşamın erken dönemlerinde fiziksel aktivitenin önemi insanlar tarafından anlaşılması, olası sağlık problemlerinin etkili bir şekilde önlenmesinde ve sosyal hayat kalitesini arttırmada önem arz etmektedir. Bu sebepten ötürü gençlerin fiziksel aktivite seviyesi oldukça önemlidir. Genç nüfusun çoğu üniversitelidir. Üniversitelilerin fiziksel aktivite ve sağlıklı olma bilincinde olmasının, gelecek dönemlerde sağlıklı toplum düzeninin oluşacağına zemin hazırlayacağı düşünülmektedir (Özkan, 2015).

Haskell ve ark. (2007), yapmış oldukları bir çalışmada fiziksel aktivitelerin kişilerin bütünsel gelişimlerini desteklediğini bulmuşlardır. Fiziksel aktivitenin kaliteli, bilinçli ve düzenli uygulanması olumlu yönden ne kadar önemli ise, yapılmamasının da sağlık açısından problemli olduğunu ileri sürmüşlerdir. Düzenli fiziksel aktiviteler, bireylerin sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmelerine etki etmektedir. Uzman kontrolünde yapılan bazı egzersizlerin kalp hastalığı ile kanser çeşitlerinin önlenebileceğini de ileri sürülmektedirler. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) aktivitelerin, insanlar üzerinde olumlu bir etki ortaya çıkardığını söylemektedir. Bununla birlikte, psikolojik, bilişsel ve

duygusal faktörlerin de önemli olduğunu ifade etmekte olup, bu durumu ise “ruhsal iyilik” kavramı olarak ifade etmişlerdir (Organization, 2000).

Rasyonel bir birey sadece fiziksel eylemler gerçekleştiren bir kişi değildir. Hayatta olumlu ya da olumsuz psikolojik deneyimleri ardışık olarak yaşayan varlık olarak bilinmektedir. Sağlıklı olmak için hem bedenin hem de zihnin güçlü olması gerekmektedir. Yaşamdaki olumsuz deneyimlerin de olabileceği göz önüne alındığında, beden zihin ve ruh sağlığını eş zamanlı korumak önemlidir. Bazı olumsuz duygular karşısında gösterilen psikolojik yapı bileşenlerinden biri, kendini iyileştirme gücü olarak da ortaya çıkabilen psikolojik sağlamlıktır (Ağırkan ve Kağan, 2017).

Düzenli fiziksel aktivitenin, bireyin zihinsel sağlığına ve mutluluğuna katkıda bulunacak birçok yönden etkisinin olduğu söylenmektedir. Araştırmalar, fiziksel aktiviteye katılan kişilerin mutluluk hormonlarının arttığını ve bunun da özgüven açısından olumlu sonuçlar ortaya çıkardığı görülmektedir. Serotonin beynin ateşleme hızını ve sıklığını artıran, fiziksel aktivite yoluyla güven cesaret ve mutlu hisseden yani dopamin seviyesindeki artış olumlu sonuçlar ortaya çıkarır. Serotonin seviyesinin anksiyete ve depresyon azaldıkça güçlendiği gözlemlenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılan gençler hayatları hakkında olumlu düşüncelere sahip olurlar ve meta bilişsel süreçlerini ortaya koyabilirler. Fiziksel olarak aktif bireylerde serotonin ve dopamin salgılanması günlük yaşamları daha etkin sürdürülür ve özgüvenleri artar (Terlemez, 2019).

Günümüzde üniversite ortamı öğrenciler için çeşitli olumsuz durumlar içerebilmektedir (Yılmaz ve Esentürk, 2020). Öğrencilerin bu durumlar karşısında psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri olumsuz etkilenebilmektedir. Ortaya çıkacak olumsuz durumlara karşı mücadele etme durumunda olan insanlar hem fiziksel hem de psikolojik olarak dışardan gelecek baskılara karşı önlem almak ve koruyucu faktörleri etkin şekilde kullanmak durumundadır. Bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlamaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1.Fiziksel Aktivite Tanımı ve Önemi

Fiziksel aktivite, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve bazal seviyenin üstünde enerji harcanmasıyla oluşan bedensel hareketlerin tümü olarak ifade edilir (Yıldırım, 2012).

Fiziksel aktivite; dinlenme sırasında organizma tarafından harcanan enerji dışında iskelet kası tarafından üretilen, artan enerji harcamasına yol açan beden hareketlerini ifade eder. Buradan da anlaşılacağı üzere, fiziksel aktivitenin en temel özelliği, bir organizmada kas kasılmaları yoluyla enerji oluşumudur. Bu durumda sadece egzersiz ve fiziksel aktivite değil, aynı zamanda enerji iş aktiviteleri, boş zaman aktiviteleri ve günlük yaşam aktiviteleri de fiziksel aktivite kapsamına dâhildir (Taşkınöz, 2011).

Fiziksel aktivite, enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir fiziksel hareket olarak tanımlanır. Bireyin fiziksel aktivite düzeyi, yaşam tarzıyla yakından ilişkilidir. Günlük çalışma koşulları, ulaşım şekilleri, kullanılan araç ve gereçler, boş zaman değerlendirme yöntemi, coğrafi alan, iklim ve hava koşulları gibi faktörler aktivite seviyelerini büyük ölçüde etkiler (Erkan ve İşler, 2007).

2.2. Fiziksel Aktivite Türleri

İnsanların veya toplumların fiziksel aktivite düzeyi yoğun olarak aktivitenin yapıldığı ortama göre değişiklik göstermektedir. Bunlar; iş ev ve ev çevresi aktiviteler, öz bakım, boş zaman aktiviteleri, spor ve ulaşımı içermektedir (Tosun, 2016).

2.2.1. Boş Zaman Aktiviteleri

Bireysel arzu ve gereksinimlere göre kişilerin müsait zamanında katıldığı aktiviteleri olarak ifade edilebilir. Örnek verecek olursak düzenli yapılan egzersiz programları, yürüyüşler, bahçe işleri, evde yapılan spor hareketleri, dans vb. aktiviteleri sayabiliriz (Howley, 2001).

2.2.2. İşle İlgili Fiziksel Aktivite

Çalışma saatlerindeki iş performansı ile ilgili bağlantılı etkinliklerin tümüne işle ilgili fiziksel aktivite denir.

2.2.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktivitenin belirlenmesinde birçok etken belirleyici olmaktadır. Bunlar biyolojik, fiziksel ve sosyal çevredir. Bu belirleyicilere fiziksel aktiviteye katılımı artırıcı faktörlerde denir (Can, 2013).

2.2.3.1. Demografik ve Biyolojik Faktörler

Doğum yılı, cinsiyet, çalışma, çocuk sayısı, maaş ve sosyo-ekonomik durum, medeni hali, kronik hastalık durumu, eğitim durumu, genetik faktörler, yaralanma durumu, obezite ve ırk gibi özellikler fiziksel aktiviteye katılımı etkilemektedir (Önemli, 2020).

2.2.3.2. Psikolojik, Zihinsel ve Duygusal Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılımdaki güçlükler, aktiviteden haz alma, aktiviteden istenilen faydalar, fiziksel aktivite için yeterli vakit bulamama, fiziksel aktivite yapmaya hazır olma, fiziksel aktivite güdüsü, kendine güven, inanç, psikolojik durum bozukluğu, duygusal durum bozukluğu gibi durumlar etkilemektedir (Önemli, 2020).

2.2.3.3. Beceriler ve Davranışsal Nitelikler

Geçmiş dönemdeki fiziksel aktivite hikâyesi, alkol, çağdaş egzersiz programı, beslenme alışkanlıkları okul sporları engellerle başa çıkma becerisi, sigara içme (Yıldırım, 2012).

2.2.3.4. Sosyal ve Kültürel Faktörler

Toplumsal sınıflaşma, hareket şekli, gruba uygunluk, aile ve arkadaş yaşantıları, sağlık kurumunun etkileri, sosyal yalnızlık, sosyal destek gibi durumlar fiziksel

aktiviteye katılımda önemli rol oynamaktadır. Çalıştıranlar arayıcılığıyla sağlanan sosyo-kültürel ortam çalışan kişilerin fiziksel aktiviteye katılması açısından önemlidir. Bilhassa masa başında çalışan sedanter bireylerin sayısının artması fiziksel aktivite niceliğinde azalmaya neden olduğundan çalışma ortamında fiziksel aktivite şartlarının sağlanması egzersiz aktivitelerine katılmada önemlidir (Branca, 2007).

2.3. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Sanayileşme ve teknolojinin getirdiği değişimler insanların hayatlarındaki değişimi de beraberinde getirdi. Bu durum insanların fiziksel aktivite de bulunma mecburiyetini ortadan kaldırarak, fiziksel aktivitenin azalmasına ve insanları hareketsizliğe iterek birçok hastalığın kendini göstermesine sebep oldu. Böylelikle fiziksel aktivite sağlıklı hayat standardının elzem bir parçası haline geldi (Bouchard ve ark., 2007).

Bazı insanların fiziksel aktiviteye katılmaktan mutluluk duyduğu, fiziksel aktivitenin iyi olma durumuna fayda sağladığı kardiyovasküler ve hareket gelişimine destek olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında fiziksel aktiviteye katılmak kalp hastalıklarına karşı önlem, elastikiyet ve çabukluğa olumlu yönde etki ve koruma, şişmanlığın önlenmesinde destekleyici, estetik açıdan düzgün bir vücut ve postüre yardımcı olduğu söylenebilmektedir (Durnin, 1992).

Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin aynı yaş grubundaki hareketsiz kişilere nazaran daha çok fiziksel çalışma kapasitesi olduğu saptanmıştır (Alpkaya ve Mengutay, 2004).

Kan dolaşımının hızlanması ve uzuvlara ulaşan kan ve oksijen seviyesinin artması fiziksel aktivite ile sağlanır. Bu durum vücutta salgılanan hormonların niceliğini de arttırmaktadır. Buradan da anlaşılacağı gibi fiziksel aktivite insanların sağlığını direkt, mental sağlığını da dolaylı olarak etkilemektedir (Taras, 2005).

Fiziksel aktivite günlük yaşamda dinç ve neşeli olmaya, bedeni hastalıklara karşı korumaya, alınan enerjinin dengeli bir şekilde harcanıp obezitenin önüne geçilmesine, yaşlılığın yavaşlatılmasına, kardiyovasküler sistemin en üst seviyeye gelmesine ve

korunmasına, ruhsal gerginliklerin ortadan kaldırılmasına yardım eder. Kalp damar hastalıklarının getirdiği mortalite olaylarını önleyici, kas sağlığının ve işlerliğinin korunması toplumsal kaynaşmanın sağlanarak yalnızlıktan kurtulmak ve postür bozukluklarının önlenmesinde fiziksel aktivite önemli bir adım olarak görülmektedir (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Fiziksel aktivitelerin sağlıklı bir hayat için önemi yadsınamaz bir gerçektir. Yapılan çalışmalar özellikle büyüme ve ergenlik döneminde düzenli şekilde yapılan fiziksel etkinliklerin, fiziksel, ruhsal ve metabolik değişkenleri tedavi ettiğini göstermektedir. Fiziksel aktivite kronik hastalığın getirdiği riskleri ve erken ölüm tehlikesini azaltmakta, orta düzey fiziksel aktivitenin kalp hastalıklarının ortaya çıkmasına engel olabileceği ve vücut yağ oranını düşürdüğü ve ruh halini düzelterek yaşam doyumunu arttırabileceği de ifade edilmektedir (Yıldırım ve ark., 2015).

Fiziksel aktivite teknolojik gelişmelerin hızlı bir şekilde ilerlemesiyle ciddi oranda azalma göstermiştir. Bu durum dünyada ölüm oranı yüksek olan kalp damar hastalıklarını, obezite gibi hastalıkların önlenmesinde ve iyileşmesinde ciddi orada azalma göstermiştir. Ayrıca fiziksel aktivitenin gençlerde akademik başarıyı artırdığı uyku problemlerini azalttığı ve sosyal yönden daha başarılı bireyler olmayı sağladığı çalışmalarla ortaya konulmuştur (Yarar ve ark., 2020).

2.4. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri

Bu kısımda fiziksel aktivitenin vücut sistemleri üzerine etkileri açıklanacaktır.

2.4.1. Kas İskelet Sistemi Üzerine Etkileri

- Kas gücünü ve kas tonusunu korumak ve artırmak,
- Kasların ve eklemlerin esnekliğini korumak ve arttırmak,
- Egzersiz alışkanlıklarını ve fiziksel aktivite toleransını artırır (kondisyon ve dayanıklılık), refleksler ve reaksiyon sürelerinin geliştirir.
- Vücut düzgünlüğünü ve duruşunu korumak,
- Beden farkındalığını geliştirmek,
- Dengeleyici ve düzeltici tepkilerin geliştirilmesi,

- Yorgunluğu azaltmak,
- Kemik mineral yoğunluğunu korumak ve osteoporozu önlemek,
- Adalelerin kullandığı enerji miktarını arttırır,
- Potansiyel sakatlık ve olası kazalara karşı fiziksel koruma geliştirir.

2.4.2. Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri

- Bireylerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak ve mutluluk yaratmak,
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı için depresyon ve anksiyete riskini azaltır.
- Olumlu etkilerinden dolayı bedenini ve bilincini geliştirerek kendine güvenen, bedeniyle barışık insanlar yaratır,
- İletişim becerilerini geliştirmek, olumlu düşünmeyi ve stresle başa çıkma becerisini geliştirmek,
- Benlik saygısını ve kendine güveni artırır,
- Zihinsel yeteneği geliştirir, sosyal ilişkileri geliştirir ve yorgunluğu azaltır.

2.4.3. Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri

- Nabız sayısında azalma,
- Kalp boşlukları genişledikçe tek seferde pompalanan kan hacmi artar,
- Kalp ritmini düzenler,
- Damar direncini azaltarak kan basıncını düzenler,
- Yüksek kan kolesterolü ve trigliseritler Vasküler hastalık seviyesi riskini azaltmak,
- Akciğer ventilasyonu ve solunumu artan kapasite,
- Düzenli olarak yapılan fiziksel etkinlikler ile insülin aktivitesini kontrol eder ve diyabeti düzenler,
- Vücudun ihtiyaç duyduğu su, tuz ve mineral kullanımını dengeler,
- Yağ yakmak için enerji gereksinimleri gelişimini destekler,
- Metabolizmayı hızlandırır ve kilo kontrolüne yardımcı olur,
- Olası ani ve sistemik hastalık nedeniyle ölüm riskini azaltır,
- Kanseri oluşumu riskini azaltmak,

- Vücut direncini arttırarak ve enfeksiyon riskine karşı koruması,
- Yaşlılıkta kas-iskelet sistemini güçlü tutma sık düşme ve düşmeler nedeniyle kırık riskini azaltmak,
- Denge ve düzeltme reaksiyonları yaşlılıkta sık görülen düşmeleri önleme,
- Depresyon ve anksiyete ile başa çıkma yeteneği hayattan kişisel zevki artırma
- Sağlıklı yaşlanmanın sağlanması,
- Daha aktif yaşlılık (Kırgız, 2012).

2.5. Fiziksel Aktivite Tipleri

Geçmişte fiziksel aktivite ve egzersiz kelimelerini aynı anlamda kullanıldığı görülmektedir. Ancak yapılan araştırmalar egzersizin fiziksel aktivitenin bir alt boyutu olduğu sonucuna göstermiştir. Egzersiz, farklı seviyelerde düzenli, tekrarlayan bedensel etkinliklerdir. Genel olarak uygulama edinme sırasında harcanan enerji durumları olarak aerobik ve anaerobik sınıflandırılabilirler (Özdemir, 2019).

2.5.1. Aerobik Egzersiz

Aerobik sistemler, daha uzun süreler boyunca daha düşük enerji harcaması gerektiren görevler için enerji sağlar. Aerobik antrenman tekrarlayan, ritmik hareketlerden oluşur. Buradaki amaç, kalbin ve solunum yollarının dayanıklılığını arttırmaktır. Bu tip aktivitede oksijen tüketimi önemlidir. Değerlendirmesinde maksimum oksijen tüketimi hesaplanır. Belirli bir egzersiz programı ile maksimum oksijen tüketimini, işi yapmak için harcanan enerji miktarını azaltmak hedeflenir.

Yürüme, koşma, yüzme, bisiklete binme gibi egzersizler, aerobik dayanıklılığı arttırmak için tercih edilen egzersiz dallarıdır. Büyük kas gruplarının solunum ve ekshalasyon hızını artıran egzersizler, kas tonusunda çok az değişikliklerle kasların sarkomer uzunluğunda değişikliklere neden olur (Kaşıkçıoğlu, 2003).

Aerobik egzersizlerin vücutta meydana getirdiği etkiler şunlardır:

- Metabolizmayı düzenler ve bağışıklık sistemini güçlendirir.

- Kan basıncını düşürür.
- Kalbin pompalama kapasitesini dengeler ve sonraki aşamada kalbin çalışma kapasitesini artırır.
- LDL seviyelerini düşürür ve HDL seviyelerini artırır.
- Vücudun yorgunluğa ve daha fazla enerji gerektiren işlere karşı direncini artırır.
- Uykuyu düzenler. Kan şekerini düşürür ve strese yardımcı olur.
- Duygusal dengenin sağlanmasına yardımcı olur.

2.5.2.Anaerobik Egzersiz

Bu egzersizler, genellikle küçük kas gruplarında, kas uzunluğunda çok az değişiklikle veya hiç değişiklik olmaksızın kas tonu önemli ölçüde artırdığı egzersizlerdir (Kaşıkçıoğlu, 2003). Organizmanın anaerobik enerji üreten sistemidir. Bu tür egzersizler yüksek yoğunlukta, kontrollü hareketleri içerir ve kısa sürelidir. Halter, kısa süreli koşu ve basketbol gibi aktivitelerde anaerobik süreçler baskındır (Olgun ve Özer, 2006).

Anaerobik egzersizlerin vücutta meydana getirdiği etkiler şunlardır;

- Kemik mineral yoğunluğunu artırır.
- Kas şeklini ve gücünü artırır.
- Tendonları ve bağları güçlendirir.
- Vücudun genel dayanıklılığını artırır
- Yağsız vücut kütlelerini artırır (Polat, 2018).

2.6. Fiziksel Aktivitelerin Tiplerinin Gruplandırılması

Can ve arkadaşları (2014), fiziksel aktiviteyi iyileştirme yasasına göre sınıflandırmışlardır. Bunlar;

2.6.1. Dayanıklılık Egzersizleri

Büyük kas grupları için aerobik (dayanıklılık) egzersizi, uzun süreli ve

dayanıklılık egzersizi, ritmik hareketler. Dayanıklılık, yorgunluk olmayan, uzun süreli aktiviteye muktedir olma demektir. Dayanıklılık egzersizinin belirli bir yoğunluğu, süresi ve sıklığı vardır. Yürüme, koşma, bisiklete binme, yüzme, dans etme gibi aktiviteler yorulmadan daha uzun süreler boyunca yapılabilecek dayanıklılık aktivitelerine örnek olarak verilebilir. Aerobik egzersiz vücudun oksijen kullanma yeteneğini artırarak dolaşım ve solunum sistemlerinin daha fazla çalışmasını sağlar.

2.6.2. Kuvvet Egzersizleri

Kuvvet egzersizleri, bir güce direnerek kas kuvvetini ve gücünü artırır. Dayanıklılığı artıran eylemler, taşıma, itme, çekme vb. egzersiz bir güç aktivitesidir. Güç arttıkça bu aktivitelerin gerçekleştirilmesi daha kolaydır. Zorunlu egzersiz kasları ve kemikleri güçlendirir, yağ yüzdesini azaltır.

2.6.3. Esneklik Egzersizleri

Esneklik egzersizleri hareketlilik, eklemlerin geniş açılarda hareketidir. Bu nedenle günlük hayatta birçok gerekli işlem kolaylıkla yapılabilir. Düzenli egzersiz ile esneklik geliştirilebilir. Pilates ve yoga gibi düzenli aktiviteler esnekliği artırabilir. Artan esneklik, günlük yaşamda hareketi teşvik ederek yaşam kalitesini artırır.

2.6.4. Denge Egzersizleri

Denge, vücudun hareketsiz durma ve düzgün hareket etme yeteneğidir. İyi bir denge ve çalışma sistemini koordine etmek için kas gücü de gerekli ve yeterli olmalı. Parmak uçlarında yürümek, tek ayak üzerinde durmak, düşmeden yürüyebilmek için iyi bir denge gereklidir. Denge egzersizlerine ek olarak, kas gücünü, esnekliğini ve dayanıklılığını artıran egzersizler de dengeye pozitif etkilidir (Kıran, 2021).

2.7. Fiziksel Aktivite Şiddetinin Ölçülmesi

Fiziksel aktivite yoğunluğu, vücut ağırlığı ve dinlenme hali ve enerji harcaması en yüksek performans ile ilgili bir değer olarak ifade edilir. Bilhassa aktivitenin türü, kişinin yeteneğine bağlıdır. Oksijenli antrenman için ifade edilen yoğunluk, % VO₂max,

Kalp atış hızı rezervinin yüzdesi, oksijen taşıma rezervinin yüzdesi olarak ifade edilir. Ek olarak, belirli kas gruplarının tek tekrarlı maksimum kasılmalarını elde etmek için direnç aktiviteleri kullanılabilir. Yani, büzülme yüzdesi olarak görüntülenir (Öztürk, 2005).

Fiziksel aktivitenin yoğunluğu genellikle metabolik eşdeğerlerle (MET) ölçülür (Lök ve Lök, 2016).

2.7.1. Hafif Şiddette Fiziksel Aktivite

Kalp atış hızının dinlenme değerlerinden biraz daha yüksek olduğu, günlük aktiviteleri temsil eder. <3MET hafif şiddetli fiziksel aktiviteleri içerir yavaş yürümek, ev işi yapmak vb.

2.7.2. Orta Şiddette Fiziksel Aktivite

Solunum ve kalp atış hızı normal değerinden yüksek, kasların gerilmeye başladığı orta yoğunlukta aktivite yöntemidir. Etkinlik sırasında kişi konuşabilir ancak şarkı söyleyemez. 3-6 MET orta şiddetli fiziksel aktiviteleri içerir. Hızlı bir şekilde yürüme, koşu, dans, ip atlama, yüzme, masa tenisi, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb.

2.7.3. Yüksek Şiddette Fiziksel Aktivite

Nefes ve kalp atış hızının normalden çok daha yüksek. Çok çaba ve artan kas gerginliği gerektiren aktiviteleri tanımlar. Kişi aktivite sırasında nefes nefese kalmadan yalnızca birkaç kelime söyleyebilir. >6 MET yüksek şiddetli fiziksel aktiviteleri içerir. Jogging, basketbol, voleybol, hentbol, tenis, hızlı dans etmek vb. (Aksu, 2018).

2.8. Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi ve Ölçülmesi

Fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlık arasında çok güçlü bir ilişki vardır. Fiziksel aktivitenin miktarını ve yoğunluğunu belirlemenin önemli olduğu genel olarak kabul edilmektedir. Fiziksel olarak günlük enerji tüketimi bir aktivite ölçüsü olarak değerlendirilmelidir. Kişisel fiziksel aktiviteyi veya enerji harcamasını değerlendirmenin birçok yolu vardır. Bunlar aşağıdaki gösterildiği gibidir (Şanlı ve ark.,

2009).

Fiziksel aktiviteyi değerlendirmek için çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Bu ölçümler üç ayrı başlıkta gruplandırılmıştır.

