



T.C.

Ardahan Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARININ
OKUL YAŞAM KALİTESİ VE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE
ETKİSİ**

Umut AKTAŞ

Doç. Dr. Elif AYDIN

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2025

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARININ OKUL YAŞAM
KALİTESİ VE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Umut AKTAŞ

Doç. Dr. Elif AYDIN

Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2025

KABUL VE ONAY

Umut AKTAŞ tarafından hazırlanan “Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Okul Yaşam Kalitesi ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi” başlıklı bu çalışma, 12.09.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Bijen FİLİZ

Doç. Dr. Elif AYDIN

Doç. Dr. Bayram KAYA

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Mustafa ŞENEL
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Ardahan Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan *“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”* kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / Ardahan Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

12/09/2025

Umut AKTAŞ

“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) *Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.*
- (2) *Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.*
- (3) *Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.*

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

** Tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** tarafından karar verilir.*

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, Tez Danışmanının **Doç. Dr. Elif AYDIN** danışmanlığında tarafımdan retilildiğini ve Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Umut AKTAş

ÖN SÖZ

Her adımda sabrı, bilgi birikimi ve rehberliğiyle bana ılık tutan değerli danışmanım Doç. Dr. Elif AYDIN'a en derin teşekkürlerimi sunarım. Yol boyunca beni koşulsuzca destekleyen, sevgileri ve inançlarıyla her zaman yanımda olduklarını hissettiren sevgili annem Sultan AKTAŞ ve babam Ali İhsan AKTAŞ'a da minnettarlığımı ifade etmek isterim.

Yaptığımız bu çalışmada, sporun öğrencilerin okul hayatına ve sosyal ilişkilerine olan olumlu etkilerini vurgulaması ve gelecekteki çalışmalara ilham vermesini dilerim.

Umut Aktaş
Ardahan, 2025

ÖZET

AKTAŞ, Umut. *Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Okul Yaşam Kalitesi ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ardahan, 2025

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının okul yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Ayrıca çalışmada öğrencilerin cinsiyet, aktif spor yapma, aile desteği, spor müsabakalarına katılma, okul spor olanaklarını yeterli bulma ve okul başarısına göre okul yaşam kalitesi, öznel iyi oluş ve spora yönelik tutum düzeyleri belirlenmiştir. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Aydın'ın Efeler ilçesinde öğrenim gören toplam 578 lise öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği”, “Spora Yönelik Tutum Ölçeği” ve “Lise Yaşam Kalitesi Ölçeği” kullanılmıştır. Veri analizi olarak, öğrencilerin cinsiyet, aktif spor yapma, aile desteği, spor müsabakalarına katılma, okul spor olanaklarını yeterli bulma ve okul başarısı değişkenlerine göre ölçeklerden aldıkları puanların düzeylerini belirlemek için aritmetik ortalama ve standart sapma; ölçeklerden aldıkları puanlarda farklılaşma olup olmadığını belirlemek için bağımsız t testi ve One-way ANOVA analizi yapılmıştır. Öğrencilerin okul yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş ile spora yönelik tutum puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon çarpımı testi yapılmıştır. Ayrıca öğrencilerin spora yönelik tutum puanlarının okul yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş puanlarını yordayıp yordamadığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının yüksek, spora ilgi duyma puanlarının yüksek, sporla yaşama puanlarının orta, aktif spor yapma puanlarının orta ve okul yaşam kalitesi puanlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyet, aktif spor yapma, aile desteği, spor müsabakalarına katılma, okul spor olanaklarını yeterli bulma ve okul başarısı değişkenlerine göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutumları ve okul yaşam kalitesi puanlarında farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Spora yönelik tutum ile okul yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin spora yönelik tutumlarının okul yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediği ortaya konmuştur. Sonuç olarak, öğrencilerin okul yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş düzeylerini arttırmak için fiziksel aktivitenin oldukça önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Anahtar Sözcükler:

Fiziksel Aktivite, Lise Öğrencisi, Öznel İyi Oluş, Tutum, Yaşam Kalitesi



ABSTRACT

AKTAŞ, Umut. *The Effect of High School Students' Attitudes Towards Sports on the Quality of School Life and Subjective Well-Being Levels*, Master's Thesis, Ardahan, 2025.