2.8.1. Kriter Yöntemleri

a) Doğrudan (davranışsal) gözlem: Bir araştırmacının bir kişiyi sürekli gözlemlemesi, kodlaması ve kodlama anında aktiviteyi kaydetmenin en eski yöntemlerinden biridir. Fiziksel aktiviteyi değerlendirmede faydalı olmakla birlikte uzun zaman almaktadır bu bir dezavantajdır (Berksoy, 2011).

b) Direkt kalorimetre: Isı üretimini ve kaybını ölçerek değerlendirme yöntemidir. Diğer yöntemlere kıyasla altın standarttır. Uygulamaya pek uygun değil, kalabalıklar için uygun değil, pahalı zor ve meşakkatli bir yöntem olduğu için araştırmalarda tercih edilmemektedir (Bozdağ, 2019).

c) İndirekt kalorimetre: Isı üretiminin veya oksijen-karbon dioksit üretiminin ölçümü enerji harcaması ölçülerek bulunur (Öztürk, 2005). Cihaz küçük ve taşınabilir ağızlık, maske veya burun klipsi ile solunan hava, biriken toplayıcılardan oluşur (La Monte ve Ainsworth, 2001).

d) Çift katmanlı su yöntemi: Laboratuvar koşulları dışında kişisel günlük yaşamda, ekipman kullanmadan enerji tüketimini doğru bir şekilde ölçmenin tek yolu budur. (Laoporte, Montoye, ve Caspersen, 1985).

Çift su yöntemi araştırmacılara enerji harcamasını belirlemede rehberlik etmek için kullanılır. İki stabil izotoplar kullanarak, haftalarca veya günlerce idrarda sürekli ölçümler yapılır (Öztürk, 2005).

Bu teknoloji, zahmetsiz objektif veriler sağlamasına rağmen iki dezavantajı vardır. Bunlar göreceli yüksek maliyetler ve gerçekleştirilen faaliyet türlerini ayırt etme yeteneğinde yetersiz oluşudur. Dolaylı kalorimetri ile karşılaştırıldığında, bu teknik daha doğrudur. Kanıtlanmış sonuçlar verir (Vanhees ve ark., 2005).

2.8.2. Objektif Yöntemler

Kişilerin bulgularını takip etmek üzere çeşitli programlar gerektiğinde uyarı verecek şekilde programlanmıştır. Mekanik veya elektronik aletlerle yapılan değerlendirme yöntemidir. Avantajı, bilgi depolamaktır. Dezavantajı ise hareketsiz, taşınmaz ve ekonomik olarak külfetli olmasıdır (Bozdağ, 2019).

a) Kalp hızı Monitörizasyonu: Kalp atış hızı genellikle fiziksel aktivite için günlük enerjinin bir ölçüsüdür. Günlük harcanan enerjiyi ölçmek için kullanılır Elektrokardiyografi izlemesinden çok daha objektiftir, maliyetinin uygun olmasının yanı sıra her farklı ölçümde doğruluğu teyit edilebilir (Öztürk, 2005).

b) Pedometre: Adımsayarlar küçük, basit ve de uygun fiyatlı materyallerdir. Yürürken hareket için atılan adım sayısını tahmin eder. Aktivite yoğunluğu ve süre ile ilgili bilgi vermemektedir. (Pitta ve Troosters, 2006).

c) Akselerometre: Egzersiz sırasındaki hareketin miktarı ve yoğunluğunu belirlemek için teknoloji ile donatılmış araçlardır. Verileri uzun süre saklarlar.

2.8.3. Subjektif Yöntemler

Fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde bireylerin kendilerinden günlükler, kayıtlar, anketler vb. Şu yollarla alınan raporları dâhil edilir: Öznel, basit, pratik, uygun maliyetli ve güvenilir yöntemlerdir. Bu nedenle epidemiyolojik çalışmalarda yaygın olarak kullanılmaktadır.

a) Günlük: Belirli bir süre boyunca (genellikle kısa bir süre) yapılan tüm fiziksel aktiviteler etkinliğin ayrıntılı bir analizini sağlar. Genellikle bir ila üç gün sınırlıdır, bu nedenle uzun vadeli faaliyetler hakkında veri sağlayamaz (Öztürk, 2005).

b) Kayıtlar: Günlüğe kaydetmeye benzer bir işlevi vardır. Kendine özgü etkinliklere ilgili veri vermektedir. Etkinlik eğitim programına kaydolmak için kullanılabilir. Yine de günlükler gibi, katılımcılara ve kullanımlarına uygun olmayabilir ve davranışlarını etkileyebilir.

c) Hatırlatma anketleri: Günlüklerden veya kayıtlardan daha az sorumluluk gerektiren ve davranışa etkisi daha az olandır. Fiziksel aktivite değerlendirmesinde hatırlatma anketleri genellikle bir ömürden bir haftaya kadar süren vakit aralığında kullanılır. Bu, tamamlanması karmaşık ve zor bir ankettir. Fiziksel aktiviteler daha detaylı bir değerlendirme yapılabilir. Basit puanlama egzersizi birime göre özetleme yöntemleri, toplam veri puanı vb. Anketi oluşturan puanlama sistemini oluşturmaktadır (Lamonte ve Ainsworth, 2001).

d) Retrospektif geçmiş veriler: Bir yıllık bir zaman dilimi için belirli ayrıntılarını kapsar. Zaman aralığı yeterince uzunsa, geçmiş veriler yıldan yıla fiziksel aktiviteyi temsil edebilir. Ortalama etkileşim süresi ve sıklığı hakkında bilgi sağlar. Anketin karmaşık olması ek zorluklar yaratır.

e) Global (Evrensel) anketler: Bir ila dört soru ile aktivite seviyelerini ölçen kısa bir ankettir. Belirli aktivite türleri ve fiziksel aktivite kalıpları hakkında bilgi edinmek için bu anket kullanılır. Yalnızca sınırlı bilgi mevcuttur, yalnızca basit fiziksel aktivite ve sonuçları sınıflandırılabilir. Bu uygulamanın kullanım kolaylığı, ciddi fiziksel katılımı göstermede en iyi performansı gösterme eğilimindedir (Lamonte ve Ainsworth, 2001).

f) Nicel araştırmalar: Diğer anketlere kıyasla ayrıntılıdır. Fiziksel aktiviteler yaşam döngüsünü veya son döngüyü değerlendiren nicel araştırmalardır. Sürekli değişkenler kullanılarak puanlama yapılabilir (Vural, 2010).

2.9. Fiziksel Aktivite Bileşenleri

Beş grup halinde incelemek mümkündür. Bunlar şu şekilde açıklanabilir (Ardıç, 2014).

1-Aktivitenin frekansı: Haftada 3-5 kez tavsiye edilir. Haftada 5 gün orta seviyede 30 dakika ve Haftada 3 gün yüksek yoğunlukta 20 dakika veya her ikisinin kombinasyonunu kullanılır. Haftada iki kez kuvvet ve germe egzersizleri olarak yapılır.

2-Aktivitenin tipi: Aerobik egzersiz, kaslarınızı güçlendiren esnemeleri içerir.

Büyük kas gruplarının (yürüme, koşma, bisiklete binme, kürek çekme vb.) ritmik ve sürekli aktivitesi tercih edilir.

3)Aktivitenin şiddeti: Orta veya şiddetli bir egzersiz programına katılmadan önce kardiyak risk faktörlerinin varlığı halinde düşük veya orta egzersiz testi yüksek riskli kararlara göre yapılmalıdır. 45 yaş üstü erkekler ve 55 yaş üstü kadınlar için iki veya daha fazla kalp risk faktörü tehlikesi varsa egzersiz testi yaptırmalıdır. Kardiyorespiratuar hastalığı olan kişiler, semptomla sınırlı bir egzersiz testinin ardından egzersiz planlayabilirler. Hareket yerine, maksimum kalp hızı rezervi, MET, algılanan yoğunluk seviyesi vb. gibi kalp hızı ve dinlenme kalp hızının dikkate alındığı dolaylı egzersiz yoğunluğu belirleme yöntemleri için de kullanılabilir.

4-Aktivitenin süresi: 20-60 dakikalık sürekli aerobik egzersizden oluşan veya ≥ 10 dakikaya bölünmüş tek bir seans önerilir.

5-Aktivitenin progresyonu (ilerleme-içerik): Kademeli yükleme şiddeti, süresi ve sıklık parametreleri sağlanmalıdır. Önce süre ve sıklık artırılmalı, ardından hastanın güç seviyesi veya kalp hızı istenilen seviyeye ulaştığında egzersizin şiddeti artırılmalıdır.

2.10. Tavsiye Edilen Fiziksel Aktiviteye Ulaşmak İçin Neler Yapılabilir

Tavsiye edilen fiziksel aktiviteye ulaşmak için neler yapılabilirliğe aşağıdaki olgular örnek verilebilir.

- Üniversite öğrencisi, okula yürüyerek ya da bisikletle erişim sağlayıp gününü sağlıklı bir hale getirebilir.
- İnsanlar günlük küçük avantajlardan faydalanabilirler. Bunlar; merdiven çıkmak, işleri manuel yapmak, hafta ortası 2-3 antrenman veya fiziksel aktivite, spor salonuna veya yüzme havuzuna gitmek vb. olabilir.
- Hafta sonları: uzun yürüyüşler, bisiklete binme, yüzme, fiziksel aktivite, evde bakım bahçe işleri, değişen çaba ve yoğunluklarla gerçekleştirilebilir.
- Sağlığı geliştirmek için tasarlanmış fiziksel aktivite, en azından orta şiddette olmalıdır. Orta derecede fiziksel aktivite kalp atış hızını artırır.

- Çoğu gün düzenli ve orta düzeyde en az 30 dakika güçlü egzersiz kardiyovasküler hastalık ve diyabet, kolon ve meme kanser riskini azaltır.
- Kas Gelişimi ve dengeyi koruyamama problemlerini önler.
- Obeziteyi önlemek için daha şiddetli fiziksel aktivite gerektirebilir (Altan, 2016).

2.10. Fiziksel Aktivite Yerine Kullanılan ve Fiziksel Aktivite ile Karıştırılan Kavramlar

Bu kavram genellikle fiziksel uygunluk, egzersiz, hareket ve sağlık kavramı ile birbirinin yerine kullanılabilir (Parmaksız,2007).

Spor: Tanımı gereği, ilginç ve zevkli hareketler dizisidir. Diğer bir tanımda ise mücadele rekabet ve performans göstermek için tasarlanmış, kurallar çerçevesinde yarışma şeklinde ve rekabete dayalı aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Öztürk, 2005).

Sağlık; Bireyin ruhen, bedenen ve sosyal yönden tam bir sağlık durumudur. Dünya Sağlık Örgütü tarafından bu şekilde tanımlanmıştır (Shephard, 2003).

Fiziksel aktivite ile en çok karıştırılan kavram egzersizdir. Bu açıdan egzersiz yapmak, fiziksel uygunluğu geliştirmek, vücudu korumak için sürekli ve planlı bir dizi fiziksel aktivite olarak tanımlanabilir (Öztürk, 2005).

Fiziksel uygunluk: Bir organizmanın genel sağlığının belirleyici bir faktörüdür.

Performans açısından fiziksel aktivite seviyeleri, fiziksel aktivite sonrası yorgunluk derecesi ayrıca bir faaliyetin sonlandırılmasını ifade eder. Fiziksel uygunluk; kaslar güç, Kardiyorespiratuar dayanıklılık, reaksiyon hızı, vücut kompozisyonu ve esneklik gibi bileşenleri içerir (Parmaksız, 2007).

Fiziksel uygunluk bir organizmanın çevresel koşullara uyum durumudur. Ek olarak, fiziksel uygunluk, bireyin mevcut çalışma kapasitesini tanımlamaktadır (Öztürk, 2005).

Egzersiz: Fiziksel aktivitenin genelini ifade eden sistemli olarak yapılan tekrarlı

hareketler bütünüdür.

2.11. Türkiye’de Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, ülkemizin sağlık politikasında önemli bir yer tutmaktadır. Şubat 2010 “Türkiye’de obeziteyi önleme ve kontrol programı” toplumda düzenli fiziksel aktivitenin desteklenmesini içermesi sebebi ile “Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Aktif Yaşam Programına” geçildi.

Sağlık Bakanlığının 2013 yılında yayınlanan, Türk Chronicle (kronik) “bir hastalık ve risk faktörü sıklığı çalışmasını” içeren raporda, fiziksel aktivite yaygın olarak kullanıldı. Raporda yayınlanan sonuçlara göre;

-Erkeklerin %23’ü boş zaman aktivitelerinde yeterli, %22’si orta düzeyde fiziksel aktiviteye sahipti, %55’i düşük fiziksel aktivitesine sahipti, kadınların ise oranları sırasıyla %13, %18 ve %69 idi ve ilerleyen yaş ile aktivite hızının düştüğü söylenir.

- Cinsiyet fark etmeksizin ortalama %50’si TV veya bilgisayar başında günde 4 saatten fazla zaman harcadıkları söylenmektedir. Erkekler kadınlardan daha fazla bilgisayar kullanmakta ve kadınların da televizyon başında erkeklerden daha fazla zaman geçirdiklerine değinilmektedir.

-Erkeklerin %25’i ve kadınların %20’si günde 5 veya daha fazla kez merdiven çıkmayı göstermektedir.

- İşyerine en az %6 erkek personel ve %9 kadın personel 30 dakika yürüyüş yaparak gitmektedir (Ünal ve ark., 2013).

Sonuçlara bakıldığında ülkemizdeki hareket düzeyinin yeterli düzeyde olmadığı ve bazı önlemlerin alınması gerektiğini göstermektedir.

2.12. Psikolojik Sağlamlık

Pozitif psikoloji, en üst düzeyde bireyler, gruplar, kurumlar ve bunların gerçekleşmesini sağlayan durumlar ile süreçleri incelemeyi içerir.

Kişisel sağlıklı ve mutlu olabilmek için kendi hayatındaki verimliliğini artırmak, değişmek bilinciyle ve gelişimin dış çevre ile ilgili olmadığını kendinde başladığının fark etmesi için son yıllarda psikoloji alanında araştırma yaparak pozitif psikolojinin önemli konulardan biri haline gelerek ön plana çıkmıştır (Gable ve Haidt, 2005).

Pozitif psikolojinin önemli konularından biri psikolojik sağlamlıktır. Psikoloji alanında yapılan son zamanlardaki çalışmalarda zorlu ve olumsuz yaşam durumlarına uyum sağlayan başarılı bir şekilde adapte olmuş bireylerle yürütülen çalışmaların sayısı dikkat çekmemektedir. Bu çalışmalarda, olumlu ve beklenmedik koşullarda ve durumlarda başarılı olma ve uyum sağlama yeteneğine sahip bireylere “dayanıklılık” (psikolojik olarak sağlam bireyler) psikolojik sağlamlık kavramı da bir kişilik özelliği olarak kullanılmaktadır.

Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince “resiliens” kökünden türemiştir ve bir maddenin esnek olması ve aslına kolayca dönebilmesi olarak ifade edilmektedir (Gizir, 2007).

Dünyadaki insanlar her zaman olumlu hayat şartlarıyla karşılaşmamaktadır. İnsan hayatını olumsuz etkileyen birçok yaşam deneyimi (hastalık, bulunduğu yeri terk etme zorunluluğu, meslek sahibi olamama, maddi yetersizlikler ile mücadele, boşanma, savaş, ölüm vb.) gibi durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. İnsanların acıya verdikleri reaksiyonlar birbirinden farklı olsa da kötü hayat koşulları insanlarda olumsuz hisleri barındırması olası bir durumdur. Tam bu noktada psikoloji bilimi insanların sıkıntılı hayat şartlarında ve karşılaştıkları negatif davranışlar karşısında nasıl mücadele etmesi gerektiğini incelemektedir (Sezgin, 2016).

2.12.1. Psikolojik Sağlamlığın Tarihçesi

Psikolojik sağlamlık kavramı 1975-1986 yılları arasında şirket idarecileri üzerinde yapılan çalışmada psikolog Suzanne Kobasa tarafından ilk kez kullanılmıştır (Durak, 2002).

Olumsuz deneyimlerin insan yaşamı üzerindeki etkisini azaltma üzerine yapılan çalışmalar daima büyük ilgi görmüştür. İnsanlar sevdikleri birini kaybetmek, işini

kaybetmek, büyük bir hastalık ve diğer travmatik deneyimler yaşadığında gelişimini değiştiren zor olaylarla nasıl başa çıkıyor? Zorluklar ve tehlikelerle dolu bir hayat şartlarında yaşayan çocuklar ve ergenler; gelişim yolları ve ilerlemelerinde önlerine çıkan tüm dezavantajlara rağmen nasıl tam ve başarılı olabilirler? Durumlarla nasıl başa çıktıkları ve güçlü kaldıkları araştırmacıların dikkatini çekmiş ve cezbetmiştir. İnsan sıkıntısı hayatta kalma, çevresel ve risk faktörleri ve olumsuz koşullar, mevcut ve gelişen yeteneklerini belirleme, tanımlama ve analiz etme amacıyla psikolojik sağlık yapılarını ortaya çıkarmış ve üzerinde çeşitli çalışmalar yapmışlardır (Özer, 2013).

Psikolojik sağlık üzerine yapılan ilk çalışma, ciddi psikolojik sorunları olan kişilerde yapılmıştır. Hasta uyumsuzluğu ve bu sorunların neden ortaya çıktığı hakkında ve hastalığın ortaya çıkması için uygun bir ortam yarattığı düşünülen risk faktörlerini araştırmak için yapılmıştır (Bolat, 2013).

Psikolojik sağlamlığı oluşturan faktörlerin teorik bilgisi, çevresel veya genetik koşullarla ilgili sorunlar/risk faktörleri (ebeveyn akıl hastalığı, yoksulluk veya bu risk faktörlerinin bir kombinasyonu) araştırma yoluyla geliştirildi (Masten, 2001).

Richardson, sağlamlık teorisinin ortaya çıkışını ve gelişimini üç dalgadan açıklar.

Birinci Dalga: zorluklarla başa çıkma, iç ve dış koruma unsurlarının yorumlanması, bireylerin ve toplumların ortaya çıkmasına neden olan faktörlerin belirlenmesini içerir. Başarıyı tahmin etmenin sağlamlığı için fenomenolojik bir açıklama sağlayın ve mukavemet özelliklerinin belirlenmesine vurgu yapılır. Çalışmada, dayanıklılık unsurlarının geliştirilmesi ve karşılaşılan zorluklara karşı korunmalarının tartışılması, benlik saygısı, öz yeterlilik, destek sistemi veya “değer” ile ifade edilen korunma unsurunu açıklar.

İkinci Dalga: Psikolojik sağlık süreci, bu çalışmalarda dayanıklılık süreçleri ve koruyucu faktörlerin ilerleyişi açıklanmıştır. Ayrıca, sağlık belirlenir merkez haline gelmiştir. Sağlık; strese, zorlayıcı faktörlere ve değişikliklere cevap verici bağlamda açıklanmıştır.

Üçüncü Dalga: Bu son boyutta, bireyin travmatik bir deneyim sonrasında benlik

saygısı ve gizil gücünü ortaya çıkardığı büyüme veya gelişmeyi yaşadığı, kendini gerçekleştirmesine adım atan “bilinci” ve “doğuştan gelen” “sağlamlık” kelimesine dikkat çekmektedir. Sağlamlık çalışmalarının üçüncü dalga disiplinler arası ve postmodern motivasyon araştırmalarını içerir (Richardson, 2002).

2.12.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlık tanımlarına bakıldığında bazı tehlikeli unsurlarla karşı karşıya kaldığı görülmektedir. Bu durumda koruyucu faktörler aracılığıyla tehlikeli durumların meydana getireceği negatif etkilere uyum sağladığı veya gelişimsel sonuçların ortaya çıktığı söz edilmektedir. Bu nedenden dolayı psikolojik sağlamlığı iyi anlayabilmek için bu risk ve koruyucu faktörlere de vakıf olmak gerekmektedir (Bahadır, 2009).

Psikolojik sağlamlık bir özelliğe değil, bir sürece atıfta bulunur (Handerson ve Milstein, 1996).

Psikolojik sağlamlığı anlayabilmek için olumsuz ortamları ve tüm parçaların oynadığı roller ile iyi bir uyum ortaya çıkarmak gerekir (Masten, 1994).

Psikolojik sağlamlık çoğu zaman ortaya çıkan sonuçlar ve bu sonuçların nedenleri açısından belirlenir. Bu değişkenler sahada üç ana başlık altında odaklanılmıştır:

1. Risk faktörleri,
2. Koruyucu faktörler,
3. Olumlu sonuçlardır.

Sağlamlığın tanımına bakıldığında, belirli risk faktörlerine maruz kaldıktan sonra psikolojik sağlamlık, koruyucu faktörler aracılığıyla tehlikeli durumların olumsuz etkilerine iyi uyum sağlaması veya normal gelişimsel sonuçlara ulaştığında tamamlanmış olmasıdır. Bu nedenle psikolojik sağlamlık, risk faktörlerini açıklamak koruyucu faktörleri ve olumlu sonuçları anlamak gerekir.

2.12.2.1. Risk Faktörleri

Risk, olası olumsuz sonuçları öngören bir değişken olarak olumsuz yaşam koşullarını yansıtır. Çevrenin ve bireylerin özelliklerine göre bazı araştırmacılar riskle alakalı ayrıma gitmişlerdir. Risk faktörünün doğasına ek olarak, risk sağlamlığın tanımındaki faktörlerin sayısı ve ağırlığı psikolojik sağlamlık açısından bilgilendiricidir, Kişinin içinde bulunduğu stresli durumların ağırlığı ile ciddiyet ve kapsamı düşünüldüğünde anlamlıdır. Bireyin yaşadığı yer ve sorunlar arttıkça bireylerin bu zorluklarla baş edebilmeleri için kişisel özellikleri de geliştirilmelidir. Psikolojik sağlamlık bireyler için sadece olumlu gelişmeleri ve sonuçları içermekle birlikte; riskler, kişilerin hâlihazırda karşılaşmadığı çeşitli olumsuz sonuçları ifade etmiştir (Kaplan, 1999).

İnsanlar çocukluk ve ergenlik döneminde risk durumlarına maruz kaldıkları ve daha sonrasında gelişim dönemlerinde aksamalara yol açabilecek durumlardır. Hayatlarında karşı karşıya kaldıkları kötü tecrübeler ve yaşayabilecekleri yıkımlar, kişilerin psikolojik yönden sağlıklı bir hayat yaşamalarına ve psikolojik sağlamlık göstermelerinde risk faktörü adı verdiğimiz durumda karşımıza çıkar. Fakirlik durumu, ailedeki akıl ve ruh sağlığı durumu, kalıtsal bozukluk, cinsel istismar, eşinden ayrılma, depremler doğal afetler ve savaşlar risk faktörü sayılabilir (Werner, 1989).

a) Bireysel risk faktörleri: Doğuştan veya sonradan edinilmiş olumsuz karakter özellikleri ve hayati belirtiler, bireyin tehlikeli bir durumla karşılaşma olasılığını artırır (Toprak, 2014).

- Erken doğum,
- Kötü yaşam koşulları,
- Kronik rahatsızlıklar
- Hamilelikte alkol/uyuşturucu kullanımı,
- Utangaçlık ve kişilik bozukluğu,
- Düşük zekâ seviyeleri ve düşük akademik başarı,
- Özgüven sorunu
- Sinirli bir psikoloji haline veya kişiliğe sahip olmak

➤ Bazı genetik hastalıklar (Gizir, 2007).

b) Ailesel risk faktörleri: İnsanların olumsuz ve zor koşullar altında uyumu sürdürme çabaları, insanlara engel oluşturan veya insanların olumsuz deneyimler yaşamasına ortam sağlayan aileler özellikler aile ile ilgili risk faktörleri olarak yorumlanmıştır (Özer, 2013).

Psikolojik sağlamlıkta aile ile ilgili risk faktörleri; ebeveynlerin devam eden hastalık veya madde bağımlılığı, alkolizm, aile içi şiddet, boşanma ve istismardır (Bolat, 2013).

Bazen ebeveyn tutumları da psikolojik sağlamlık için risk faktörleri olabilir. Özellikle aşırı korumacı ailelerde birçok iş ve sorumluluğu çocukların yerine getirmesi gerekirken aileler tarafından karşılaması, çocuğun anne-babasının verdiği zarar nedeniyle karşılaşılabileceği her türlü zarar, problem çözme becerilerinin gelişmesine engel olmuştur. Evdeki hemen hemen her şey gerçek yaşam sorunlarına ebeveynleri tarafından karar verilir, planlanır ve düşünülür. Bu durumda çocuklar bir sorunla karşılaştıklarında ya üstesinden gelemeyen ya da yüzleşmek ve üstesinden gelmek yerine onlardan kaçınır, uyuşturucu madde, alkol ve sigara gibi zararlı alışkanlıklarla da bunları bastırma yoluna giderler (Sezgin, 2016).

- Ebeveyn hastalığı veya psikopatolojisi,
- Erken ebeveynlik,
- Ebeveynlerin boşanması,
- Çocuğun ebeveynlerinden biri ile yaşıyor olması,
- Aile içi çatışmalar ve birliğin olmaması,
- Çocuk bakımı eksikliği,
- Çocuğun aile içi bedensel duygusal ve cinsel istismarı,
- Ebeveyn işsizliği.

c) Çevresel risk faktörler: Risk faktörleri genellikle gelişimin önündeki engellerdir. Stresli yaşam olaylarının varlığı bu engelleri ortaya çıkarmaktadır (Alnar, 2015).

- Düşük sosyoekonomik düzey,
- Evde, okulda veya diğer alanlarda yeterince hizmet verilmemesi,
- Ait oldukları toplumda olumlu rol modellerinin olmaması,
- Madde bağımlılığı,
- Göç.

İşsizlik ve sosyal olaylar. Yaşadıkları toplumda var olma durumunu ifade eder (Tümlü, 2012).

- Çocuk ihmal ve istismarı,
- Savaş ve doğal afetler gibi sosyal travmalar,
- Toplumsal şiddet ve aile içi afetler (Gizir, 2007).

2.12.2.2. Koruyucu faktörler

Kişilerin yaşamlarında olumsuz durumlarla karşı karşıya kalma olasılığına ve bu tarz durumlar karşısında mücadele etmek için kullanılan olumlu faktörleri ifade etmektedir (Masten, 2002).

Farklı bir deyişle tanımlamak gerekirse bir taraftan problemin meydana çıkmasını engellerken, bir taraftan da mevcut problemin etkilerini düşünerek insanların ruhsal ve bedensel iyi olmasına yardımcı olabilecek davranış ve durumları destekleyip, zorluklarla mücadele etmeyi sağlayan faktörler olarak tanımlanabilmektedir (Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Herkesin bir dereceye kadar psikolojik sağlamlığı vardır. Önemli olan nokta bu boyutun bir bakıma kişinin sorunlarının üstesinden gelmesini sağlayacak olmasıdır. Bu niteliği sağlayan önlem koruyucu faktörlerin varlığıdır strese dayanma yeteneği kişiden kişiye değişir. Ancak herkesin belli bir sınırı vardır (Bolat, 2013).

Burada koruyucu faktörler, insanlarda yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa katkıda bulunur. Çünkü koruyucu faktörler bireylerde, ailelerde veya çevrede mevcuttur. Stresli bir ortam yaratan durum ve koşulların etkilerini en aza indirme niteliğidir (Sezgin, 2016).

Literatür araştırmalarında psikolojik sağlamlıkta azalma olmasında risk faktörleri etkili olurken, koruyucu faktörlerin riskin artmasında etkili olduğu söylenmektedir (Akdoğan ve ark., 2018). Koruyucu faktörler aşağıdaki süreçler sayesinde psikolojik sağlamlığını arttırmaktadır;

- Problemlerin veya stres faktörlerinin riskini azaltmak,
- Stres faktörlerine maruz kalmanın azaltılması,
- Stres faktörlerinin neden olduğu problem zincirleri ve vaka serileri döngüsünü kırmak,
- Olumlu benlik saygısı ve özgüven geliştirmek,
- Çoklu bütünleşmiş fırsat ve fikirleri olumlu yönde artırmak,
- Duyguları düzenlemek ve bunlarla başa çıkabilmeyi kolaylaştırmak (Özer, 2013).

e) Bireysel koruyucu faktörler

Psikolojik sağlamlıkla ilgili bireysel faktörler; birçok insanda az ya da çok mevcut olan, özellikle olumsuz koşullar altında geliştirilen ve başkalarıyla daha iyi geçinmek, bireyleri olumsuz durumlardan kurtarmak, sorunları çözmeye yardımcı olacak iletişim becerileri ve bireylerin sorunları erken tespit etmeleri için gerekli önlemleri almaları konusunda bireyler destekleyen özelliklerdir (şahin, 2014).

Araştırmalar neticesinde bireysel (içsel) faktörler:

- İlişkiler kurabilme; olumlu sosyal ilişkiler geliştirme ve arkadaşlar edinme,
- Yararlı olabilmek; başkalarına veya amaçlara hizmet etmek,
- Yaşam becerileri; doğru kararlar verme, kendine güven ve dürtü kontrolü,
- Mizah; zor şartlara rağmen mizah duygusunu kaybetmez,
- İç denetim, iç kontrol değerlendirmesi ve karar verme,
- Anlayış; insanlara ve durumlara karşı nazik olma yeteneği,
- Özerklik; bağımsız hareket etme yeteneği,
- Esneklik; zorluklarla başa çıkma esnekliği,
- Öğrenme motivasyonu, merak,
- İçsel motivasyon; içsel olarak olumlu motivasyon,

- Karakteristik değer; öz değer, (Henderson ve Milstein, 1996).

f) Ailesel koruyucu faktörler

Ev ortamı, aile ile ilişkili koruyucu faktörlerden biridir. Organize, yapılandırılmış, kalabalık olmayan bir ev ortamı psikolojik sağlamlıkla ilişkilidir. Aile ile ilgili koruyucu faktörlerden biri de anne baba tutumudur. Ebeveyn davranışları ve kişisel farklılıklar ile tutarlı ve yaşa uygun disiplin saygılı ve kabul edici ebeveynlere sahip olmak, sağlamlıkta önemli bir faktördür. Tutarlı, istikrarlı, yaşa uygun disiplini tercih eden ebeveynlik yöntemleri, uygun bir tavırla örnek olan, psikolojik olarak tatmin edici, karşılıklı güveni desteklemek için açık ve etkili etkileşim yöntemleri kullanmak, kişisel değişkenliğe ve koşulsuz kabule saygı duyan bir aile ortamı psikolojik sağlamlıkta son derece önemli bir faktördür.

Aile üyeleri de sağlamlığın koruyucu faktörlerinden biridir. Tutarlı bakım, uyumluluk ve en az bir aile üyesi (çoğunlukla anne veya baba, kardeşler, teyzeler, amcalar, amcalar, büyükanne ve büyükbabalar, vb.) yakınlık, psikolojik sağlamlıkla ile ilişkili görülmektedir. (Toçoğlu, 2020).

- Sınırlar, kurallar,
- İzleme ve öngörülebilirlik sağlama,
- Ebeveynin-çocuğu destekleyici tutumu,
- Aile davranışları ve değerleri için uygulanabilir, gerçekçi ve net beklentiler olması,
- Evde eğitimde tutarlı disipline sahip olmak,
- Aileniz tehlikede ve güvensiz ortamlardan çocukları koruma görevi,
- Problemlerin çözülmesi için sunulan fırsatlar,
- Yeterli sosyoekonomik statüye sahip olma,
- Ailenin fiziksel şiddet yerine iletişim tabanlı bir disiplin ortamı oluşturma,
- Akrabalar ve aile dışı destek (Yoldaş ve Demircioğlu, 2019).

g) Çevresel koruyucu faktörler

Dayanıklılık, demografik özelliklerden etkilenmesinin dışında çevreden de

etkilenir. Literatürde yapılan çalışmalarda gelişim evresine bağlı olarak işlevsel yorumlamanın değişebileceği söylenmektedir. Örneğin; oyun, özgüven, dil gelişimi, hareket gelişim, problem çözme becerileri; okul sırasında yaşlılarıyla ilişkiler, kurallara uyma tutumlar, sosyal uyumluluk tutumları, akademik başarı ve ergenlik güçlü çalışma yeteneği, düşük anti-sosyal tutum, akademik başarı olabilmektedir (Masten, 2001).

Başka bir çalışma da ise koruyucu faktörleri destekleyen parçaların akranların psikolojik kabulü ve sağlığına olumlu etkisinin olduğunu göstermektedir. Son olarak, topluluk tarafından sağlanan kalite okullar, gençlik hizmetleri, önleme ve önleme programları, kültür, sanat, spor vb. risk altındaki çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı dayanıklılıklarını desteklemek için önemli bir yere sahiptir (Gizir, 2007).

- Yetenek ve ilgi alanları geliştirmek rehberlik desteği
 - Okul veya toplum hayatına dâhil olmak için sunulan fırsatlar
 - Pozitif kurallar
 - Fiziksel ve ruhsal güvenlik
 - Erken öğrenmeyi destekleme
 - Akran/arkadaş desteği
 - Etkili topluluk kaynakları (nitelikli okullar, eğitim kurumları vb.)
 - Akran zorbalığını azaltmak için okul politikası ve uygulamaları
 - Olumlu aile-okul ilişkisi
 - Öğretmenleri ve okulları destekleyen rehberlik ve danışmanlık merkezleri
- (Yoldaş ve Demircioğlu, 2019).

2.12.2.3. Olumlu Sonuç

Risk faktörleri ve koruyucu faktörler herkes için aynı anlama gelmeyebilir. Bu nedenle bu faktörlere yeterlilik ve olumlu sonuçlar da eklenmiştir. (Gürkan, 2006). Bireyler acı veren durumlarla mücadele ederken psikolojik sağlamlık sürecindedir ve belirli nitelikler kazanır. Bunlara olumlu sonuçlar veya yetkinlikler denir. Nitelikler, minimum düzeyde koruyucu faktörlerin yardımıyla bireysel risk faktörleri tutularak elde edilen özellikleri içerir (Seçer, 2019).

Çalışmalarında olumlu sonuçlar tespit eden Masten ve Reed (2002),olumlu sonuçların bazı standartların olduğunu belirtmektedirler. Bu standartlar aşağıda listelenmiştir.

- Gelişim ödevlerini tamamlamak,
- Akademik başarı geliştirmek,
- Olumlu sosyal ilişkiler geliştirmek,
- Suçlu davranışlardan kaçınma,
- Ruh sağlığını elde etmek ve korumak,
- Duygusal sorunları veya bulguları en aza indirmek,
- Mutluluğu sağlamak,
- Sürekli eğitim,
- Yaşına ve gelişimine uygun egzersiz yapmak,
- Sosyal yardım faaliyetlerine katılmak,
- Ders dışında faaliyetlere katılmak,
- Arkadaşları tarafından kabul görmek, yakınlık geliştirmek,
- Kendini kabul, uyum sağlama,
- Psikososyal uyum sağlamak,
- Yaşamdan memnun olma
- Refah (As.Masten ve Reed, 2002).

2.12.4. Psikolojik Sağlamlığın Bileşenleri

Psikolojik sağlamlık, birbirine bağlı “bağlanma, kontrol ve meydan okuma” bu inançların bir kombinasyonunun sonucudur. Stresli durumlarda riski fırsata dönüştürmek için cesaret ve dürtü bu üç bileşenin uygulanması üzerinde etkileri vardır (Tekin, 2011).

2.12.4.1. Psikolojik Sağlamlığın Bağlanma Boyutu

Kişisel zorluklarla karşılaşıldığında hayatın içine girme çabasıdır. Onunla yüzleşirken ondan uzaklaşmak değil, olumsuzluğa rağmen iyimser bir bakış açısını sürdürmek, sebat etme yeteneği ve hedeflere ulaşma inancıdır, olaylar karşısında artık

hayata yabancılaşmak yerine, ilgi çekici hale getirmeyi tanımlamaktadır.

Bağlanma, bunun ötesinde birey yaşamını ve hedeflerini anlamlı bulur. Aynı zamanda, bireyin yeteneklerinin en iyisine bağlılıkla uğraşmasının sonucunu da içerir (Durak, 2002).

Yüksek bağlılığı olan insanların işe odaklanmaları diğer bireylere oranla fazladır. Bir işle uğraşma isteği daha fazladır. (Williams, 2001).

Bağlanma, genel olarak, bir kişinin bir işe, hayata veya amaca olan bağlılığıdır. Hayatla ilgilenmek, kendinize inanmak gibi güçlü bir adanmışlık gerçekliği içerir. Duygusal destek alma ve verme isteği, farkında olmanın oluşturduğu bu gerçeklik, durum değiştikçe bağlanma durumunun da yeniden değerlendirilmesi gerektiğini gösterir. (Kamya, 2000).

2.12.4.2. Psikolojik Sağlamlığın Kontrol Boyutu

Kontrol boyutu kişinin hayatındaki bazı olaylar için etkili olabilir, olumsuzluk veya mutsuzlukla karşılaştıklarında bu durumları değiştirebilirler. İlgili inanç ve davranışları sergileme eğilimi olarak ifade edilir (Sezgin, 2012).

Bu boyut, bireyin hayatında karşılaştığı olayların akışıyla ilgilenerek değişebileceğine olan inancını ifade eder. Bu olaylarda bireylerin kontrolü etkileyerek kabul etmemesi ve tepki göstermesi şeklinde yorumlanır (Kamya, 2000).

Bireyin içsel durumunu, davranışlarını; onu etkileyen koşullar İstenen sonuçlara ulaşmak için kişinin bireysel eylemlerinde olur. Bu nedenle, son derece kontrollü kişisel, çevresel koşullar ve bunların neden olduğu olayları etkileyebileceklerine dair sağlam bir inancı ifade eder (Tekin, 2011).

2.12.4.3. Psikolojik Sağlamlığın Meydan Okuma Boyutu

Bu boyut, sorunların, olayların ve eldeki imkânların günlük hayattan bir parça olduğunun farkına varıp, olumsuzluk olarak görmekten ziyade dikkate alırlar. Diğer boyutlar, bireyin nerede duracağını bilmesini sağlarken, bu boyut, bireysel hataları hata

olarak değerlendirip bunu gelişmek için bir teşvik olarak görüp, değerlendirmesi gerektiğini tanımlar (Sezgin, 2012).

2.12.5. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Psikolojik dayanıklılığa sahip kişilerin mevcut bazı nitelikleri vardır. Tümlü ve Receptoğlu (2013) bu özellikleri aşağıdaki gibi sıralarlar:

- Bireyin ilerleme görevini tamamlaması gerekir,
- Akademik başarı düzeylerinin artırılması gerektiğinin bilincindedir,
- Olumlu sosyal bağlantılar/sosyal beceriler,
- Neşeli ve hayattan zevk alabilmeli,
- Suç kapsamına giren tutum ve düşüncelerden uzak durmak,
- Patolojik düşünce ve eğilimleri olmamalıdır,
- Daha az duygusal sorun veya semptomlara sahip olmak,
- Sosyal çevre ile uyumlu davranışa sahip olmak,
- Toplumsal farkındalık faaliyetlerine aktif olarak katılmak,
- Psikolojik olarak yüksek düzeyde iyilik ve yaşam doyumu sağlamak gereklidir (Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

2.12.6. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Kuram ve Modeller

Bu kısımda psikolojik sağlamlıkla ilgili kuram ve modeller ele alınacaktır.

2.12.6.1. Richardson Sağlamlık ve Sağlamlığın Meta Kuramı

Richardson, Nigir ve Kumpfer (1990) tarafından geliştirilen kuram bir denge noktasından başlayarak kişilerin hareketlerini, davranışlarını ve zihinsel durumlarını aynı anda gelişen yaşam koşullarına uyarlaması gerektiğini vurgular. Burada anlatılmaya çalışılan denge mekanizması zihinsel, ruhsal ve fiziksel durumlara adaptasyon durumudur. Bu teorinin amacı, bireyin enerjisini ve ona bağlı olan kaynakları “sağlamlık” kavramıyla ilişkilendirmekle ilgilidir.

2.12.6.2.Benson Özellikler Kazandırma Psikolojik Sağlamlık Kuramı

Bu teori, 1989 yılında Benson tarafından keşfedildi ve özellikler teorisi ile birleştirildi. Psikolojik sağlamlık ve özellik kuramının birbirini tamamlar ve önemli benzerliklere sahip olduğunu söyler. Yetişkin olarak kabul edilen kişiler tarafından oluşturulan bölgeler ve deneyimler, gençlere yeni özellikler kattığını, bu nedenle genç yaşta kişilerin olumlu özelliklere sahip olmalarıyla riskli davranışlarda bulunmasının önlenabilir olduğu savunmuştur (Thomsen, 2002).

2.12.6.3. Krovetz “Sağlamlık” Kuramı

Sağlamlık teorisi; başarılı gençler evlerinde, okullarında ve çevrelerinde var olan ancak genellikle sorunlu gençlerin hayatlarında olmayan koruyucu unsurları tanımlamaktadır (Krovetz, 1999).

Bu koruyucu faktörler arasında en azından Bir parçası olduğunda çocuk; dayanıklılık ve zorluklarla başa çıkma yeteneklerini geliştirir. Krovetz'in “sağlamlık” teorisi, tüm bu özelliklerin insanlarda bir dereceye kadar mevcut olduğunu öne sürüyor, ancak bu özellikler bireyin zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olacak kadar güçlü olup olmadığı çocuklukta koruyucu faktörlerin varlığına bağlıdır (Chavkin ve Gonzalez, 2000).

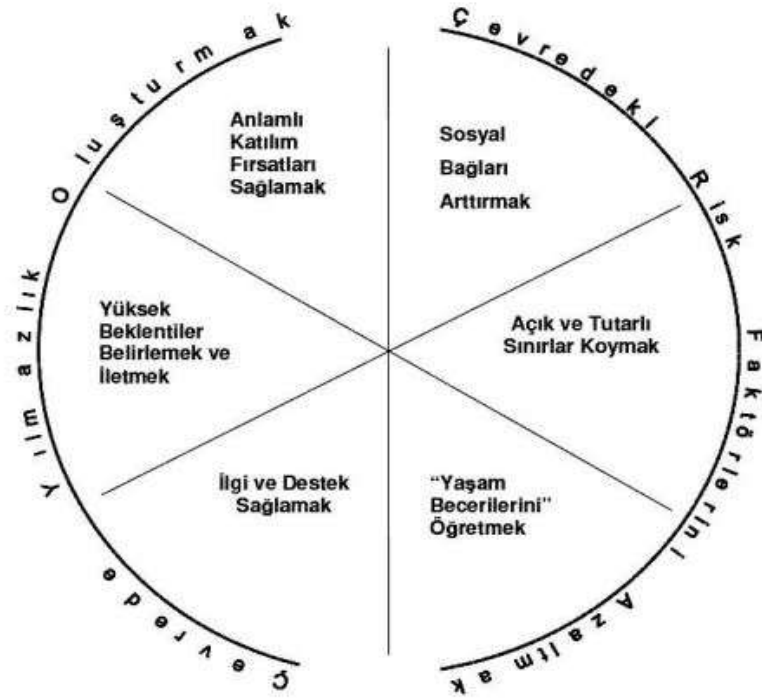
2.12.6.4.Henderson ve Milstein’in Psikolojik Sağlamlık Çemberi Modeli

Henderson ve Milstein’a (1996) göre, psikolojik sağlamlık bireyden bireye farklılaşan, zaman geçtikçe artabilen ve azabilen bir özellik olarak ifade edilmiştir. Psikolojik sağlamlığı çevreyle geliştirilen unsurlar belirlenmiş olup “sağlamlık çemberi” adı verilen bir yapı oluşturulmuştur. Bu yapıda, Bernard’dan (1991) çalışma sonuçlarından elde edilen bulgular;

a) Özen ve destek: koşulsuz sevgi ve saygı, destek ve teşvik,

b) Yüksek beklentiler: gençlerin başarılı olacağına dair inanç başarılı olmak için ihtiyaç duyduğunuz geri bildirimi ve kaynakları sağlaması.

c) Katılım fırsatları: Gençlerin yeterlilik ve katılım isteklerinin farkında olmasını sağlamak ve fırsat boyutlarını tanımlamak (Handerson ve Mılstein, 1996).



Şekil 2. 1. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi (Gürkan, 2006)

2.12.6.5. Hawkins ve Catalano'nun sosyal gelişen modeli

Hawkins ve Catalano'nun (1992) çalışmasına göre, çevresel riskleri ve risk faktörlerini azaltma işlevi gören diğer üç unsur:

a) Artan sosyal bağlantılar: Gençlerin yaşlıları ve yetişkinlerle büyüyen pozitif bir ilişkiyi tanımlar.

b) Açık sınırlar ve beklentiler: Gençlerin davranışlarında önemli bir rol oynayan kurallarını ve tutumlarını ifade eder. Kurallar adil ve tutarlı olmalıdır. Karar verirken gençleri de düşünceleri temel alınmalıdır.

c) Yaşam becerileri: Sağlıklı karar verme, iletişim, stres yönetimi, çatışma yönetimi, stres ve çatışma ile başa çıkma gibi becerileri içerir. Bu altı unsura dayalı bir

strateji geliştirildiğinden risk faktörü azaltarak sağlamlığı artıran bir ortam oluşturulabilir.

Henderson ve Milstein (1996) “psikolojik dayanıklılık” teorisi, eğitimciler dâhil tüm okul ortamı için geçerlidir (Hawkins ve Catalano, 1992).

2.12.6.6. Benard Modeli

Bernard (1991) göre psikolojik sağlamlığı yüksek, doğuştan ve çevreden gelen, sonradan kazanılan özelliklerdir. Bu özellikler şu şekilde sıralanabilir.

- a) Sakin mizaç,
- b) Başkalarından olumlu tepkiler alabilme yeteneği,
- c) Empatik davranış,
- d) Etkili ve etkili iletişim becerilerine sahip olma,
- e) Mizah anlayışına sahip olmak,
- f) Kendi içinde tutarlı bir kimlik duygusuna sahip olmak,
- g) Bağımsız hareket edebilme,
- h) Sağlıksız ortamlardan, bireylerden ve durumlardan uzak durma becerisi,
- i) Gerçekçi olarak belirli hedef ve beklentileri ortaya koymak,
- j) Problem çözme ve karar verme becerilerini sahip olma olarak tanımlamıştır.

(Benard, 1991).

2.12.6.7. Weinstein Beklenti İletişim Modeli

Weinstein'ın (1991) beklenti iletişim modelinde, insanların iletişimlerini olumlu yönde etkilemek için bazı ayarlamalar yapılması gerektiğini vurgular. Bunlar;

- a) Öğretim programları
- b) Grup çalışması
- c) Ölçme ve değerlendirme sisteminde “çoklu zekâ” dikkate alınarak farklı yöntemler ve öğrenme
- d) Motivasyon
- e) Öğrenmek için sorumluluk almak

Ayrıca bireysel ilişkiler kurmak, bireysel farklılıklara saygı duymak, ebeveynlerle etkili iletişim ve olumlu mesajlar yoluyla psikolojik sağlamlığı geri kazanmak (Weinstein, 1991).

2.12.6.8.Wolin Modeli

Wolin ve Wolin (1993) psikolojik sağlamlığa sahip olan danışanlarla yapmış olduğu çalışmaları ve tecrübeleri elde bulundurarak bu modeli ortaya çıkarmışlardır.

Steven Wolin'in önceki çalışmasında nasıl iyileştirileceğine dair talimatlar üzerinde çalışırken daha sonra güçlü yönlerine döndü. Özellikle bu insanlar olumsuz yönlerine rağmen, iyileşmelerine yardımcı olan özellikleri belirledi. Steven Waring ve eşi Sybil Wolin, insanların sergilediği güçlü davranışlara göre kategorize edip ve buna “yedi dayanıklılık davranışı” adını verdiler (Thomsen, 2002). Yedi sağlıklı davranış şunlardır:

1. İç gözü: Sorunlu ve karmaşık durumları ortaya çıkarma,
2. Bağımsızlık: problemleri bir durumdan zarar görmemek için ortamdan uzaklaşma
3. İlişkiler: Barış, destek ve sevgi sağlayan bireylerle ilişkiler kurulması,
4. Girişim: Kişisel umutsuzluğa karşı ilk adımı atmak,
5. Yaratıcılık: problem yaratan olumsuzlukları sanatın farklı dalları ile açmak.
6. Mizah: Bireyler şakalaşarak ve gülerken sorunları azaltır,
7. Ahlak: İnsanların etrafında “kötülükler” olsa da kalp “iyi” duygularla doludur. Onu dolduracak “bilgiye dayalı” bir vicdan yaratmalıdır (Wolin ve Wolin, 1993).

2.12.7. Fiziksel Aktivite ve Psikolojik Sağlamlık

Fiziksel aktivite yaşamı olumsuz etkileyen her türlü negatif duyguların uzaklaştırılması ve psikolojik sağlamlığı olumlu etkilemesi sebebiyle kişilerin hayat standartlarını yükseltmektedir. Ersöz ve ark. (2017) insanların daha zinde bir hayat sürdürebilmeleri fiziksel aktiviteyi etkilediği gibi psikolojik sağlamlıkları üzerinde de önemli bir faktör olduğu bilinmektedir. Psikolojik sağlamlık insanların hayat mücadelesinin sosyal yönleri ile denge kurabilecek gücünün olması anlamına gelir.

(Karaçam ve Pulur, 2016).

Başka bir ifade ile insanlar fiziksel olarak sağlam olduklarında psikolojik olarak da yüksek sağlamlık düzeyinde olur. Araştırmalar iyi bir mental ve fiziki sağlık için fiziksel aktivitenin öneminden bahsetmektedirler.

Martinek ve Hellison (1997) fiziksel aktivitenin insanların psikolojik sağlamlık seviyelerinin gelişiminde büyük bir aracı olduğunu, insanları toplumla bütünleştirme ve özerkliklerini geliştirmede teşvik edici olduğunu, psikolojik sağlamlık kazandırmasında etken olduğunu söylemişlerdir. Lipowski ve ark. (2015) fiziksel aktivite yapan kişilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Sarkar ve Flecher (2014) pozitif kişiliğe sahip insanların özelliklerini, fiziksel aktivite yapan bireyler için koruyucu psikolojik faktörler olarak tanımlamıştır.

2.13. Mutluluk

İnsanlığın doğuşundan bu yana mutluluk insanlar tarafından her zaman istenen bir şey olmuştur. İnsanlar mutluluğu elde etme mücadelesinde olduklarından her toplum bu amaca yönelik keşif içerisine girmişlerdir. Geçmişten günümüze mutluluğa ulaşma çabasından dolayı mutluluk nedir ve nasıl elde edilir soruları akılda belirmiştir (Yıldız, 2015).

Mutluluk kelimesini anlamını özümseyebilmek için kelimenin asıl anlamını araştırmak gereklidir Mutluluk kelimesi Yunancada Eudaimonia olarak ortaya çıkmıştır. Eudaimonia, hayatın eksiksiz şekilde devam etmesi gerektiği anlamına gelmektedir (Demir ve Mehmet, 2017).

Türkçede mut kelimesi, istenilen bütün her şeyin yerine getirilmesi iken İngilizcede happen kelimesi olarak karşılık bulur ve zengin olmak anlamındadır. Happiness, isteklerin karşılanmasıyla beraber gelen iç rahatlığı, Hint Avrupa dillerinde ise mutluluk, Aug kökeninden bolluk anlamından türemiş bir kelimedir (Hançerlioğlu, 1996).

Mutluluk kavramı, insanların pozitif düşünce ve duygularının, negatif düşünce ve duygulardan nicelik olarak daha fazla olmakla beraber, insanların davranışsal ve düşünsel hareketlerinin pozitif yönde olmasında en büyük motivasyon olarak yer almaktadır. Mutluluk tüm insanların hayatının temelinde ulaşmak istediği ortak nokta olarak bilinmektedir (Kangal, 2013).

Mutluluk kelimesini psikolojide karşılayan kavram “öznel iyi oluş” terimidir. (Eryılmaz, 2011).

İnsanlık tarihinde devam eden ve farklı alanlarda araştırma yapmak istenen “mutluluk” tanımı, pozitif psikolojinin doğuşuyla birlikte 20. yüzyılın sonlarına doğru gelişti (Bülbül ve Gıray, 2011).

Mutluluğun tarihi, Platon’un gelişiyile öne çıkan Yunan Eudaimonia kavramıyla başlar. Eudaimonia, kelimenin tam anlamıyla yaşamın mükemmel devamı anlamına gelir. Platon ise mutluluğun üç farklı şekilde oluştuğunu öne sürmüştür. Bunlar; bedensel istekler, ruhsal gereksinimler ve akıldır. Platonun öğrencisi Aristoteles ise mutluluk, erdem ve kusursuz karakterin kazanılmasıdır. Mutluluk, anlık bir duygu değil, ömür boyu süren bir arayıştır. Epikür ise mutluluğu, hazla baş ederek huzur bulmak olarak tanımlamıştır (Marar, 2004).

Mutluluk, bir kişinin tüm yönlerini (zihinsel, fiziksel, bilişsel, sosyal, dini vb.) kapsayan bir kavramdır. Türkçe mesut olma, Arapça saadet ve İngilizcede happiness kavramı ile eş anlamlıdır. Genel manada, mutluluk kişinin isteklerine ve hedeflerine dayanır. Kişinin isteklerini yerine getirmesinden gelen neşe ve mutluluk olarak tanımlanır (Çakıcı, 2015).

(Leonard, 2008), mutluluk teriminin yeni anlaşılmaya başlandığını ve hala olgunlaşma sürecinde olduğunu söylemektedir. Bu nedenle literatür de bu tanımların tamamen doğru olmayabileceğini vurgulamak önemlidir. Öyleyse mutluluk kavramı, bireyin “mutluluğu” ve öznel iyi oluşudur (Easterlin, 2001)

Psikologlar mutluluğu öznel iyi oluş olarak tanımlarlar. Öznel iyi oluş insanların hayatlarını değerlendirme nesneleri olarak gören bir psikoloji alanıdır (Diener, 2000).

Tanım olarak, bir birey kendi hayatını değerlendirir ve yargılar. Mutlu insan tanımını ilk olarak Wilson yaparak, demografik faktörlere dayandığını vurgulamıştır. Wilson'a göre mutlu insanlar "sağlıklı, eğitilmiş, genç, maddiyat sorunu olmayan, iletişim becerileri iyi, dertsiz, sadık, evli, işini seven, alçakgönüllü ve zekidir şeklinde açıklamıştır" (Diener, 1999).

2.13.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Mutluluk kavramı ile ilgili araştırmalar da birçok faktör ele alınmıştır (Yetim, 2001).

a) Kişilik

Birçok çalışmada mutluluk kavramının en önemli belirleyicisi kişiliktir. Kişilik özellikleri (yaş, cinsiyet ve gelir düzeyi) öznel iyi oluş ve mutlulukla ilişkili olduğunu belirtmiştir (Myers ve Diener, 1995).

b) Aile

Sosyal destek, genellikle kişinin hayatındaki diğer insanlar tarafından değer verildiğini, saygı duyulduğunu ve önemsendiğini hissetmesidir. Toplumsal mutluluk, kişisel mutluluğun öncülü ve ilk şartıdır (Hançerlioğlu,1996). Bireyler sosyal yönlerini genellikle arkadaş, aile ve akraba çevresinde geliştirirler. Bir insanın mutluluğu ancak içinde yaşadığı toplumun mutluluğu ile elde edilebilir (Kışlak,2002). Algılanan sosyal destek, kişinin gelecekte gerektiğinde beklediği desteği, kazanılmış sosyal destek ise kişinin çevresinden algıladığı desteği ifade etmektedir. Aileden gelen sosyal desteğe duyulan ihtiyaç, bireyin ihtiyaçlarını karşılayarak iyilik halini ve mutluluğunu artırır (Carr, 2016). Aile, mutluluk kavramı için önemlidir. İyi iletişim kuran ve güvenli, sevgi dolu bir ev ortamına sahip olan insanlar da refahta önemli bir artış yaşarlar.

c) Ekonomik durum

Psikologlar yıllardır mutluluğu incelemekte iken, ekonomik durum bu alandan hâlâ çok uzaktadır. 1990'lardan beri ekonomistler mutluluğun belirleyicilerine odaklanmışlardır (Çirkin, 2015). Ekonomi, insan ihtiyaçları karşılanmadığında bunun kişisel sıkıntılarla sonuçlandığını vurgular. İnsan ihtiyaçları sınırsızdır. Yüksek ekonomik durum, insanların daha fazla kayıtsızlık eğrilerine tırmanmasına izin verir. Bu, iyi bir gelirin, bireysel ve ulusal seçmenleri genişleterek daha fazla harcama fırsatı sağladığı anlamına gelir. Bu nedenle birçok iktisatçı, daha yüksek gelirin bireyler için daha fazla mutluluğa yol açtığına inanmaktadır (Tenaglia, 2007). Araştırmalar, bir kişinin geliri ile mutluluğu arasındaki ilişkinin yalnızca kişinin mutlak gelirine değil, aynı zamanda kişinin ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığına ve ne kadar tatmin hissettiğine de bağlı olduğunu göstermiştir.

d) Eğitim

Eğitimde mutlulukla yakından ilgili bir kavramdır, eğitimin bilgiyi araması ve kendini geliştirmede önemli bir etken olduğu bilinmektedir. Ancak toplum kurallarından bağımsız olan eğitim çoğu zaman toplumdan dışlanmayı da beraberinde getirmekte, bu da ilgileri ve beklentileri karşılamayan mutluluk insanları bazen istenilen mutluluğa ulaştırmamaktadır. Bu sebepten ötürü eğitimin mutluluğu arttırdığı ya da azalttığı ile ilgili net bilgi bulunmamaktadır (Yetim, 2001).

2.13.2. Mutluluğun Boyutları

Alt başlıklar halinde mutluluğun, hedonik (haz), eudeimonik (anlam) ve gdonic (maneviyat) boyutları ele alınacaktır.

a) Mutluluğun Hedonik (Haz) boyutu;

İnsanın duygu sistemi, insanın dokuz yaşam koşuluyla uyum içindedir,

Bireyin duygusal gelişimine kısa vadeli bir tepki olduğunu ve bu yüzden insanların mutluluk arayışının boşuna olduğu düşünülmektedir. Mutluluğun, kısa

duygusal değişikliklerden sonra önceki seviyelere dönen katmanları olduğu söylenmektedir. Tüm bu önemli değerlendirmelerden sonra, hedonik uyumun gerçekten var olup olmadığı araştırılmaktadır. İnsanlar çabucak önceki mutluluk seviyelerine dönerlerse mutluluğu aramanın amacının ne olduğu sorgulanmalıdır. Eğitim düzeyi, gelir, güzellik, sağlık gibi faktörlerin mutluluk üzerinde etkin olmadığını 1980'lerden sonra yapılan birçok araştırma görölmektedir. Bazı araştırmalarda, evlenen kişilerin ilk yıl içinde daha yüksek mutluluk seviyelerine sahip oldukları, ancak zamanla azalarak kişiler eski mutluluk düzeylerine dönmektedirler (Odabaşı, 2006).

Hedonizme farklı bir yorum katan isimlerden biri de Jeremy Bentham' dır. İnsan davranışının itici güçlerinin egoist ve hedonistik faktörler olduğuna inanmaktadır. Aslında, kapitalizmdeki baskın mutluluk modeli, Bentham'ın hedonist görüşünden kaynaklanmaktadır. Bentham, “Ahlaki ve Yasama İlkelerine Giriş” kitabında” ilkeler, insan davranışının birincil belirleyicileridir ve bireyler bu doğrultuda hareket ederler görüşünü savunmaktadır (Aydın, 2010).

b) Mutluluğun Eudeimonik (Anlam) boyutu;

Eudaimonizm, eu (iyi) ve daimon (ruh) kelimelerinden oluşur. Eudaimonia olumlu ve aynı zamanda kişinin başarmaya çalışabileceği etik bir yaklaşımdır. Kelime aynı zamanda şans ve nimet kavramlarını da içermektedir.

Yunanca kelimenin çevirisi genel anlamda genişletilse de mutluluk ve refahtır (Baril, 2013) Platon yazılarında adaletin eudaimonianın başarıya ulaşmasını engellediğine dikkat çeker. Çünkü Platon'a göre geleneksel ahlak, kendimizi kontrol etmemizi gerektirir ve bu nedenle tatmin olmadan bizi arzu içinde yaşamaya zorlar. Böylece Platon'un erdemi ruhun halleridir. Adaletin ruhu, insanın çıkarları doğrultusunda düzen ve uyum içinde uygun yürüdüğünü savunur. Platon, adaletsizlerin ruhunun katı olduğunu, erdemsiz olduğunu ve kendisiyle savaş halinde olduğunu, bu nedenle, arzuların çoğunu tatmin etmesine rağmen, iç uyum ve birlik eksikliği, sahip olunan şansını engeller. Platon'un etik teorisi mutluluktur. Çünkü Eudaimonia'nın erdemle ilişkili olduğuna inanılmaktadır (Birlik, 2013).

c) Mutluluğun G-Donic (Manviyat) Boyutu;

Sözlükte din, çok geniş anlamda üstünlük, itaat, milliyet, ceza anlamına gelen geniş bir kelimedir. Din kelimesinin birçok farklı anlamı vardır ve kavramsaldır. İyiliği, inancı, güzel ahlakı ve toplumsal düzeni ifade eder. Dini anlamda birden fazla farklı anlamı olmasına rağmen, çoğu zaman yaratıcı olmaktan daha fazlasıdır. Peygamberler aracılığıyla bu dünyada ve ahirette insanlara inanç, ibadet ve yaşamla ilgili düzenlemeleri içeren sistemlerdir (Ece, 2000). Bütün tanımlar neticesinde din, ahirette mutluluğa ulaşmanın bir yolu olarak görülür ve mutlulukla ilişkilendirilir. Mutluluk kelimesi Arapça “said” kelimesinin kökünden gelir. Ayrıca uğurlu ve güçlü anlamlarda kullanılır. Mutlu insanlar vazgeçemedikleri ve peşinden koşmaya devam ettikleri bir olgudur (Akarsu, 1997).

İslam'da mutluluk çok önemli bir kavramdır. Bilim adamları ve düşünürler yazılarında mutluluğu ayrıntılı olarak ele almışlardır. Rad suresinde kalplerin sadece Allah'ı zikretmekle huzur bulabileceği söylenir (Düzgüner, 2017).

2.13.3. Mutluluk Kuramları

Mutluluk teorisi, insanların neden, nasıl ve nasıl mutlu olduklarını ortaya çıkarır. Bu teorilerden bazılarında aşağıda bahsedilmiştir.

2.13.3.1. Erek (Telic) Kuramı

Bu teoriye göre mutluluk, kişinin ihtiyaçlarının karşılanması ile karşılanmaması, kişinin yaşam amacına ulaşp ulaşmadığına dayanır. İlk defa 1960 yılında Wilson tarafından tartışılan bu teoriye göre, ihtiyaçların tatmini mutluluğa, öte yandan tatminsizliği de mutsuzluğa yol açtığı varsayılmaktadır (Diener, 2009).

Bu teoriye göre, iyi oluşu etkileyen birçok faktör vardır. Hedeflerine ulaşamamanın getirdiği mutluluk düzeyi uzun vadeli mi yoksa kısa vadeli mi? Bu, araştırmacılar arasında uzun süredir tartışılan bir konu olmuştur. Erek (Telic) teorisine göre amaçlar insanların mutlu olmasına sebep olduğu gibi mutsuzluğuna da neden olur (Diener, 2009). Başka bu unsur insanların arzuları birbiriyle çatışabilir. Bu yüzden

insanlar mutluluk gereksinimleri tam olarak karşılamayabilir. Toplum ve olumsuz çevre koşullarda belirledikleri hedefler kendi becerileri ile uyumlu olmama durumudur. Onların mutluluğunu engelleyebilir (Cantor ve Sanderson, 2003).

Teoriye göre mutluluk için gereksinimlerin öncül şart olan gereksinimler önemlidir. Aynı şekilde Maslow'da (1957) insanların ihtiyaçları yerine getirildiğinde mutluluğa ulaşılabileceğini vurguluyor (Diener, 2009). Netice itibarıyla insanlar amaçlarına ulaştıklarında mutlu olurlar.

2.13.3.2. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Yargı kuramları içerisinde yer alan diğer bir teori ise sosyal karşılaştırma kuramıdır. Bu teoriye göre, birey yaptığı sosyal karşılaştırmalar ile kendisinin öznel iyi oluşunu etkiler. Birey kişisel durumunu başkalarının durumlarıyla karşılaştırarak değerlendirir. Bu teoriye göre, bir birey durumu diğerlerinden daha iyiye mutlu olur, Kötüyse mutlu olamayacaktır (Güler ve Gazioğlu, 2006). Bu kuram, kişinin etrafındaki insanların durumlarını ve o anki durumunu referans alır ve bunu kendi durumuyla karşılaştırarak öznel iyi oluş yargılarına ulaştığını ileri sürer. Mutluluk düzeyi kişi seçtiği referans grubunda kendisini daha üstün görüyor ise düzeyi artar, daha kötüsünü görürse azalır (Diener, 2000). Bazı durumlarda insanlar sembolik insanlar yaratarak karşılaştırmalar yaparlar. Başa çıkma da insanlar kendilerini motive edebilir, durumlarını iyileştirebilir, bilgi arayabilirler. Sonuç olarak, insanlar kendilerinden daha üst seviye de veya daha düşük statüdeki insanlara bakarak mutluluk düzeylerini iyileştirmektedir (Saygın, 2008).

2.13.3.3. Uyum (Adaptasyon)Kuramı

İnsanların kendi hayatlarından çıkardıkları standartlara dayanır. Şayet yeni olaylar, sahip oldukları şartlardan daha iyiye kişiler mutlu olacaktır. İyi şeyler peş peşe gerçekleştiğinde, kişi buna uyumlu olacaktır. Bireysel standartlar yükseldiğinde, kişi hayatında yeni olanaklara ve fırsatlara sahip olacaktır (Yetim, 2001).

Öznel iyi oluş araştırmalarında demografik değişkenlerdeki farklılıklar olmadığının düşünülmesi üzerine araştırmacılar insanların farklı durumlara adapte

olmalarını gözlemlemek istemişlerdir.

Yeni uyaranlara uyum sağlamak için fikirler sunmaya çalışmak insanların ilk başta güçlü reaksiyon geliştirmesine yol açabilir. Fakat zamanla alışkanlığa dönüşebilir. Mesela yüksek gelir ve statüsü yüksek bir iş imkânı dahi insanın hayatını alt üst edebilir. Bununla birlikte, zamanla, bu kişinin hayatı önceki normal seviyesine döner. Adaptasyon kuramı, çevrenin mutluluk üzerinde uzun vadede etki etmeyeceğini belirtir (Saygın, 2008).

2.13.3.4. Ryff'nin Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Bu teoriye göre, bir kişinin ruh sağlığı, yaşamın belirli alanlarındaki olumlu işleyişi ile ilgilidir. Altı boyut içerir. Bunlar kişilerin geçmiş deneyimlerine, kendini olumlu bir şekilde değerlendirmesine, yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğuna dair bir inanç, kişilerarası ilişkilerde bir tutku ve güven, bir bireyin yaşamı kendi çevresine, arzularına ve ihtiyaçlarına göre etkin bir şekilde yönlendirme becerisi ve benlik duygusu belirlemesidir. Ryff'nin psikolojik iyi oluş teorisinin, pozitif işleyişle ilgilenen Batılı teorisyenlerin ortak görüşlerinden oluştuğu görülmektedir. Bundan dolayı, psikolojik iyi oluş teorisi olumlu işlevsellğe sahip kişilerin özelliklerini inceleyen teorilerin bir birleşimidir (Ryff, 1989).

2.13.3.5. Etkinlik ve Akış Kuramı

Etkinlik teorisine göre mutluluk, hedeflere ulaşmakla ilgili değildir. Bunun yerine, hedeflere sahip olmak yolunda yapılan aktiviteler ile alakalı olduğunu söylemektedir. Mutluluk insan aktivitelerinin ürünüdür insanlar amaçlarına ulaşmak için gerçekleştirdikleri aktivitelerde haz almaktadırlar (Diener, 1984; Yavuz, 2006).

Akış kişilerin bir aktiviteye katılmak için gözlerinin başka hiçbir şey görmemesidir. Bu etkinlikler tek başına o kadar büyük haz verir ki insanlar buna katılmak için yüksek bedeller ödeyebilir (Csikszentmihalyi, 2005).

Akış Birinin mutluluğa ulaşmak için iç yaşamını nasıl kontrol ettiğini ve bu süreci araştırıyor. Kişinin bilincinin “akışı” incelenir. İnsanlar sevdikleri işlerde düzenli

ve uyumlu bir şekilde çalışırlar. İnsanlar uzun süre sanat, oyun, spor ve diğer aktiviteleri yaptıklarında zihinsel bir duruma girebilirler. İnsanların yapmaktan en çok keyif aldığı aktiviteleri gözden geçirdiğimizde insanları neyin daha kolay mutlu ettiğini algılamak daha kolaydır (Csikszentmihalyi, 2005).

Bu teoriye göre, bir kişinin beceri düzeyi yeterliyse, etkinlik ve zamanla karşıt faktörlerin akışı bireye mutluluk getirir. Aktivite kolaysa ve rakip zayıfsa, sonuç sıkıcı olacaktır. Tersine, aktivite zorsa, stres yaratılacaktır. Erek ve etkinlik teorileri birbirini tamamlar nitelikte olduğu görülmektedir (Yavuz, 2006).

2.13.3.6. Tavandan -Tabana ve Tabandan -Tavana kuramı

Mutluluğu açıklayan psikolojik kuramlar mutluluğu tavandan tabana veya tabandan tavana yaklaşımlara odaklanarak açıklarlar. Tabandan tavana ve tavandan tabana felsefesi mutluluğun doğasını ve belirleyicilerini anlamının kökenleri ve yöntemleri farklıdır (Diener, 1984; Yavuz, 2006).

Tabandan tavana teoriye göre mutluluk, bireyin yaşamına neşe getiren şeydir. Bu onların tatmin edici anlarının ve deneyimlerinin toplamıdır. Mutlu bir insanın birçok mutlu anı vardır. Buna göre yaşam memnuniyeti bireylerin aile yaşamıdır. Evlenme para durumu ve yerleşim yerleri gibi yaşamın farklı yönlerinden memnuniyet durumlarıdır (Dina, 1984; Yavuz, 2006).

Tavandan tabana kuramında ise kişilik özellikleri mutlulukta en önemli olanıdır.

Bireysel olaylar veya çeşitli yaşam koşulları bu durumları yaşarken ve bunlarla baş ederken kişilik özelliklerinden etkilenirler. Bu durum aynı zamanda onların öznel iyi oluşlarını da belirler. Bu teoriye göre mutlu bir insan hayatlarında doyum veren yönlerini gören ve yaşamlarını tecrübelendiği için mutludur (Brief vd., 1993; Yavuz, 2006).

Bu kuram Nesnel yaşam, merkezi rollerini savunmada birbirlerine benzeseler de olayların mutluluk üzerindeki etkisi konusunda farklı görüşleri vardır. Öznel refahın bir belirleyicisi olarak finansal zorluklar gibi tabandan tavana teorilerde yer almaktadır.

Objektif yaşam koşullarına daha fazla yer verirken tavandan tabana teori; kişiliğin daha belirleyici olduğunu ve çevreye daha az önem verdiğini gösterir (Mpov, 1999; Yavuz, 2006).

2.13.3.7. Fiziksel Aktivite ve Mutluluk İlişkisi

Düzenli bir şekilde fiziksel aktiviteye katılan ve egzersiz yapan kişilerin bedensel, bilişsel duygusal olarak yaşam standardını pozitif yönde arttırmakta olup, mutluluk seviyesi de aynı oranda artmaktadır. Fiziksel aktivite insanların mutluluğunu deşarj eder. Bütün bunların sonucunda da insanların çevresiyle olumlu ilişkiler kurması beklenir (Ceylan ve ark., 2016).

Fiziksel aktivite ve sporun önemli etkilerinde biri de kalp damar hastalıklarını önleme de etken olduğu görülmektedir. Planlı ve sistemli yapılan fiziksel aktivitenin beden sağlığı başta olmak üzere psikolojik olarak da insanlara katkısı olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımdan sonra hissedilen dinçlik ve canlılık fiziksel aktivitenin yararlarını ve olumlu etkilerini hissetmenin ve anlamının en basit göstergesidir. Fiziksel aktivite sırasında endorfin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin arttığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Mumcu, 2019).

Fiziksel aktivite ve spor zihnimizde ve merkezi sinir sistemimizde olumlu yönde farklılıklara sebep olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivite vücut adalelerini gevşemesini sağlarken mental boyuta da gevşeme sağlamaktadır. Bu durum neticesinde stres ve anksiyete belirtilerinin de azalmasını sağlayarak insanların kendilerini daha sakin huzurlu ve neşeli hissetmesine sebep olmaktadır. Fiziksel aktivite sırasında beyin seratorin hormonu salgılamakta seratorin hormonun salgılanması da insanlarda mutluluğa neden olmasıyla birlikte uyku problemlerini gidermede de olumlu tesir etmesine sebep olabilmektedir (Mumcu, 2019).

Lyubomirsky'ye göre (2014) Belirli faktörler aracılığıyla insanlara mutluluk getirmenin yollarını açıklar. Bunların içerisinde kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetlerin bireyleri mutlu ettiğinden bahsetmektedir. Bu tür faaliyetlerde ve aktivitelerde bulunan kişiler Eylemleriyle kendilerini daha kolay ve düzenli ifade ederler.

Fiziksel aktiviteye katılmanın getirdiği mutluluk ve doyumun süresi yalnızca anlık değil, sürekli ve kalıcıdır. Fiziksel aktivite sağlığı teşvik edip ve daha mutlu bir yaşam sağlıyor. Ayrıca spor ve egzersiz gibi fiziksel etkinliklere katılım, sosyalleşme, daha etkin iletişim ve işbirliği için fırsatlar sunar. Daha mutlu bir hayat sürmeye yardımcı olur. Yani, egzersizle mutluluk geçici değil, kalıcıdır (Huang ve Humphreys, 2012).

Sağlıklı, zinde, fiziksel ve fizyolojik güç, verimli ve duruşu olan bir vücut kompozisyonunda tatmin ve yeterli olmak şüphesiz mutluluğun anahtarıdır. Organize spor yapan insanlar daha genç, moralleri yüksek ve kendilerini yeterince gösterişli bulan kişiler başarı ve mutluluk şanslarını da artırabilirler (Yamaner, 2001). Buradan da anlaşılacağı üzere düzenli fiziksel aktivite mental sağlığı da doğrudan etkileyerek mutluluğa sebep olmaktadır.

3.GEREÇ VE YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden olan bu model iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiler ile bu ilişkilerin birlikte değişimini tespit etmek için uygulanan yöntem olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2020).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesinde lisans düzeyinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise ana küttleden rastgele katılımcıların seçildiği ve her bir katılımcının araştırmaya katılma ihtimalinin eşit olduğu (Tuna, 2016), ayrıca evreni temsil noktasında güçlü olduğu belirtilen (Büyüköztürk ve ark., 2019) “basit rastgele örnekleme yöntemi” ile gönüllü olarak katılan (241 erkek 255 kadın) 496 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerden verileri toplamak ve demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile “Psikolojik Sağlık Ölçeği”, “Oxford Mutluluk Ölçeği” ve “Fiziksel Aktivite Anketi” kullanılmıştır.

Araştırmada demografik özellikleri saptamak amacıyla geliştirilmiş bilgi formu lisans düzeyindeki öğrencilere uygun şekilde hazırlanmış ve soruların oluşturulmasında konu ile ilgili uzman görüşüne başvurulmuştur.

3.3.1. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-International Physical Activity Questionnaire (IPAD)

Araştırma 1996 yılında Dr. Australia tarafından geliştirilmiştir. Michael Booth toplum sağlığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla tasarlanmıştır. Bir yıl sonra uluslararası fiziksel aktivite değerlendirmesi ekibi, IPAQ'yu

hem kısa hem de uzun formlarda tasarlamak için bu anketi kullandı.

Test-tekrar test, 6 kıtada 12 ülke ve 14 sitede kullanıldı. Analiz sonucunda IPAQ geçerli ve güvenilir olarak ilan edilmiştir (Atienza, 2003).

Anketin Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirliğini Öztürk (2005) tarafından yapılan bir araştırmada belirlenmiş ve anketin geçerli ve güvenilir olduğu gözlemlenmiştir.

IPAQ kısaltmaları oturma, yürüme, orta yoğunlukta aktivite ve şiddetli egzersizi içerir. Aktivitede geçirilen süre ile ilgili bilgi verir. IPAQ Uzun Formatı (IPAQ Uzun Form), bu alandaki faaliyetler ev işleri, bahçe işleri, iş faaliyetleri, ulaşım ve eğlenceyi içerir ve Faaliyetlerine göre ayrıntılı olarak değerlendirilirler (Öztürk 2005).

Kısa formunun toplam değerinin hesaplanması, yürümeyi, orta ve kuvvetli aktiviteyi zaman (dakika) ve sıklığın (gün) toplamını içerir (IPAQ 2006).

Oturan puanı (Sedanter Davranış Düzeyi) ayrıca hesaplanmıştır. Tüm aktivitelerin değerlendirmede kriter her aktivite en az 10 dakika yapılmasıdır (Savcı ve ark., 2006).

Bu hesaplardan ‘MET-dak/hafta’şeklinde puan elde edilmektedir. MET, metabolik eşdeğer anlamına gelir. 1 MET, kişi başına yaklaşık 3,5 ml oksijen tüketimine eşdeğer, telefonda konuşurken veya otururken vücut tarafından harcanan enerjidir. Vücut hareket sırasında ne kadar çok aktivitede bulunursa MET değeri o kadar yüksek olur.

IPAQ kısa form için hesaplama da dk, gün ve met değerleri, dakika, gün ve MET Değerleri (Dinlenme Oksijen Tüketimini Katları) çarpılarak skoru "MET-dakika/hafta" olarak almak sonuç elde edilir (Savcı ve ark.2006).

IPAQ verilerini analiz etmek için aşağıdaki değerler kullanılmaktadır:

Yürüyüş = 3,3 MET, Orta düzeyde fiziksel aktivite = 4,0 MET, Şiddetli fiziksel aktivite = 8,0 MET

Örneğin, haftada 3 gün 30 dakika yürüyen birinin yürüme MET-dk/hafta puanı;

$3.3 \times 30 \times 3 = 297$ MET-dk/hafta olarak hesaplanmıştır.

Kişisel raporlara dayalı MET hesaplamalarına göre, fiziksel katılımcılar, aktivitenin sıklığına ve şiddetine göre düşük, orta veya yüksek aktivite olarak gruplandırılırlar (Cengiz 2007).

Düşük grup (hareketsiz,) egzersiz katılımı haftada 600 MET-dk'dan az olan gruptur.

Orta düzeyde fiziksel aktivite 601-3000 MET-dk/hafta

Fiziksel olarak en aktif grup 3000 MET-dk/hafta üzerinden egzersiz katılımını bildiren gruptur (Cengiz 2007).

Sedanter (oturma) davranışı hakkında çok az veri vardır ve kabul edilebilir bir eşik gösterilmemiştir (Öztürk 2005).

Çalışmada kullanılan IPAQ kısa formunun Türkiye de geçerlilik ve güvenirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır. Kısa ve uzun formu karşılaştırılabilir veri sağlamaktadır (kısa form için $r=0.69$, uzun form için $r=0.64$) referans geçerliliği (kısa formda $r=0.30$, uzun formda $r=0.29$) olduğunu tespit etmiştir.

3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği bireyin kendini iyileştirme potansiyelini ve psikolojik sağlamlık durumunu ortaya çıkarmak için Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiştir. Doğan tarafından (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 5'li likert ve 6'lı maddeden oluşmakta olup, bir öz bildirim ölçme aracıdır.

“Hiç uygun değil” (1), “uygun değil” (2), “biraz uygun” (3), “uygun” (4), “tamamen” uygun ifadesi (5) olarak puanlanır ve 6 maddenin 2, 4 ve 6. maddeleri ters çevrilip kodlanmaktadır, ancak önce puanlama anahtarına çevrilmelidir. Bu kodlamadan sonra elde edilen puanlar, yüksek puan ile sonuçlanırsa psikolojik sağlamlık yüksek,

düşük puanla sonuçlanırsa, psikolojik sağlık seviyelerinin düşük olduğunu gösterir. Araştırmada ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla yapılan Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.653 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

İlk olarak Argyle, Martin ve Crossland (1989) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Hills ve Argyle (2002) tarafından düzenlendi ve kısa bir form şeklinde oluşturuldu. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasında Doğan ve Çötök (2011) görev almıştır.

Ölçekte 7 maddeden oluşan beşli likert (1-hiç katılmıyorum, 5-tamamen katılıyorum) bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan 35'tir. Puanın yüksek olması en üst düzeyde mutluluğu temsil eder. Araştırmada ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla yapılan Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.668 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Verilerin Analizi

İstatistiksel analizlere geçilmeden önce veriler uç değer analizine tabi tutulmuş 4 öğrenciye ait veriler gruptan aşırı şekilde farklılaştığı için veri setinden ayıklanarak analizler 496 öğrenci üzerinden yürütülmüştür. Daha sonra öğrencilerin demografik özellikleri ile gruplara dağılımlarını belirlemek amacıyla tanımlayıcı analizler yapılmıştır. Dağılım özellikleri belirlenip parametrik testlerin uygunluğu gözden geçirildikten sonra da bağımsız iki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, İkiden fazla bağımsız grup karşılaştırmalarında varyansların homojen olduğu durumlarda One Way Anova ile çoklu karşılaştırma PostHoc testlerinden LSD; varyansların homojen dağılmadığı durumlarda ise Welch ile çoklu karşılaştırma PostHoc testlerinden tamhane testleri, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla da pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ölçeklerin dağılımına ait bulgular tablo da gösterilmiştir.

Tablo 3. 1. Ölçek Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Minimum, Maksimum, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	n	Min.	Max.	$\bar{X}_{\pm Ss}$	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Sağlamlık	496	6.00	30.00	19.27±4.26	.266	1.259
Mutluluk	496	8.00	35.00	20.93±4.70	.210	.153
Fiziksel Aktivite	496	0	10.308	1263.48±2200,92	1.782	2.515

Kalaycı (2018) ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının +3 ile -3 değerleri arasında olması durumunda verilerin normal dağılım sergileyeceğini ifade etmektedirler. Tablo incelendiğinde ise belirtilen değerlerin uygun aralıklarda olduğu ve verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılabileceği görülmektedir.

4. BULGULAR

Tablo 4. 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	255	51.4
	Erkek	241	48.6
Yaş	17-20	109	22.0
	21-25	259	52.2
	26-30	101	20.4
	31-35	27	5.4
Sınıf	1	127	25.6
	2	188	37.9
	3	93	18.8
	4	88	17.7
Fiziksel Aktivite Yapıyor musunuz?	Evet	254	51.2
	Hayır	242	48.8
Fiziksel Aktivite Alan Tercihiniz?	Açık Alan	248	50.0
	Kapalı Alan	248	50.0
Mobil Fitness Uygulaması Kullanma?	Evet	93	18.8
	Hayır	403	81.3
Aylık Gelir Durumu	Düşük	98	19.8
	Orta	347	70.0
	Yüksek	51	10.3
İkametgâh	Aile	124	25.0
	Devlet Yurdu	210	42.3
	Öğrenci Evi	84	16.9
	Özel Yurt ve Diğer	78	15.7

Tablo 4. 2. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	255	19.58	4.357	1.679	.094
	Erkek	241	18.94	4.147		
Mutluluk	Kadın	255	21.10	4.582	.829	.407
	Erkek	241	20.75	4.828		
Fiziksel Aktivite	Kadın	255	1196.6	2104.435	-.696	.487
	Erkek	241	1334.2	2300.892		

*p<.05

Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık, mutluluk ve fiziksel aktivite düzeyi puan ortalamalarını cinsiyete göre karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık ($t=1.679$; $p>.05$), mutluluk ($t=.829$; $p>.05$) ve fiziksel aktivite düzeylerinin ($t=-.696$; $p>.05$) cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 4. 3. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Düzenli Aktivite Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Aktivite	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Evet	254	19.37	4.220	.502	.616
	Hayır	242	19.17	4.316		
Mutluluk	Evet	254	22.05	4.916	5.577	.000*
	Hayır	242	19.77	4.166		
Fiziksel Aktivite	Evet	254	2082.75	2523.676	9.305	.000*
	Hayır	242	403.59	1346.648		

*p<.05

Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık, mutluluk ve fiziksel aktivite düzeyi puan ortalamalarını düzenli aktivite yapma durumlarına göre karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının düzenli aktivite yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($t=-.502$; $p>.05$).

Düzenli aktivite yapanların mutluluk puan ortalamalarının (X:22.05) aktivite yapmayanların puan ortalamalarından (X:19.77) istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=5.577$; $p<.05$). Aynı şekilde düzenli aktivite yapanların fiziksel aktivite puan ortalamalarının (X:2082,75) düzenli aktivite yapmayanların puan ortalamalarından (X:403,59) istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=9.305$; $p<.05$).

Tablo 4. 4. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yapılan Aktivitenin Alanına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Alan	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Açık Alan	248	18.92	4.432	1.847	.065
	Kapalı Alan	248	19.62	4.068		
Mutluluk	Açık Alan	248	21.52	4.709	2.769	.006*
	Kapalı Alan	248	20.35	4.631		
Fiziksel Aktivite	Açık Alan	248	1465.17	2258.060	2.047	.041*
	Kapalı Alan	248	1061.80	2127.724		

* $p<.05$

Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık, mutluluk ve fiziksel aktivite düzeyi puan ortalamalarını aktivitenin yapıldığı alana göre karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının aktivitenin yapıldığı alana göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir ($t=-1.847$; $p>.05$).

Açık alanda aktivite yapanların mutluluk puan ortalamalarının (X:21.52) kapalı alanda aktivite yapanların puan ortalamalarından (X:20.35) istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=2.769$; $p<.05$). Benzer olarak açık alanda aktivite yapanların fiziksel aktivite puan ortalamalarının (X:1465,17) kapalı alanda aktivite yapanların puan ortalamalarından (X:1061.80) istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=2.047$; $p<.05$).

Tablo 4. 5. Mobil Fitness Uygulaması Kullanma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Uygulama	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Evet	93	18.61	3.614	-1.667	.096
	Hayır	403	19.42	4.390		
Mutluluk	Evet	93	20.54	4.297	-.890	.374
	Hayır	403	21.02	4.791		
Fiziksel Aktivite	Evet	93	1238.10	2136.078	-.123	.902
	Hayır	403	1269.34	2218.172		

*p<.05

Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık, mutluluk ve fiziksel aktivite düzeyi puan ortalamalarını mobil fitness uygulamalarını kullanma durumlarına göre karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık ($t=-1.667$; $p>.05$), mutluluk ($t=-.890$; $p>.05$) ve fiziksel aktivite düzeylerinin ($t=-.123$; $p>.05$) uygulama kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca tüm değişkenlerde uygulamayı kullanmayanların puan ortalamalarının kullananlardan yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4. 6. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Yaş	n	$\bar{X}$	ss	F/Welch	p	Fark
Psikolojik Sağlamlık	17-20 (a)	109	18.69	4.133	1.820	.143	-
	21-25 (b)	259	19.59	4.490			
	26-30 (c)	101	19.37	3.877			
	31-35 (d)	27	18.14	3.686			
Mutluluk	17-20 (a)	109	20.43	4.044	4.315	.005*	b>a b>c d>c
	21-25 (b)	259	21.52	4.743			
	26-30 (c)	101	19.75	4.754			
	31-35 (d)	27	21.85	5.654			
Fiziksel Aktivite	17-20 (a)	109	1302.64	2346.274	6.898	.000	a>d b>d c>d
	21-25 (b)	259	1313.49	2101.869			
	26-30 (c)	101	1332.59	2485.410			
	31-35 (d)	27	367.18	935.383			

*p<.05 *İtalik yazılar Welch ve Tamhane sonuçları; normal yazılar Anova ve LSD sonuçlarıdır.

Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık, mutluluk ve fiziksel aktivite düzeyi puan ortalamalarını yaş gruplarına göre karşılaştırmak için ANOVA/Welch testleri

uygulanmıştır.

Test sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşa göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir (F:1.820; $p>.05$)

Öğrencilerin mutluluk düzeylerinde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (F:4.315; $p<.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Post Hoc Çoklu karşılaştırma testlerinden LSD sonuçlarına göre; 21-25 yaş arasında olanların mutluluk puan ortalamalarının 17-20 ve 26-30 yaşında olanların ortalamalarından ek olarak 31-35 yaş arasında olanlarında 26-30 yaş arasında olanlarında ortalamalarında istatistiksel olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde de gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (F:6.898; $p<.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Post Hoc Çoklu karşılaştırma testlerinden tamhane sonuçlarına göre; 31-35 yaş arasında olanların aktivite düzeylerinin diğer tüm yaş gruplarının aktivite düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı seviyede düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 4. 7. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Sınıflarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Sınıf	n	$\bar{X}$	ss	F	p
Psikolojik Sağlamlık	1. Sınıf	127	19.05	4.522	1.686	.169
	2. Sınıf	188	19.74	4.101		
	3. Sınıf	93	19.30	4.259		
	4. Sınıf	88	18.56	4.179		
Mutluluk	1. Sınıf	127	20.92	4.234	1.617	.185
	2. Sınıf	188	21.47	4.847		
	3. Sınıf	93	20.41	4.611		
	4. Sınıf	88	20.37	5.058		
Fiziksel Aktivite	1. Sınıf	127	1216.54	1960.668	.178	.912
	2. Sınıf	188	1355.14	2312.838		
	3. Sınıf	93	1188.14	2222.133		
	4. Sınıf	88	1215.04	2290.047		

* $p<.05$

Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık, mutluluk ve fiziksel aktivite düzeyi puan ortalamalarını sınıf düzeyine göre karşılaştırmak için ANOVA testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık ($F=1.686$; $p>.05$), mutluluk ($F=1.617$; $p>.05$) ve fiziksel aktivite düzeylerinin ($F=.178$; $p>.05$) sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca tüm değişkenlerde 2 sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4. 8. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Gelir Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	Gelir	n	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
Psikolojik Sağlamlık	Düşük (1)	98	17.73	4.177	8.545	.000*	1<2
	Orta (2)	347	19.59	4.179			1<3
	Yüksek (3)	51	20.09	4.392			
Mutluluk	Düşük (1)	98	19.90	4.586	5.321	.005*	1<2
	Orta (2)	347	21.00	4.518			1<3
	Yüksek (3)	51	22.50	5.672			2<3
Fiziksel Aktivite	Düşük (1)	98	1018.13	2126.322	.907	.404	-
	Orta (2)	347	1300.84	2206.685			
	Yüksek (3)	51	1480.79	2304.878			

* $p<.05$

Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık, mutluluk ve fiziksel aktivite düzeyi puan ortalamalarını gelir durumlarına göre karşılaştırmak için ANOVA testi uygulanmıştır.

Test sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F:8.545$; $p<.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Post Hoc Çoklu karşılaştırma testlerinden LSD sonuçlarına göre geliri düşük olanların psikolojik sağlamlıklarının geliri orta ve yüksek olanlardan düşük olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin mutluluk düzeylerinde de gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F:5.321$; $p<.05$) Çoklu karşılaştırma testlerinden LSD

sonuçlarına incelendiğinde; geliri düşük olanların mutluluk düzeylerinin orta ve yüksek olanlardan, geliri orta olanlarında yüksek olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük mutluluk ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (F:907; p.05)

Tablo 4. 9. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İkametgâh Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Değişken	İkametgâh	n	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
Psikolojik Sağlamlık	Aile (1)	124	18.78	3.839	1.078	.358	-
	Devlet Yurdu (2)	210	19.44	4.351			
	Öğrenci Evi (3)	84	19.10	4.293			
	Özel Yurt ve diğer (4)	78	19.78	4.619			
Mutluluk	Aile (1)	124	21.89	4.769	3.379	.018*	1>2
	Devlet Yurdu (2)	210	20.38	4.448			
	Öğrenci Evi (3)	84	20.44	4.904			1>3
	Özel Yurt ve diğer (4)	78	21.46	4.826			
Fiziksel Aktivite	Aile (1)	124	1190.79	2211.121	3.302	.020*	1<4
	Devlet Yurdu (2)	210	1162.98	2197.621			
	Öğrenci Evi (3)	84	976.93	1977.142			2<4
	Özel Yurt ve diğer (4)	78	1958.23	2322.406			

*p<.05

Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık, mutluluk ve fiziksel aktivite düzeyi puan ortalamalarını ikametgâh durumuna göre karşılaştırmak için ANOVA testi uygulanmıştır.

Test sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ikametgâha göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir (F:1.078; p>.05)

Öğrencilerin mutluluk düzeylerinde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (F:3.379; p<.05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan Post Hoc Çoklu karşılaştırma testlerinden LSD sonuçlarına göre; aile evinde kalanların mutluluk ortalamalarının devlet yurdu ve öğrenci evinde kalanların ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek

olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde de gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F:3.302$; $p<.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD sonuçlarına göre; özel yurt ve diğer yerlerde kalanların fiziksel aktivite düzeylerinin diğer tüm grupların aktivite düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. 10. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Mutluluk ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki

	Psikolojik Sağlamlık	Mutluluk	Fiziksel Aktivite
Psikolojik Sağlamlık	r	1	
	p		
Mutluluk	r	.202**	1
	p	.000	
Fiziksel Aktivite	r	.076	.251**
	p	.089	.000

* $p<.05$

Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile mutlulukları arasında ($r=.202$, $p<.05$), fiziksel aktivite düzeyleri ile mutlulukları arasında ($r=.251$, $p<.05$) istatistiksel olarak pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde doğrusal ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. 11. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Mutluluklarını Yordayıcılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	20.261	.236		85.800	.000
Mutluluk	.001	.000	.251	5.775	.000*

$R = .076$ $R^2 = .006$
 $F = 2.898$ $p < .05$ Durbin Watson: 1.856

Tabloya göre fiziksel aktivite düzeyinin mutluluğu anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ($R^2=.063$, $p<.05$). Fiziksel aktivite düzeyinin mutluluktaki varyansın %6.3' ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Standardize edilmiş (β) katsayısı incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyindeki bir birimlik artışın mutlulukta ($\beta=.251$)'lik bir artışa neden olacağı belirlenmiştir.

Tablo 4. 12. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Psikolojik Sağlamlıklarını Yordayıcılığına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	19.089	.220		86.800	.000
Psikolojik Sağlamlık	.000	.000	.076	1.702	.089
R= .076 $R^2=.006$					
F=2.898 $p<.05$ Durbin Watson: 1.856					

Tabloya göre fiziksel aktivite düzeyinin psikolojik sağlamlığı yordamadığı görülmektedir ($R^2=.006$, $p>.05$)

5.TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca öğrencilerin fiziksel aktivite, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri çeşitli demografik değişkenler açısından ele alınarak karşılaştırılmıştır. Bu bölümde istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular tartışılarak bu bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi puan ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir. Von ve ark. (2005) üniversite okuyan öğrencilere yaptıkları çalışmada cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığını saptamışlardır. Genç ve ark. (2011) 710 erişkin üzerinde yaptığı çalışmada kadın ve erkeklerin yürüme ve oturarak geçirdikleri zaman arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ifade etmişlerdir. Çınar (2012) üniversitede görev alan akademisyenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet kategorisinde egzersiz seviyesinde, erkek istatistiksel olarak fark olmadığını belirtmiştir. Özkök (2019) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet kategorisinde kadın ve erkek katılımcılar fiziksel aktivite puanları arasında belirli bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Elmas vd. (2021) tarafından üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yapılan bir çalışmada cinsiyet değişkeni ile fiziksel aktivite karşılaştırılmış ve karşılaştırma neticesinde genel itibarıyla anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Literatür incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığını gösteren çok sayıda çalışmaya da rastlanmaktadır. Aydemir (2019) tarafından farklı alanda öğrenim gören lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yapılan bir çalışma da öğrencilerin cinsiyete göre Fiziksel aktivite seviyeleri karşılaştırıldığında erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre FA seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gülüm (2022) tarafından yapılan çalışmada da fiziksel aktivite düzeyinin hem pandemi öncesi dönemde hem de pandemi döneminde cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaştığı görülmüştür. Erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin kadınlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yaman (2021) Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve inaktivite durumlarının yaşa ve cinsiyete göre incelenmesi üzerine yaptığı çalışmada yalnızca toplam puanlarının yürüme puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmuş ve erkek öğrencilerinin toplam puanlarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit etmiştir. Kadınların yürüme puanının erkek öğrencilerle karşılaştırıldığında kadın öğrencilerinin yürüme puanı erkek öğrencilerden daha yüksek çıktığı sonucuna varmıştır. Bu durumun mevcut araştırma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Literatür çalışmalarındaki bu farklılığın sebebi seçilen araştırma grubunun kendine has farklı değişkenler, farklı çevresel şartları elinde bulundurması ve örneklem grubunun farklı koşullara sahip olması olarak düşünülebilir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür. 31-35 yaş arasında olanların aktivite düzeylerinin diğer tüm yaş gruplarının aktivite düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı seviyede düşük olduğu görülmüştür. Tunç ve İşler (2007) lise ve üniversitelilerin fiziksel aktivite seviyelerinin yaş ve cinsiyet kategorisini incelenmesiyle elde edilen bulgular fiziksel aktivitenin yaş faktöründen etkilendiğini göstermiştir. Seçer (2019) tarafından Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 1734 üniversite öğrencisi üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada yazar yaş değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Şur (2022) spor eğitmenlerinin fiziksel aktivite üzerindeki etkisini araştırmak üzere yaptığı çalışmada yaş değişkeni açısından spor eğitmenlerinin fiziksel aktivite seviyeleriyle ilgili verilere bakıldığında fiziksel aktivitenin negatif yönde, çok zayıf seviyede anlamlı ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Uygulamaya katılanların yaşlarının ilerlemesiyle fiziksel aktivite düzeylerinde düşeceği ifade edilebilir.

Alan yazında mevcut çalışmayı desteklemeyen çalışmalarda bulunmaktadır. Aksu (2018) tarafından yapılan bir çalışmada yaş kategorisinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Murathan (2022) üniversite öğrencilerinin besin seçimi ve yeme davranışlarının beden imajı ve fiziksel aktivite düzeyine etkisinin değerlendirilmesi üzerine bir çalışma yapmıştır. Araştırmasında çalışma grubunu oluşturan üniversite

öğrencilerinin fiziksel aktivite puanı yaş değişkeni kategorisinde fiziksel aktivitenin yaş ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı sonucuna varmıştır. Literatür çalışmalarına bakıldığında yaş değişkeninin üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri üzerinde etkili bir değişken olmadığını söyleyebilmekteyiz. Yaş değişkeninin rastlanan birkaç çalışmada FA düzeyini etkilediği neticesine ulaşılsa da araştırmayı kapsayan hedef kitle üzerinde herhangi bir etkisi olduğu söylenemez. Bunun muhtemel sebebi olarak ilerleyen yaş ile birlikte fiziksel aktivite durumunda azalma olarak düşünülebilir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi puan ortalamalarını sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca tüm değişkenlerde 2 sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. Aydın ve Solmaz (2016) beden eğitimi alanında eğitim gören öğrencilerin eğitim gördükleri sınıfa göre fiziksel aktivite düzeylerinde farklılığa rastlamış olup bu farkın anlamlı olmadığı sonucunu bulmuşlardır. Elmas ve ark. (2021) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik sağlamlıklarını inceledikleri araştırmada sınıf değişkeni kategorisinde fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlamamışlardır. Alemdağ ve Öncü (2015) Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılımı üzerine yapmış oldukları çalışmada fiziksel aktivitenin sınıf değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılığa sahip olmadığı sonucuna varmıştır.

Literatür incelendiğinde çalışmayla örtüşmeyen çalışmalara da rastlamak da mümkündür. Covid -19 pandemi döneminde sosyal mesafe ve fiziksel aktivite üzerinde etkisini araştırmak üzere yapılan çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarında sınıf değişkeni kategorisine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Mehmedovic, 2022). Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde sınıf faktörü açısından farklılık olmasında üniversite öğrencilerinin ilk senelerde üniversiteye uyum sürecine ayak uydurmakta güçlük çektikleri ikinci sınıftan itibaren fiziksel aktiviteye adapte olmaya başladıkları olarak düşünülebilir. Fakat sınıf seviyesi yükseldikçe sosyal ortamda aktifleşip arkadaş çevresine daha fazla zaman ayırmaya başlaması inaktif bir durum yaşamasına sebep olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan Üniversite öğrencilerinin düzenli aktivite yapanların fiziksel aktivite puan ortalamalarının düzenli aktivite yapmayanların puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek olduğu belirlenmiştir. Başar ve Sarı (2018) düzenli fiziksel aktivitenin mutluluk ve psikolojik sağlamlık üzerine etkisi üzerine yapmış oldukları araştırmada düzenli fiziksel aktivite yapanların düzenli fiziksel aktivite yapmayanlara oranla puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek sonuçlara ulaşıldığını ifade etmişlerdir. Işık ve ark. (2015) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada düzenli fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin, düzenli fiziksel aktivite yapmayan üniversite öğrencilerinden fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yaran ve ark. (2017) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları araştırmada fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerin yapmayanlara oranla fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucunu bulmuşlardır. Kasırğa ve ark. (2021) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri çalışmada fiziksel aktiviteye katılan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılmayan öğrencilerden fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Bu da mevcut çalışmanın fiziksel aktivite ile alakalı düzenli fiziksel aktivite düzeyinin doğal sonucu olarak anlamlı bulunmuştur. Literatürde bulunan çalışmanın mevcut çalışmayı desteklediği ve düzenli fiziksel aktivitenin sağlık çıktılarını faydalı etkilediği düşüncesi ile çalışmaların benzerlik gösterdiği sonucu olarak düşünülebilir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin açık alanda aktivite yapanların fiziksel aktivite puan ortalamalarının kapalı alanda aktivite yapanların puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek olduğu belirlenmiştir Aksu ve ark. (2021) Covid-19 döneminde fiziksel aktivite alan tercihi ve mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye etkileyen faktörler üzerine yapılan çalışmada fiziksel aktivite alan tercihinin göre açık alan fiziksel aktivite alanı kapalı alana göre yüksek çıkmıştır. Literatür çalışmalarına bakıldığında fiziksel aktivite alan tercihi üzerinde yapılan çalışmaların genellikle Covid-19 pandemi döneminde olduğu karşımıza çıkmaktadır. İnsanların pandemi döneminde kapalı alan tercih etmemeleri virüsün kapalı alanlarda yayılma riskinin açık alanlara oranla daha kolay olduğu gerçeğinden ötürü açık alan fiziksel aktivite alanı tercih sebebi olarak düşünülebilir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi puan ortalamalarını mobil fitness uygulamalarını kullanma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca tüm değişkenlerde uygulamayı kullanmayanların puan ortalamalarının kullananlardan yüksek olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında mobil fitness uygulamalarıyla ilgili genellikle yurtdışı çalışmaları karşımıza çıkmaktadır. Rasche ve ark. (2016) tarafından yurtdışında yapılan bir araştırmada 576 kişinin katıldığı, mobil fitness uygulamasının kullanma oranını çok düşük bulmuşlardır. Bu sonuç mevcut çalışma ile benzerlik göstermektedir. Aksoy (2022) yetişkinler üzerinde yapılan fiziksel aktivite ve mobil uygulama kullanımının incelenmesi ile ilgili çalışmasında 138 mobil uygulama kullanan ve 163 mobil uygulama kullanmayan toplamda 301 kişinin katılım sağladığı bir incelemede bulunmuştur. Bu 301 kişinin herhangi bir diyet ve fiziksel aktivite yapmayıp mobil uygulama kullanan katılımcıların fiziksel aktiviteyi artırma eğilimi gösterdikleri sonucuna varmıştır. Bu sonuç da mevcut çalışmanın bulgularıyla örtüşmemektedir. Sedanter bir yaşamı tercih edenlerin niceliğindeki artış sebebiyle insanları bilinçli bir şekilde hareketli olmaya isteklendirmek adına kabul edilebilir teknolojiler vardır, fiziksel aktivitede bulunma eylemini değişiklik yapmak ve devamlılığını sağlamak için her yerde her zaman bulunabilirlik açısından rahat erişim imkânı sağlayan mobil fitness uygulamalarına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi puan ortalamalarının gelir durumlarına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Ocak (2021) pandemi döneminde beden eğitimi alanında okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için yaptığı çalışmada öğrencilerin toplam gelir düzeylerine göre aktivite durumlarında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Hallal ve ark. (2003) fiziksel hareketsizlik ile ilgili yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite ile gelir düzeyi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varmışlardır. Çınar (2012) üniversitede görev yapan akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerini incelediği çalışmada fiziksel aktivite düzeyinin gelir değişkeninden etkilenmediği sonucunu bulmuştur. Literatürde mevcut çalışmayla örtüşmeyen çalışmalardan birkaçı da şu şekildedir. Won ve ark. (2020) beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde yapmış olduğu

çalışmada fiziksel aktivitenin gelir değişkeninden etkilendiği sonucuna varmışlardır. Kargün ve ark. (2016) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumların incelenmesi üzerine yaptıkları çalışma neticesinde fiziksel aktivitenin gelir değişkeninden etilemediği sonucunu bulmuşlardır. Fiziksel aktivite gelir değişkeninden etkilenmemesinin muhtemel sebebi olarak üniversite öğrencilerinin gelirden ziyade yoğun ders çalışma temposundan fiziksel aktiviteye zaman ayıramamak olarak yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde ikametgâha göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Özel yurt ve diğer yerlerde kalanların fiziksel aktivite düzeylerinin diğer tüm grupların aktivite düzeylerinden istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek olduğu belirlenmiştir. Ebem (2007) kampüs içinde devlet yurdunda ikamet eden öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin kampüs dışında ikamet eden öğrencilerden anlamlı seviyede yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Bozdağ (2019) yaptığı çalışmada öğrencilerin kaldıkları yere göre evde kalan öğrencilerin yurttaki kalan öğrencilere kıyasla fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna varmıştır. Aksu (2018) Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ailesinin yanında ikamet eden öğrencilerin yurt ve diğer yerlerde ikamet eden öğrencilere göre anlamlı seviyede yüksek bulunduğunu belirlemiştir. Bu da mevcut çalışmayla örtüşmektedir.

Araştırmamızın aksine Tekkanat (2008) öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek üzere 391 katılımcı ile yapılan çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite ve ikamet ettikleri yer arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlamamıştır. Yıldız (2015) fiziksel aktivite yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini incelediği araştırmasında düzenli fiziksel aktivite ile ikamet edilen yer arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı anlaşılmaktadır. Özel yurt ve diğer yerlerde kalan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite için ekipmanlara daha kolay ulaşacak olmaları sebebiyle fiziksel aktiviteye katılımları daha kolaydır şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerini cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir. Aydın ve Egemberdiyeva (2018) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarını belirlemek

üzere yaptıkları çalışmada psikolojik sağlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Öcal (2021) gençler üzerinde psikolojik sağlık ve kişiler arası ilişkiler üzerinde yaptığı çalışmada da benzer sonuca ulaşarak cinsiyet faktörü üzerinde anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Kayacı (2014) yapmış olduğu bir çalışmada psikolojik sağlamlığın cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılığa etki etmediği sonucuna ulaşmıştır. Toçoğlu (2020) beden eğitimi okuyan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını belirlemek için yaptığı çalışmada öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının cinsiyet kategorisine göre farklılık olmadığını bulmuştur. Terzi (2008) üniversiteli gençlerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Rew ve ark. (2001) yaptıkları çalışmada psikolojik sağlık ve cinsiyet faktörü arasında farklılık olmadığı sonucuna varmışlardır. Cooper ve ark. (1995) mevcut çalışmanın aksine kadınların erkeklerden psikolojik olarak daha iyi oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Sezgin (2016) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini belirlemek üzere yaptığı araştırmada cinsiyet kategorisinde erkeklerin psikolojik sağlık seviyelerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Cenkseven ve Akbaş (2007) üniversiteli gençlerinin mutluluk ve psikolojik sağlamlığını inceledikleri çalışmada cinsiyetin psikolojik sağlık düzeyinde etkisinin olduğunu, fakat yordamaya katkısının etkili olmadığını belirlemişlerdir. Literatür ve mevcut çalışma sonuçlarına bakıldığında cinsiyet kategorisinde psikolojik sağlık tutumunun bazı zamanlar koruyucu bazı zamanlar risk teşkil ettiği çoğu kez etkisiz bir faktör olduğu ve bunun sebebinin de cinsiyet eşitliği konusuna bütünsel bakış açısının yaygınlaşması olarak ve toplumun her bir ferde karşı cinsiyet ayrımı yapmaksızın birey yetiştirme şekli ve bireylerinde cinsiyet farkının herhangi bir dezavantaj sağlamadığının farkındalığına sahip olması bu durumunda benzer psikolojik sağlık düzeylerine sahip olduğunu gösterdiği olarak düşünülebilir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, puan ortalamalarını yaş gruplarına göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir. Güler (2021) yapmış olduğu çalışmada psikolojik sağlık düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı seviyede farklılığa rastlanmadığı sonucuna varmıştır. Kahraman (2016) psikolojik sağlamlıkla ilgili yapmış olduğu bir çalışmada yaş ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını saptamıştır. Duygun (2017) tarafından

yapılan bir çalışmada öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyinin yaş kategorisine farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Literatür çalışmalarına bakıldığında çalışma bulguları ile benzerlik göstermeyen çalışmalara rastlamakta mümkündür. Kılıç (2014) üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik sağlık durumlarının belirlenmek üzere yapmış olduğu çalışmada mevcut çalışmanın aksine psikolojik sağlık puanının yaş değişkeni açısından anlamlı düzeyde öngördüğü sonucuna ulaşmıştır. Kımtır (2020) yapmış olduğu çalışmada yaş değişkenine göre psikolojik sağlık seviyelerinde anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna varmıştır. Aydın ve Egemberdiyeva (2018) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini incelediği çalışmada psikolojik sağlamlığın yaş değişkeni açısından anlamlı düzeyde etkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sonuçlar arasındaki farklılığın sebebi psikolojik sağlamlığın altında yatan farklı süreç ve yaşantının olduğu düşünülebilir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin psikolojik sağlık, puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir. Kırandi (2020) beden eğitimi bölümlerinde okuyan öğretmen adayları için yapmış olduğu araştırmada psikolojik sağlamlığın sınıf kategorisinde anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Sezgin (2016) de üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini incelediği bir çalışmada psikolojik sağlamlığın sınıf değişkeni açısından farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Özer (2013) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık durumlarının beş faktör kişilik özellikleri üzerinden incelenmesi üzerine yapmış olduğu çalışmada psikolojik sağlık düzeylerinin sınıf değişkeni açısından farklılaşmadığı sonucuna varmıştır. Alan yazında yapılan çalışmaların mevcut çalışmayla paralellik gösterdiği ve üniversitede öğrenim görenlerin psikolojik sağlamlığının sınıf değişkeni kategorisinde değişen bir etkisi olmadığını söyleyebilmekteyiz.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, puan ortalamalarının düzenli aktivite yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir. Düzen (2021) lise öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumuna göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerini incelediği çalışmada araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma

durumuna göre anlamlı düzeyde fark olduğu sonucuna varmıştır. Hayta (2021) fiziksel aktivitenin riskli davranışlar, psikolojik sağlık ve benlik üzerindeki etkisini incelediği çalışmada fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerinde anlamlı fakat düşük etkiye sahip olduğu ve düzenli fiziksel aktivite yapanların düzenli fiziksel aktivite yapmayanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek bulmuştur. Kıran (2021) spor sonrası yaşamda elit sporcuların psikolojik iyi oluşları üzerine yapmış olduğu çalışmada düzenli fiziksel aktivite yapan katılımcıların psikolojik sağlık üzerine anlamlı düzeyinde yordayıcı etkiye sahip olduğu tespit etmiştir. Literatür çalışmalarına bakıldığında mevcut çalışmanın aksini desteklediği görülmektedir. Farklı değişkenler ve farklı katılımcılar ile çalışmalar yapılabilir. Yeni yapılacak çalışmalara yönelik öneri verilebilir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, puan ortalamalarını aktivitenin yapıldığı alana göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir. Bu değişkenin alinyazında daha sonra yapılacak araştırmalara katkı sağlayacak çalışma olması açısından önemlidir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, puan ortalamalarını mobil fitness uygulamalarını kullanma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca tüm değişkenlerde uygulamayı kullanmayanların puan ortalamalarının kullananlardan yüksek olduğu görülmüştür. Bu değişkeninde daha sonra yapılacak çalışmalara örnek teşkil edecek çalışma olması açısından önem arz ettiği düşünülmektedir.

Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlık, puan ortalamalarının gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ve farkın sonuçlarına göre geliri düşük olanların psikolojik sağlamlıklarının geliri orta ve yüksek olanlardan düşük olduğu görülmüştür. İnsan (2022) Üniversite öğrencilerinin spor yapma ve psikolojik sağlık durumlarını belirlemek üzerinde yaptığı çalışmada araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin gelir değişkeni açısından psikolojik sağlık seviyelerinde anlamlı farklılığa rastlandığı sonucuna ulaşmıştır. Literatür çalışmaları incelendiğinde çalışmaların bazıları gelir değişkeninin psikolojik sağlamlığa etki ettiğini gösterirken, bazıları da gelir düzeyinin psikolojik sağlık üzerine etki etmediği

sonucunu vermiştir. Mevcut çalışmada psikolojik sağlık ve gelir değişkeni üzerinde farklılığa rastlanma sebebinin gelir seviyesi yüksek olan üniversite öğrencilerinin maddi sıkıntı yaşama durumlarının daha düşük olması ve bununla psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilemesinin sebebi olarak düşünülebilir.

Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının ikametgâh durumuna göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir. Kılıç (2014) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları üzerinde yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin bulundukları ikametgâh merkezlerine göre psikolojik sağlık ve yerleşim yerleri arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Yıldırım (2019) üniversite öğrencilerinin ikamet ettikleri yere göre psikolojik sağlık incelenmesi üzerine yaptığı incelemede psikolojik sağlamlığın ikamet ettikleri yere göre anlamlı farklılık göstermediği sonucunu bulmuştur. Buda yapılan çalışmayı desteklemektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin mutluluk puan ortalamalarının cinsiyet durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir. Akyüz ve ark. (2018) rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin mutluluk düzeyi üzerine yaptıkları çalışmada, mutluluğun cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Tingaz ve Hazar (2014) beden eğitimi ve spor okullarında öğrenim gören öğrencilerin ve öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin incelediği çalışmada mutluluğun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Saygın (2008) üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini incelediği çalışmada mutluluğun cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yazıcı (2015) beden eğitimi öğretmeni adaylarının mutluluk düzeylerini incelediği çalışmada mutluluk düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durum kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin eşit olduğunu ve literatür çalışmaların bakıldığında kadın veya erkek olmanın mutluluk üzerinde anlamlı bir belirleyici olmadığı ve mevcut çalışmayla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre mutluluk düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. 21-25 yaş arasında olanların mutluluk puan ortalamalarının 17-20 ve 26-30 yaşında olanların ortalamalarından ek olarak 31-35 yaş arasında olanlarında 26-30 yaş arasında

olanlarında ortalamalarında istatistiksel olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yıldız (2021) spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi üzerine yaptığı çalışmada yaş gruplarına göre mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bozkuş ve ark. (2006) subjektif refah ve mutluluk düzeyine etki eden faktörler üzerinde yaptığı çalışmada mutluluğun yaş faktöründen etkilendiği sonucuna varmıştır. Diener ve Myers (1997) yapmış oldukları çalışmada mutluluğun belli yaşlarda farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Gülcan ve Bal (2014) genç yetişkinlerde mutluluk düzeyinin incelemesi üzerine yaptıkları çalışmada mutluluğun yaş değişkeninden etkilendiği sonucuna varmışlardır. Eryılmaz ve Ercan (2011) yapmış oldukları çalışmada mutluluğun yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde arttığı sonucunu bulmuşlardır. Reisoğlu ve Yazıcı (2017) üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini yordama da beş farklı kişilik özellikleri üzerinde yapmış olduğu araştırmada mutluluğun yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucunu bulmuşlardır. Literatür çalışmaları incelendiğinde birçok çalışmanın mutluluğun yaş kategorisi üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu da mevcut çalışma ile örtüşmektedir. Bu durumun olası sebebi olarak ilerleyen yaş ile birlikte deneyim kazanan insanların daha mutlu olduklarına yorulabilir

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin mutluluk puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca 2. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. Özen (2005) ergenlerin mutluluk düzeyleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada mutluluğun sınıf değişkeninden etkilenmediği sonucuna varmıştır. Canbay (2010) lise öğrencilerinin mutlulukları ve sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerinde yapmış olduğu çalışmada mutluluğun sınıf değişkeninden etkilenmediği sonucuna ulaşmıştır. Yıldız (2015) spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin incelenmesi üzerine yaptığı çalışmada mutluluğun sınıf değişkeni açısından herhangi bir farklılığa sebep olmadığını bulmuştur. Şahin, (2011) üniversite öğrencilerinin mutluluk ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi üzerine yaptığı çalışmada mutluluğun sınıf değişkenini çok düşük düzeyde etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yıldız (2021) spor bilimleri fakültelerinde okuyan öğrencilerin mutluluk düzeyleri üzerine etkisini incelediği çalışmada mutluluğun sınıf değişkenine göre anlamlı

farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Buda mevcut çalışmanın aksini destekleyen bir sonuçtur.

Araştırmaya katılan 2'nci sınıfa devam eden üniversite öğrencilerinin 1'inci sınıf üniversite öğrencilerinden mutluluk puan ortalamalarının düşük olmasının muhtemel sebebi olarak yaşadığı şehirden uzaklaşma, aileden ayrılma yaşam alanının değişmesi, üniversiteye uyum, ikametgâh sorunu gibi sebeplerden ötürü mutluluk puanlarının düşük olduğu, sınıf kademesi atladıkça da gelecek kaygısı gibi sebeplerden ötürü mutluluk seviyesinin düşük olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapanların mutluluk puan ortalamalarının aktivite yapmayanların puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde düzenli aktivite yapanların fiziksel aktivite puan ortalamalarının düzenli aktivite yapmayanların puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek olduğu belirlenmiştir Çuvalcı (2022) ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve mutluluk yönelimleri üzerine yaptığı çalışmada düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin pozitif olarak arttığı sonucuna varmıştır. Başar ve Sarı (2018) düzenli yapılan aktivitenin depresyon, mutluluk ve psikolojik sağlamlığa etkisini araştırdığı çalışmada mutluluğun düzenli fiziksel aktivite yapanlarla, düzenli fiziksel aktivite yapmayanların puanlarının anlamlı olarak farklı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Alanoğlu (2020) düzenli rekreasyonel aktivitelerin yetişkin kadınların mutluluklarını incelediği çalışmasında düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım sağlayan kadınların mutluluk düzeylerinde artış yaşandığı tespit edilmiştir. Çağlayan ve Tunç (2015) fiziksel aktivitenin üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerine etkisini incelediği çalışmasında düzenli fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin mutluluk puanlarının fiziksel aktivite yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Mumcu (2019) düzenli spor yapan ve düzenli spor yapmayan 515 kişiden oluşan beden eğitimi alanında öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada düzenli spor yapan öğrencilerin, düzenli spor yapmayan öğrencilere kıyasla mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Doğan ve ark. (2018) spor bilimleri fakültesi ile farklı fakültelerde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde

yaptıkları çalışmada düzenli spor yapan öğrencilerin düzenli spor yapmayanlara kıyasla mutluluk seviyelerinin yüksek ve anlamlı farklılığa rastlandığı sonucuna ulaşmıştır. Literatür çalışmaları da göstermektedir ki düzenli fiziksel aktiviteye katılımın insanların fiziksel öz yeterlilik kapasitesini arttırması ve fiziksel anlamla kendilerini daha sağlıklı hissetmelerine bağlı olarak mutluluk seviyelerinin de artacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin açık alanda aktivite yapanların mutluluk puan ortalamalarının kapalı alanda aktivite yapanların puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek olduğu belirlenmiştir Coles ve ark. (2012) tarafından yapılan çalışmada açık alanda yapılan aktivitelerin mutluluk düzeyini arttırdığı sonucunu bulmuştur. Bıçak ve Erkan (2020) açık alan fiziksel aktivitenin insan mutluluğu üzerine etkisini incelediği çalışmada açık alanların fiziksel aktivitenin katılımcılarındaki mutluluk üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğu sonucunu bulmuşlardır. Aktepe ve Ulutaş (2019) serbest zaman ve mutluluk ilişkisinin incelendiği çalışmada, mutluluk veren serbest zaman rekreasyon için katılımcıların açık veya kapalı alanda yaptıkları fiziksel aktivitenin mutluluğu etkilediği sonucuna varmışlardır. Yapılan çalışmalar neticesinde açık alan tercih edilmesinin ve açık alanda yapılan aktivitenin mutluluğu daha çok yordamasının açık alanın fiziksel aktivitelerinin insanları daha fazla motive etmesi olarak düşünülebilir.

Araştırmada öğrencilerin mutluluk puan ortalamalarını mobil fitness uygulamalarını kullanma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca tüm değişkenlerde uygulamayı kullanmayanların puan ortalamalarının kullananlardan yüksek olduğu görülmüştür. Işık (2013) mobil fiziksel uygulamanın mutlulukla ilişkisini incelediği çalışmada mobil fitness uygulamalarının mutluluğu birçok değişkene bağlı arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Mutluluk ve mobil fitness ilişkisi açısından gelecek çalışmalara örnek teşkil etmesi ve mobile bütünleşik fiziksel aktivite destekleyici mobil fitness uygulamalarının farkında olmaları konusunda üniversite öğrencilerini teşvik edecek uygulama olarak düşünülebilir.

Araştırmada öğrencilerin mutluluk ve gelir düzeylerinde de gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür; geliri düşük olanların mutluluk

düzeylerinin orta ve yüksek olanlardan, geliri orta olanlarında yüksek olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük mutluluk ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Maşa (2021) üniversite öğrencilerinin mutluluğu üzerine yapmış olduğu çalışmada mutluluğun gelir değişkeninde anlamlı düzeyde etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bülbül ve Giray (2018) mutluluk ve sosyodemografik değişkenler üzerine yaptıkları çalışmada gelirin mutluluk üzerinde anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucunu bulmuşlardır. Nattavdh Powdhavee (2007) gelirin mutluluk üzerinde yüksek ve pozitif olarak etkili olduğu sonucuna varmışlardır. Dağ (2021) mutluluk ve tüketim arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada yüksek ekonomik duruma sahip olanların düşük ekonomik şartlara sahip olan kişilerden daha mutlu oldukları sonucuna varmıştır. Akyüz (2018) boş zaman tüketicilerinin mutluluk düzeylerini incelediği çalışmada mutluluğun gelir değişkeni üzerinde anlamlı derecede yüksek farklılık düzeyine sahip olduğu sonucunu bulmuştur. Şentürk (2011) mutluluk düzeyinin sosyodemografik özellikler ile incelenmesi üzerine yaptığı çalışmada mutluluğun gelir değişkeni üzerinde anlamlı düzeyde etkisinin olduğu sonucunu bulmuştur. Özgür (2021) fitness katılımcılarının serbest zaman doyumu ile mutluluk seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yaptığı çalışmada gelir düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Kangal (2013) mutluluk üzerine yaptığı çalışmasında mevcut çalışmanın aksine mutluluğun gelir üzerinde her zaman her şartta mutluluk getirmediğini gelirin mutluluk üzerinde görece olarak değişiklik göstereceği sonucuna varmıştır. Çalışma sonuçları mutluluğun gelir değişkenine etkilendiğini bu da üniversite öğrencilerinin yaşam standartlarının yüksek olmasının mutluluk düzeylerini de doğrudan etkilediği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada öğrencilerin ikametgâh durumları ve mutluluk düzeylerinde ise gruplar arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Aile evinde kalanların mutluluk ortalamalarının devlet yurdu ve öğrenci evinde kalanların ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmüştür. Mumcu ve Mumcu (2019) sporun stres ve mutluluk üzerine etkisini incelediği çalışmada mutluluğun öğrencilerin ikamet ettikleri yere göre anlamlı düzeyde etkili olduğu sonucuna varmışlardır. Türkdoğan (2010) üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlar ve mutluluk düzeyi ile ilgili yaptığı çalışmada öğrencilerin ikamet ettikleri yere göre mutluluk

puanlarının farklılaştığı sonucuna varmıştır.

Çalışmanın aksini destekleyen çalışmalarda bulunmaktadır. Şahin (2011) üniversitede okuyan öğrencilerin mutlulukları üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin ikamet ettikleri yere göre mutluluk puanları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna varmışlardır. Yıldız (2015) Yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin mutluluk düzeyinin ikamet edilen yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Mutluluk ve ikamet ettikleri yer arasındaki ilişki yapılan araştırmalara göre değişiklik göstermektedir. Bunun muhtemel sebebi Üniversite öğrencilerinin yeni bir ortama uyum sağlama konusunda zorlanıyor ve ailelerinin yanında kendilerini daha güvende hissediyor olmaları ve dolayısıyla daha mutlu oldukları düşünülmektedir.

5.1. Fiziksel Aktivite Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Mevcut çalışma bulgularına göre fiziksel aktivite düzeyinin psikolojik sağlamlığı yordamadığı görülmektedir. Çalışma ile paralellik gösteren başka bir çalışma ise Bayraktaroğlu (2014) ferdi ve takım halinde spor yapma durumlarına göre fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucunu bulmuştur. Yine farklı bir çalışmada ise İlhan (2017) fiziksel aktivitenin yapılan spor branşına göre psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, takım ve ferdi spor yapan kişilerin psikolojik sağlamlıklarının benzer sonuçlar gösterdiğini ifade etmiştir. Yapılan çalışmalara incelendiğinde mevcut çalışmayla paralellik göstermeyen çalışmalara da rastlamak da mümkündür. Araştırma bulgularında farklılık olmasının sebebi olarak fiziksel aktiviteye katkı sağlayan faktörlerin fiziksel egzersizlere takviye olarak mental antrenman metotlarını uygulamaya koymaları fiziksel aktivitenin psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu sonuçları ortaya koyacağı konusuna katkı sağlayacağı olarak düşünülebilir

5.2. Fiziksel aktivite mutluluk ilişkisi

Çalışma bulgularına göre fiziksel aktivite düzeyinin mutluluğu anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Düzen (2021) lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre mutluluk düzeylerini incelediği araştırmasında spor yapan öğrencilerin spor yapmayan

öğrencilere göre mutluluk düzeylerinde anlamlı ve yüksek ilişki olduğu sonucunu bulmuştur. Yıldız (2015) spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini incelediği çalışmada spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilerden mutluluk düzeylerinde yüksek ve anlamlı farklılık olduğu sonucunu bulmuştur. Bulgu ve ark. (2007) fiziksel aktivite ve mutluluk ilişkisini incelediği çalışmada fiziksel aktivite düzeylerinin artması neticesinde mutluluğu arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Stathi ve ark. (2002) yaşlı yetişkinlerde fiziksel aktivite ve mutluluk üzerine yaptığı araştırmada fiziksel aktivitenin bireyin mutluluğu üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir. İşçi (2021) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yaptığı araştırmada fiziksel aktivitenin mutluluk düzeyine pozitif etkisi olduğu sonucuna varmıştır. Doğan ve ark. (2018) yapmış oldukları çalışmada düzenli fiziksel aktivite yapanların düzenli fiziksel aktivite yapmayanlara oranla mutluluk düzeylerinin yüksek ve anlamlı fark olduğunu ifade etmişlerdir. Köse ve ark. (2019) spor bilimleri fakültesinde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite yapan öğrencilerin fiziksel aktivite yapmayan öğrencilere oranla mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. İnsan toplumun en önemli parçasıdır, kişilerin mutlu ve sağlıklı olması toplumun mutlu ve sağlıklı olması demektir. Fiziksel aktivite insan hayatında çok önemli ve elzem bir yere sahiptir. Bu sebeple fiziksel aktivitenin bilimsel temellere ve uzman kişilerce organize şekilde yapılması mutluluk ve fizik gücünün yüksek düzeyde tutulmasında önem teşkil etmektedir (Ramazanoğlu ve ark., 2005). Yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin düzenli fiziksel aktivite eyleminde bulunmaları ve mutluluk düzeylerinin aynı oranda artması fiziksel görünüşlerine önem göstermelerinden ötürü olduğu düşünülmektedir.

5.3. Psikolojik Sağlamlık Mutluluk İlişkisi

Öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile mutlulukları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı düzeyde doğrusal ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Can ve Cantez (2018) yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Toprak (2014) ergenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada psikolojik sağlamlık ve mutluluk arasında

anlamli bir ilişki olduğu, psikolojik sağlamliğın mutluluk üzerinde anlamli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kılıç (2019) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık ve mutluluk arasında pozitif ve anlamli bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Siviş ve etinkaya (2013) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ve mutluluk arasında anlamli bir ilişki vardır. Alan yazındaki çalışmalar mevcut çalışmayla benzerlik göstermektedir. Sonuçlar gösteriyor ki psikolojik olarak sağlam olan, yaşanılan kötü tecrübeleri ve zorlukları kolayca bertaraf eden koruyucu önlemleri devreye sokabilen kişilerin mutluluk düzeylerinin de aynı oranda artacağı yorumu yapılabilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmada elde edilen verilerin analizi sonucunda, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumuna göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelediğinde şu sonuçlar elde edilmiştir;

Sonuç olarak araştırma kapsamındaki katılımcıların;

- Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlık ve mutluluk ve fiziksel aktivite düzeyi puan ortalamalarını cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir
- Test sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin yaşa göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir
- Öğrencilerin mutluluk düzeylerinde ise yaş ile gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.
- Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde de gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür;
- Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlık, mutluluk ve fiziksel aktivite düzeyi puan ortalamalarını sınıf düzeyine göre öğrencilerin psikolojik sağlık ve mutluluk ve fiziksel aktivite düzeylerinin sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir.
- Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlık, fiziksel aktivite düzeyi puan ortalamalarını düzenli aktivite yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir
- Düzenli fiziksel aktivite yapanların mutluluk oranı ile yapmayanların mutluluk oranına göre anlamlı seviyede fark olduğu gözlemlenmiştir.
- Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerini aktivitenin yapıldığı alana göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği fakat mutluluk ve fiziksel aktivite düzeyinde açık alanda aktivite yapanların puan ortalamalarının kapalı alanda aktivite yapanların ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlık, mutluluk ve fiziksel aktivite

düzeyi puan ortalamalarını mobil fitness uygulamalarını kullanma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir.

- Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlık, puan ortalamalarını gelir durumlarına göre psikolojik sağlık düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür
- Öğrencilerin mutluluk düzeylerinde gelir değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür
- Öğrencilerin gelire göre fiziksel aktivite düzeylerinde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür
- Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlık, ikametgâh durumuna göre öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin ikametgâha göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir
- Öğrencilerin mutluluk düzeylerinde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür
- Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde ikametgâh Değişkeninde de gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür

Bu tez çalışmasında aşağıda kısaca bazı öneriler sunulmaktadır. Bu öneriler şu şekilde açıklanabilir:

- Bu çalışma yalnızca üniversite öğrencileri ile sınırlandırılmıştır. Yeni çalışmalarda şehir bazında yapıp, şehrin fiziksel aktivite ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyi incelenerek büyük bir örneklem grubuyla araştırmalar yürütülebilir.
- Farklı araştırma yöntemleri (Nitel, Karma vb.) kullanılarak fiziksel aktivite, psikolojik sağlık ve mutluluk ilişkisi incelenebilir.
- Sporcuların fiziksel aktivite, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenebilir.
- Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite ve spor faaliyetlerine katılımını arttırıcı aktivite imkânları sunulabilir. Fiziksel aktivitenin faydaları hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılabilir.

İdarecilerle koordinasyon sağlanarak daha geniş çaplı organizasyonlar tasarlanabilir.

- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyini arttırmak için rehberlik hizmetlerinden faydalanması sağlanabilir.
- Fiziksel aktivitenin mutluluk üzerindeki etkisi üzerinde kongre ve sempozyumlar düzenlenebilir.



7. KAYNAKLAR

- Ağırkan, M., ve Kağan, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 225-245.
- Akarsu, B. (1997). *Mutluluk Ahlakı*. İstanbul: İnkılap Yayınevi,
- Akasu, H., Alper, K., ve Arslan, F. (2021). Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite amacıyla açık rekreasyon alanlarını tercih eden bireylerin mekân seçimi ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*.
- Akduman, G., Karahan, G., ve Solmaz, M. (2018). İletişim becerileri üstünde empati ve psikolojik sağlamlığın etkisi. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 765-775.
- Aksoy, M. (2022). Yetişkin bireylerde diyet ve fiziksel aktivite mobil uygulama kullanımının değerlendirilmesi.
- Aksu, E. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, Karadeniz teknik üniversitesi, eğitim bilimleri enstitüsü, beden eğitimi ve spor ana bilim dalı. Yüksek lisans tezi.
- Aksu, H. S., Kaya A. ve Arslan, F. (2021). Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite amacıyla açık rekreasyon alanlarını tercih eden bireylerin mekân seçimi ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: 5 Sayı:2., 73-85.
- Akyüz, H. (2018). Boş zaman tüketicilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Olimpik Kış Festivali Örneği. *Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı*. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M., ve Zorba, E. (2018). Rekreasyon bölümü rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeylerine etkisi, öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyine etkisi. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 15 (2). 1086-1096.
- Alemdağ, S., ve Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (Int.JSCS)*, 3(3), 287-300.
- Alnar, M. (2015). Sağlık kurumlarında iş tatmini ve örgütsel bağlılık tutumlarının psikolojik dayanıklılıktaki rolü. Okan Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Sağlık Yönetimi Ana Bilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Alpkaya, U. ve Mengutay, S. (2004). Fiziksel aktivitenin reaksiyon süresine etkisinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3). 49-58.
- Altan, F. (2016). Sporun toplumda yaygınlaşmasında üniversitelerin katkısı ve öğrencilerin fiziksel aktivite durumlarının incelenmesi (Sakarya Üniversitesi Örneği). *Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve*

Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

- Arabacı, R., ve Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
- Ardıç, F. (2014). Egzersiz Reçetesi. *Türk Fiziksel Tıp Rehabilitasyon Dergisi*, 1-8.
- As.Masten, ve Reed, M. (2002). Resilience in Development. *Handbook of positive psychology*, 74-88.
- Atienza, A. A. (2001). Home-based physical activity programs for middle-aged and older adults: Summary of Empirical Research. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9(s1), S38-S58.
- Atienza, A. (2003). Review of empirically based physical activity program for middle aged to older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9. 2001: 38- 55.
- Aydın, N. (2010). Subjective well-being and sustainable consumption. *International Journal of Environmental*. 6 (5).133-148
- Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1). 37-53.
- Aypay, A., ve Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı:16. 167-179.
- Ayten, A., ve Düzgüner, S. (2017). Tasavvuf psikolojisine giriş: bireysel arınma ve güzel ahlâk. Sufi yayınları.
- Azar, A. (2011). Türkiye’deki öğretmen eğitimi üzerine bir söylem:. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 36-38.
- Bal, P. N., ve Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2 (1 (Özel Sayı), 41-52.
- Baril, A. (2013). The role of welfare in eudaimonism. *Southern Journal of Philosophy*, 51(4), 511-535.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., ve Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in The Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Bernard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: protective factors in the family, school, and community. San francisco, CA: *WestEd Regional Educational Laboratory*.
- Berksoy, D. (2011). İzmir ve ankara illerinde yaşayan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin karşılaştırılması. *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Bıçak, S. A., ve Erkan, N. Ç. (2020). Yeşil alan ve fiziksel aktivitenin insan mutluluğu

üzerindeki etkisinin saptanmasında bir yöntem. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (48), 345-362.

- Birlik, K. A. (2013). Platon ve aristoteles'in erdem anlayışının akıl bilgi ve mutluluk ile olan ilişkisinin karşılaştırılması. *İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. Yüksek Lisans Tezi.
- Bolat, z. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Dergisi*, Cilt 3, Sayı:1, 37 – 53.
- Bothmer, V., ve Fridlund , B. (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nurs Health Sci.* 7(2):107-18. doi: 10.1111/j.1442-2018.2005.00227.x.
- Bouchard, C., Blair, S., ve Haskell, W. (2007). Physical activity and health: Human Kinetics.
- Bozdağ, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Ana Bilim Dalı*. Doktora Lisans Tezi.
- Bozkuş, S., Çevik, E., ve Üçdoğruk, Ş. (2006). Subjektif refah ve mutluluk düzeyine etki eden faktörlerin sıralı logit modeli ile modellenmesi: Türkiye örneği. *İstatistik Araştırma Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, 93-116
- Branca, Francesco, Nikogosian, Haik ve Lobstein, Tim. (2007). The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response: summary. World Health Organization. Regional Office for Europe World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/328775>
- Bulgu, N, Arıtan, C. K., ve Aşçı, F. H. (2007). Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 167-181.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 205-214.
- Bulguroğlu, H. İ., Bulguroğlu, M., ve Özaslan, A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve depresyon seviyelerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 306-311
- Bülbül, Ş., ve Gıray, S. (2011). Sosyo-demografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik İnceleme*, sayı: 11, 113-123.
- Canbay, H. (2010). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*. İzmir.: Yüksek Lisans Tezi
- Can, S. (2013). Masa Başı çalışan kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ölçüm yöntemlerinin karşılaştırılması ve fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerin incelenmesi. Ankara.
- Can, S., Arslan, E., ve Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri dergisi*, 1-10.

- Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Cantor, N., ve Sanderson, C. A. (2003). 12 life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. *Well-being: Foundations of hedonic psychology*, 230.
- Carr, A. (2016). Pozitif psikoloji. *İstanbul: Kaknüs Yayınları*.
- Cengiz, C. (2007). Physical activity and exercise stages of change levels of Middle East Technical University students. Graduate School of Social Sciences, Thesis, *Middle East Technical University*.
- Cenkseven, F., ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(27), 43-65.
- Ceylan, L., Demirkan, E., ve Küçük, H. (2016). Examination of sprint duration and repeated sprint level of soccer players in different age group. *International Journal of Science Culture and Sport*, 65-71.
- Chavkin, N. f., ve Gonzalez, J. (2000). Mexican Immigrant Youth and Resiliency: Research and Promising Programs. *ERIC Digest*. Washington, D.C.
- Ciddi, P. K., ve Yazgan, E. (2020). Covid-19 Salgınında Sosyal İzolasyon Sırasında Fiziksel Aktivite Durumunun Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 262-279.
- Coleman, J. And Hagell, A. (2007). Adolescence, risk and resilience: Against the odds. Wiley. Volume:3, Sons. ISBN: 978-0-470-02502-4
- Coles, R., Edginton, C.R. (2012). Jalloh, A., Africa and the world leisure organization, *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance (AJPHERD)*, Volume 18, No. 4(1), (December), pp. 684-693.
- Cooper, H., Okamura, L., ve McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of research in personality*, 29(4), 395-417.
- Csíkzentmihályi, M. (2005). *Mutluluk Bilimi*. (Çev. SK Akbaş), İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Çakıcı, S. (2015). Kutadgu bilig’de mutluluk ile ahlak ilişkisi (psikososyal bir analiz), *ESOGÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Çelikten, D. D., Şanal, M., ve Yeni, Y. (2005). Öğretmenlik mesleği ve özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (207-237).
- Çınar, S. (2012). Akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi-çanakkale örneği. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi.
- Çirkin, Z. (2015). Gelir ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi-133.

- Demir, R., ve Mehmet, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 347 - 378.
- Demircioğlu, H., ve Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk yararı ve özellikleri. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi* , 18 (1), 40-48.
- Diener, E. (1999), Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), s.276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. the science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*,, 34-43.
- Diener, E. (2009). *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 331). New York: Springer
- Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayı, M., ve Mayda, M. H. (2018). Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 403-411.
- Doğan, T., ve Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması [Adaptation of the short form of the Oxford happiness questionnaire into Turkish: A validity and reliability study]. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(36), 165-172.
- Durak, M. (2002). Deprem yaşamış üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerini yordamada psikolojik dayanıklılığın rolü. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*.
- Durlak, J.A. (1998). Başarılı önleme programlarında ortak risk ve koruyucu faktörler. *Amerikan ortopsikiyatri dergisi* , 68 (4), 512-520.
- Durnin, J. V. G. A. (1992). Physical activity levels–past and present. *Physical activity and health*, 34, 20-29.
- Duygun, B. T. (2017). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve beden imgesi algısının internet bağımlılığı ile ilişkisinin araştırılması, *Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Düzen, A. Ç., ve Özçelik, İ. Y. (2022). Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 176-191.
- Easterlin, R. A. (2001). Will raising the incomes of all increase the happiness of all. *Journal of Economic Behavior and Organization*,, 27 (1). 35-41. [https://doi.org/10.1016/0167-2681\(95\)00003-B](https://doi.org/10.1016/0167-2681(95)00003-B)
- Ebem, Z. (2007). Health promoting behaviors and exercise stages of change levels of university students at transition to university, *Orta Doğu Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Yüksek Lisans tezi*.
- Ece, H. K. (2000). *İslamın Temel Kavramları*. İstanbul: Beyan Yayınevi.
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü H. ve Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin

- fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Ercan, Ş., ve Keklice, H. (2020). Covid-19 pandemisi nedeniyle üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişimin incelenmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 69-74.
- Erkan, T., ve İşler, A. (2007). Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11-18.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 44-51.
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(36).
- Ersöz, G., Özmutlu, İ., Arı, Y., Aydın, S., Kara, E., ve Öztürk, T. (2017). Teori odaklı egzersiz danışmalığı sonrası egzersiz davranışı ve bazı psikolojik faktörlerdeki değişimlerin incelenmesi. *NKUBAP.00.R12.AR.15.01 nolu proje*.
- Trost G, S., Owen N., ve Brown W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity. 34(12): 1996-2001. *Med Sci Sports Exerc.* doi: 10.1097/00005768-200212000-00020
- Gable, S., ve Haidt, J. (2005). What (And Why) Is Positive Psychology? *Review of general psychology*, 103-110.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., ve Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (28), 113-128.
- Gökçe Işıklı, A., Şen, H., ve Soydaş, D. Covid-19 tanısı alan ve almayan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık, mesleki doyum ve korku düzeylerinin değerlendirilmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(4), 281-278.
- Güler, B.K. ve Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi dergisi*, 21(2), 129-149. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/deuuiibfd/issue/22749/242848>
- Güler, Ç., ve Gazioğlu, A. E. İ. (2006). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. (23). 107-114
- Güler, B., ve Günay, M. (2021). Spor lisesi öğrencilerinin temel kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*. Doktora tezi. Ankara.

- Gülüm F. (2022). Covid-19 pandemi döneminde bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları durumlarının incelenmesi. *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı*, Yüksek lisans tezi.
- Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi*, Yayınlanmamış doktora tezi.
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Wells, J. C. K., ve Lima, R. D. C. (2003). Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(11), 1894-1900.
- H Huang, ve Humphreys, B. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of economic Psychology*, 776-793.
- Hançerlioğlu, O. (1996). *Felsefe sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Handerson, N., ve Milstein, M. (1996). Resiliency in schools. making it happen for students and educators. California: *Corwin Press*.
- Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., et al. (2007) Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39, 1423-1434, <http://dx.doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616b27>
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., ve Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: implications for substance abuse prevention. *Psychological bulletin*, 112(1), 64.
- Henderson, N. ve Milstein, M. M. (1996). Resiliency in schools: Making it happen for students and educators. *Corwin Press*.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.
- Huang, H., ve Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776-793.
- Howley, E. (2001). Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine and science in sports and exercise*, 364-369.
- Işık, H. (2013). *Analysis of happiness related qualities of mobile physical activity applications*, Middle East Technical University, Master's thesis.
- İŞİK, Ş. (2007) Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*.
- Işık, Ö., Özarslan, A., ve Bekler, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite uyku kalitesi ve depresyon ilişkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (Özel Sayı), 65-73.
- İlhan, A. (2017). Egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenme ilişkisi. *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İzmir.

- Kahraman, N. (2016). Kamu ağız ve diş sağlığı merkezi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri (Ankara ili örneği). *Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi.
- Kalaycı, Ş. (2018). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri Ankara: *Asil Yayın Dağıtım*.
- Kamya, H. A. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students. *Journal of Social Work Education. Journal of social work education*, 231-241.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve türk hane halkı bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 214-233.
- Kaplan, H. B. (1999). Toward an understanding of resilience. *Resilience and development*, 17-83.
- Karabulak, A. (2022). Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının Covid-19 Geçirme Sürecindeki Etkilerinin Araştırılması. *International Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences Open Access Refereed E-Journal & Refereed & Indexed*, 8(56).
- Karaçam, A., ve Pulur, A. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1-22.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., ve Adem, P. A. L. A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.
- Kasıkçıoğlu, E. (2003). Fiziksel aktivite ve kardiovasküler sistem. *Spor ve Tıp Dergisi*, 11(5), 4-7.
- Kasırga, Z., Odabaşoğlu, M. E., ve Dedeoğlu, T. (2021). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz yarar/engel algılarının incelenmesi. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, (1), 83-95.
- Kayacı, Ü., ve Özbay, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantı, psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgilerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordaması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 128-142.
- Kılıç, Ş. D. (2014). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi, *Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Master's thesis.
- Kılıç, P. (2019). *Ergenlerde beden imgesi ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Doctoral dissertation).
- Kıran, Z. (2021). Spor Sonrası Yaşamda Elit Sporcuların Psikolojik İyi Oluşları, *Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi, Denizli
- Kırgız, C. (2012). Türkiye`de beden eğitimi ve spor yüksek okulullarında görev yapan öğretim elemanlarının fiziksel aktivite ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi*, Yüksek Lisans Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Kimter, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 574-605.
- Koç, C., ve Yıldız, H. (2012). Öğretmenlik uygulamasının yansıtıcıları: Günlükler*. *Eğitim ve Bilim*, 223-236.
- Köse B., Uzun M., Özlü K., Çelik, N. M., ve Erbaş, Ü. (2019). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin öznel mutluluk ve zindelik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ankara Üniversitesi Örneği). *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 22-29.
- Krovetz, M. L. (2007).. Fostering resilience: Expecting all students to use their minds and hearts well. 2^a ed. Thousand Oaks, CA: *Corwin Press*
- Kwon, S., Welch, S., ve Mason, M. (2020). Physical education environment and student physical activity levels in low-income communities. *BMC Public Health*, 20(1), 1-9.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2014). *Türkiye Fiziksel Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- Lamonte, M. J., ve Ainsworth, B. (2001). Quantifying energy expenditure and physical activity in the context of dose response. *Medicine Science and Sports Exercise*, 370-378.
- Laoporte, R.E., Montoye, H.J., ve Caspersen, C.J. (1985). Assessment of physical activity in epidemiologic research: problems and prospects. *Public health reports*, 100-131.
- Leonard, T. (2008). Improving decisions about health, wealth, and happiness. *Constitutional Political Economy*, 356-360.
- Lipowski, M., Lipowska, M., Jochimek, M., ve Krokosz, D. (2016). Resiliency as a factor protecting youths from risky behaviour: Moderating effects of gender and sport. *European journal of sport science*, 16(2), 246-255.
- Lök, S., ve Lök, N. (2016). Kronik psikiyatri hastalarına uygulanan fiziksel egzersiz programlarının etkinliği: sistematik derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(4), 354-366.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... ve Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3).
- Lyubomirsky, S. (2014). The journal of happiness studies. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 1, 564-568.
- Mamun, M. A., Griffiths, M. D., ve UGRO Team. (2020). 'To err is human'—but small mistakes matter! A further note on Bitan et al.(2020). *Psychiatry research*, 291.
- Marar, Z. (2004). *Mutluluk paradoksu*. (Çev. Serpil Çağlayan) İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Martinek, T. J., ve Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49(1), 34-49.

- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. In *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Lawrence Erlbaum
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S. (2002). Resilience İn Development. *Handbook of positive psychology*, 74-88.
- Mehmedovic, A. (2022). Covid-19 pandemi sırasında sosyal izolasyonun fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi, *Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi.
- Mehmet Şişman, H. G., ve Dönmez, A. (2010). Demokratik bir okul kültürü için yeterlilikler çerçevesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 167-182.
- Merve, Maşa., ve Kırıl, G. (2019). Gençlerde Mutluluğun Belirleyicileri: Çukurova Üniversitesi Örneği. *Journal of Institute of Economic Development and Social Researches*, 5(18), 227-233.
- Metin, Genç, Mücahit, Eğri., Kurçer, M.A., Mine, Kaya., Pehlivan, E., Karaoğlu, L., ve Güneş, G. Malatya kent merkezindeki banka çalışanlarında fizik aktivite sıklığı, *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 9(4). 227 - 233
- Morgan, P. B., Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2017). Recent developments in team resilience research in elite sport. *Current Opinion in Psychology*, 16, 159-164.
- Mumcu, N. (2019). Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerini stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi. Hitit Üniversitesi, *Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*, Yüksek Lisans Tezi. Çorum.
- Murathan, G. (2022). Üniversite öğrencilerinin besin seçimi ve yeme davranışlarının beden imajı ve fiziksel aktivite düzeyine etkisinin değerlendirilmesi, *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Doktora Tezi.
- Myers, D. G., ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Ocak, İ. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (İstanbul gelişim üniversitesi örneği) *İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*.
- Odabaşı, Y. (2006). *Tüketim Kültürü*. İstanbul: Sistem Yayınları.
- Olgun, H., ve Özer, S. (2006). Doğumsal ve edinsel kalp hastalıkları, genç ve çocuklarda spor. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 37, 149-158.
- Organization, W. H. (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic.
- Önemli, E. (2020). Bir halk eğitim merkezindeki kadın kursiyerlerin fiziksel aktivite düzeyleri fiziksel aktiviteye ilişkin görüşleri ve egzersiz davranışı değişim aşamalarının belirlenmesi. *Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Özdemir, B. C. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi, *Trabzon üniversitesi lisansüstü eğitim*. Yüksek lisans

tezi.

- Özen, Ö. (2005). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
- Özer, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi, *Necmettin Erbakan University, Doktora Tezi*, Konya.
- Özkan, A. K. (2015). *Kırıkkale Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin pedometre ile belirlenmesi*, *Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans*.
- Özkök, Ö. (2019). Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi, *İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi*.
- Özgür, Ö. (2021). Fitness katılımcılarının serbest zaman doyumu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Sakarya Uygulamalı Bölümler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü* (Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- Öztürk, H. (2021). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları. *Eurasian Research in Sport Science*, 6(1), 56-63
- Öztürk, M. A. (2005). Üniversitede eğitim öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin (IPAQ) geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi. *Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Paffenbarger Jr, R. S., Blair, S. N., ve Lee, I. M. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP. *International journal of epidemiology*, 30(5), 1184-1192
- Parmaksız, H. (2007). Yetişkin obezlerde fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesi. *DEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Pitta, F., Troosters, T., Probst, V. S., Spruit, M. A., Decramer, M., ve Gosselink, R. (2006). Koah'ta anketler ve hareket sensörleri ile günlük yaşamdaki fiziksel aktiviteyi belirleme. *The European Respiratory Journal*, 27, 1040-1055.
- Polat, Ö. (2018). Polis memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi (Artvin ili örneği), *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Powdthavee, N. (2007). Economics of happiness: A review of literature and applications. *Southeast Asian Journal of Economics*, 51-73.
- RF Baumeister, Campbell, J., ve Krueger, J. I, J. (2003). Does high self esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 1-44.
- Richardson. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, , 307-321.

- Paffenbarger, RS Jr., Blair S.N. ve Lee I.M. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP, *International Journal of Epidemiology*, 30(5):1184-1192, doi: 10.1093/ije/30.5.1184.
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 1069–1081.
- Savcı, F. D. S., Öztürk, U. F. M., ve Arıkan, F. D. H. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arfl*, 34(3), 166-172.
- Saygın, Y. (2008). Üniversite öğrencilerinin , sosyal destek , benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Seçer, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki, *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı*. Yüksek Lisans Tezi.
- Sema, CAN., Arslan, E., ve Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1-10.
- Senemoğlu, N. (1990). Öğretmen adaylarına'genel kültür'kazandırma bakımından fenedebiyat ve eğitim fakültelerinin etkililiği. *Çağdaş Eğitim Dergisi*.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 489-502.
- Sezgin, K. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği), *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Diyarbakır.
- Shephard, R. J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British journal of sports medicine*, 37(3), 197-206.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.
- Solmaz, D. Y., ve Aydın, G. (2016). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 34-46.
- Sivis-Cetinkaya, R. (2013). Turkish college students' subjective wellbeing in regard to psychological strengths and demographic variables: implications for college counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 35(4), 317-330.
- Stathi, A., Fox, K. R., ve McKenna, J. (2002). Physical activity and dimensions of subjective well-being in older adults. *Journal of aging and physical activity*, 10(1), 76-92.
- Şahin, D. (2014). Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam

- doymu açısından incelenmesi, *Karadeniz Teknik Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Şahin, G. N. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması, *DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Şanlı, E., ve Güzel, N. A. (2009). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 23-32.
- Şentürk, E. (2011). Mutluluk düzeyinin sosyo-demografik özelliklerle lojistik regresyon analizi aracılığıyla incelenmesi ve Türkiye için bir uygulama, *Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Doktora tezi.
- Şişman, M., Güleş, h., ve Dönmez, A. (2010). Demokratik bir okul kültürü için yeterlilikler çerçevesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 167-182.
- Şur F. E. (2022). Covid-19 pandemi döneminde spor eğitimcilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi, *Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*. Yüksek Lisans Tezi
- Taras, H. (2005). Physical activity and student performance at school. *Journal of school health*, 75(6), 214-218.
- Taşkınöz, C. (2011). 9-11 Yaş ilköğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre araştırılması. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*
- Tekin, E. (2011). Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri. *Pamukkale Üniversitesi*, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Terlemez, M. (2019). Spor aktivitesinin özgüven, serotonin ve dopamine etkisi. *International Journal of Social Science*, 2(2), 1-6.
- Tingaz, E., ve Hazar, M. (2014). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması. *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi
- Thomsen, K. (2002). Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do. Thousand Oaks, CA: *Corwin Press*. Buscar texto completo.
- Toçoğlu, S. (2020). Spor bilimleri öğrencilerinin öz yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumları üzerine etkisi, *Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı*, Yüksek Lisans Tezi.
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doymu, *Sakarya Üniversitesi*,

- Tosun, G. (2016). Ankilozan spondilit hastalarında fiziksel aktivite düzeyi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. Marmara Üniversitesi, *Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı*, İstanbul.
- Tuna, F. (2016). Sosyal Bilimler İçin İstatistik. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Tunç, A. Ç. (2015). Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Konya.
- Tuterel-Kışlak, Ş. (2002). İlişkilerde mutluluk ölçeği (imö): güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 10(1), 37-43.
- Tümlü, G. (2012). Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi. Ankara: *Hacettepe Üniversitesi*
- Tümlü, G. Ü., ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik yaşamının iklimi ile uyum ve yaşam ilişkisi arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi* , (3), 205-213.
- Türkdoğan, T. (2010). Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı*. Yüksek Lisans Tezi.
- Ulutaş, A. (2019). Serbest zaman ve rekreasyonun mutluluk ile ilişkisi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Ünal, b., Ergör, G., dinç Horosan, G., Kalaça, S., ve Sözman, K. (2013). Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması. Ankara.
- Vanhees, L., Lefevre, J., ve Philippaerts, R. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?. *European Journal of Cardiovascular Prevention ve Rehabilitation*, 102-114.
- Von Bothmer, M. I., ve Fridlund, B. (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing & health sciences*, 7(2), 107-118.
- Vural, Ö., Eler Serdar,, ve Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- Weinstein RS, Soule CR, Collins F, Cone J, Mehlhorn M, Simontacchi K.(1991). Expectations and high school change: teacher-researcher collaboration to prevent school failure. *Am J Community Psychol*. 19(3):333-63. doi: 10.1007/BF00938027.
- Werner, E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 72-81.
- Williams, A. (2001). A Literature Review on The Concept of Intimacy in Nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 33(5), 660-667.
- Wolin, S., ve Wolin, S. (1993). The resilient self: how survivors of troubled families

rise above adversity. Nueva York: Villard Books.

- WHO Consultation on Obesity (1999: Geneva, Switzerland) & World Health Organization. (2000). Obesity : preventing and managing the global epidemic : report of a WHO consultation. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42330>
- Yaman, (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve inaktivite durumlarının yaşa ve cinsiyete göre incelenmesi, Selçuk Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Yamaner, F. (2001). Beden Eğitimi ve Spor'da Temel İlkeler. Ekin Kitabevi
- Yaran, M., Ağaoğlu, S. A., ve Tural, E. (2017). Spor alışkanlığı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde uyku ve yaşam kalitesinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5(2), 73-78.
- Yarar, F., Aslan Telci, E., ve Şekeröz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz-yeterlik, anksiyete ve stres üzerine etkisinin incelenmesi. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 14 (3). 548-554.
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yıldırım, İ., Özşevik, K., ve Özer, S. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 9*, 32-39.
- Yıldırım, Y. (2012). Farklı sosyoekonomik düzeylerdeki lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). *Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Sakarya.
- Yıldız, Y. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyaleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı*.
- Yılmaz, A., ve Esentürk, O. K. (2020). Üniversite spor ortamı ölçeği (üsoö): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(23), 1699-1724.
- Yoldaş, C., ve Demircioğlu, H. (2019). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Psikososyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*

EKLER

EK 1: Demografik Bilgiler Form

Sayın katılımcı, bu araştırma, Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yürütülmekte olan “Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği)” konulu yüksek lisans tez çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Birinci bölümde, demografik değişkenlere ait ölçek soruları bulunmaktadır. İkinci bölümde, uluslararası fiziksel aktivite anketi (kısa formu) sorularına yer verilmiştir. Üçüncü bölümde ise, kısa psikolojik sağlık ölçeği sorularına yer verilmiştir. Dördüncü bölümde ise Oxford mutluluk ölçeği (kısa formu) sorularına yer verilmiştir. Sonuçların sağlıklı olabilmesi için ankete içtenlikle cevap vermeniz büyük önem arz etmektedir. Veriler bilimsel amaçlı kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Yardımlarınız için şimdiden teşekkürlerimi sunarım.

Değişken	Grup
Cinsiyetiniz	Kadın ()
	Erkek ()
Yaş	17-20 ()
	21-25 ()
	26-30 ()
	31-35 ()
Sınıf	1 ()
	2 ()
	3 ()
	4 ()
Fiziksel Aktivite Yapıyor musunuz?	Evet ()
	Hayır ()
Fiziksel Aktivite Alan Tercihiniz?	Açık Alan ()
	Kapalı Alan ()
Mobil Fitness Uygulaması Kullanma?	Evet ()
	Hayır ()
Aylık Gelir Durumu	Düşük ()
	Orta ()
	Yüksek ()
İkametgâh	Aile ()
	Devlet Yurdu ()
	Öğrenci Evi ()
	Özel Yurt ve Diğer ()

EK 2: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa formu)

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri. Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.
1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Haftada ____ gün Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (3.soruya gidin.)
2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız? Günde ____ saat Günde ____ dakika Bilmiyorum/Emin değilim
Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.
3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç. Haftada ____ gün Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5.soruya gidin.)
4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız? Günde ____ saat Günde ____ dakika Bilmiyorum/Emin değilim
Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.
5. Geçen 7 gün bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır? Haftada ____ gün Yürümedim. (7.soruya gidin.)
6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz? Günde ____ saat Günde ____ dakika Bilmiyorum/Emin değilim
Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğiniz de oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.
7. Geçen 7 gün içerisinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız? Günde ____ saat Günde ____ dakika Bilmiyorum/Emin değilim

EK 3: Kısa psikolojik sağlamlık leği

Oxford Mutluluk leği (Kısa Formu)

Değerli katılımcı aşağıda sizin mutluluk düzeyinizi belirlemeye yönelik yer alan 7 ifade bulunmaktadır. Lütfen tüm ifadeleri dikkatlice okuyup size en uygun seçeneği işaretleyiniz. 1: Hiç katılmıyorum / 2: Katılmıyorum/ 3: Biraz Katılıyorum/ 4: Katılıyorum/ 5: Tamamen Katılıyorum					
1. Kendimden hoşnut değilim.					
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.					
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.					
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.					
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.					
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (din) hissedirim.					
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.					

EK 4: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Değerli katılımcı aşağıda sizin psikolojik sağlamlık düzeyinizi belirlemeye yönelik yer alan 6 ifade bulunmaktadır. Lütfen tüm ifadeleri dikkatlice okuyup size en uygun seçeneği işaretleyiniz. 1: Hiç uygun değil/ 2: Uygun değil/ 3: Biraz uygun/ 4: Uygun/ 5: Tamamen uygun					
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.					
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.					
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.					
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.					
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.					
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*					

EK 5: Anket İzin Formları



Gözde Us

Anket kullanım izni

2 ileti

Gözde Us

23 Mart 2022 20:18

Alıcı:

Merhaba Sayın hocam,
Ben Gözde Us,Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Yüksek Lisans Programında Dr.Öğr.üyesi Beytullah Dönmez'in tez öğrencisiyim.Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi üzerine araştırma yapabilmek için Uluslararası fiziksel aktivite anketinin kısa formunu uygulamak istiyorum.Umarım kullanmamda bir sakınca yoktur. teşekkür ederim

"MELDA SAĞLAM"

25 Mart 2022 14:00

Alıcı: Gözde Us

Sayın Gözde Us,

Yapacağınız çalışmanızda Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin Türkçe versiyonunu kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla

Doç. Dr. Melda Sağlam
Hacettepe Üniversitesi
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi
[Alınılan metin gizlendi]



Gözde Us

ölçek kullanım izni

2 ileti

Gözde Us

19 Temmuz 2022 20

Alıcı:

Merhaba Sayın hocam,
Ben Gözde Us,Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Yüksek Lisans Programında Dr.Öğr.üyesi Beytullah Dönmez'in tez öğrencisiyim.Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi üzerine araştırma yapabilmek için oxford mutluluk ölçeği kısa formunu uygulamak istiyorum.Umarım kullanmamda bir sakınca yoktur. teşekkür ederim.

Tayfun Dogan

20 Temmuz 2022 11

Alıcı: Gözde Us

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

19.07.2022, 20:28, "Gözde Us"

ölçek kullanım izni

2 ileti

Gözde Us

23 Mart 2022 20:

Alıcı:

Merhaba Sayın hocam,
Ben Gözde Us,Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Yüksek Lisans Programında Dr.Öğr.üyesi Beytullah Dönmez'in tez öğrencisiyim.Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi üzerine araştırma yapabilmek için psikolojik sağlamlık ölçeğini uygulamak istiyorum.Umarım kullanmamda bir sakınca yoktur. teşekkür ederim.

Tayfun Dogan

23 Mart 2022 20:

Alıcı: Gözde Us

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı:

Doğum Yeri/Tarih:

E-mail:

DERECE	BÖLÜM/PROGRAM	MEZUN OLDUĞU KURUM ADI	YIL
Y. LİSANS	Sağlık Bilimleri Enstitüsü	Giresun Üniversitesi	Devam Ediyor...
LİSANS	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi	2016
LİSE	Türkçe-Matematik	Arif Nihat Asya Lisesi	2009

İş Deneyimi:

GÖREV	GÖREV YERİ	YIL
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni	Ankara Mod Medyan Anadolu Lisesi	2017-2019
Antrenör	Tokat Gençlik Spor Merkezi/Kulaç 60 Spor Kulübü	2019-2021
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni	Tokat Özgür Yaşam Özel Eğitim Merkezi	2021-2022