The aim of this study is to examine the effects of high school students' attitudes towards sports on the quality of school life and subjective well-being. Additionally, the study determined the students' levels of quality of school life, subjective well-being, and attitudes towards sports according to their gender, active sports participation, family support, participation in sports competitions, finding school sports opportunities sufficient, and school success. The correlational screening method was used in the study. The study sample consisted of 578 high school students studying in the Efeler district of Aydın. The "Adolescent Subjective Well-being Scale," the "Attitude Towards Sports Scale," and the "High School Quality of Life Scale" were used as data collection tools. For data analysis, arithmetic mean and standard deviation were used to determine the levels of students' scale scores according to variables such as gender, active sports participation, family support, participation in sports competitions, finding school sports opportunities sufficient, and school success. Independent t-test and One-way ANOVA analysis were conducted to determine whether there were differences in scale scores. A Pearson correlation multiplication test was conducted to determine the relationship between students' quality of school life, subjective well-being, and their attitude scores toward sports. Additionally, multiple linear regression analysis was used to determine whether students' attitude scores toward sports predicted quality of school life and subjective well-being. The study found that the students had high subjective well-being scores, high interest in sports scores, moderate sports-related living scores, moderate sports engagement scores, and moderate school life quality scores. Differences were found in students' subjective well-being, attitudes toward sports, and quality of school life scores based on variables such as gender, active sports participation, family support, participation in sports competitions, finding school sports opportunities sufficient, and academic success. A significant relationship was found between attitudes toward sports and quality of school life and subjective well-being scores. Additionally, students'

attitudes toward sports have been shown to positively impact their quality of school life and subjective well-being. Consequently, physical activity is crucial for improving students' quality of school life and subjective well-being.

Keywords:

Physical Activity, High School Student, Subjective Well-Being, Attitude, Quality of Life



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

WHO	World Health Organization
WHOQOL	World Health Organization Quality of Life



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Öğrencilerin demografik özellikleri.....	25
Tablo 2. Öğrencilerin öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi ölçeklerinden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları.....	27
Tablo 3. Öğrencilerin öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi düzeyleri	28
Tablo 4. Öğrencilerin cinsiyete göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanlarının bağımsız t testi sonuçları	28
Tablo 5. Öğrencilerin cinsiyete göre okul yaşam kalitesi puanlarının bağımsız t testi sonuçları	29
Tablo 6. Öğrencilerin aktif spor yapma durumuna göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanlarının bağımsız t testi sonuçları	30
Tablo 7. Öğrencilerin aile desteğine göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanlarının one-way ANOVA sonuçları.....	31
Tablo 8. Öğrencilerin spor müsabakalarına katılma durumuna göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanlarının bağımsız t testi sonuçları.....	32
Tablo 9. Öğrencilerin okul spor olanaklarını yeterli bulma durumuna göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanlarının one-way ANOVA sonuçları...	32
Tablo 10. Öğrencilerin okul başarısına göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanlarının one-way ANOVA sonuçları.....	33
Tablo 11. Öğrencilerin okul yaşam kalitesi ile spora yönelik tutum puanları arasındaki ilişki.....	34
Tablo 12. Öğrencilerin spora yönelik tutum puanlarının okul yaşam kalitesi puanlarını yordama düzeyi.....	35
Tablo 13. Öğrencilerin öznel iyi oluş ile spora yönelik tutum puanları arasındaki ilişki	35
Tablo 14. Öğrencilerin spora yönelik tutum puanlarının öznel iyi oluş puanlarını yordama düzeyi	36

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	ii
ETİK BEYAN	iv
ÖN SÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	x
TABLolar DİZİNİ	xi
İÇİNDEKİLER	xii
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM	5
GENEL BİLGİLER	5
1.1. ÖZNEL İYİ OLUŞ	5
1.1.1. Öznel İyi Oluş Üzerine Teorik Çerçeve	7
1.1.2. Öğrencilerin Öznel İyi Oluşu ile İlgili Faktörler	8
1.1.3. Öğrencilerin Yaşam Alanları ve Öznel İyi Oluş	9
1.1.4. Okul Deneyimi ve Öznel İyi Oluş	11
1.1.5. Fiziksel Aktivite ve Öznel İyi Oluş	12
1.2. OKUL YAŞAM KALİTESİ	13
1.2.1. Okul Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler	16
1.2.2. Fiziksel Aktivite ve Okul Yaşam Kalitesi	18
1.3. SPORA YÖNELİK TUTUM	19
1.3.1. Spora Yönelik Tutumu Etkileyen Faktörler	20
1.3.2. Spora Yönelik Tutum ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki	21
1.3.3. Spora Yönelik Tutum ve Okul Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki	22
2. BÖLÜM	24
YÖNTEM	24
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	24
2.2. ARAŞTIRMA GRUBU	24
2.2.1. Araştırmanın Evreni	24

2.2.2. Araştırmanın Örneklemi	24
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	25
2.3.1. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği.....	25
2.3.2. Lise Yaşam Kalitesi Ölçeği	26
2.3.3. Spora Yönelik Tutum Ölçeği.....	26
2.4. VERİ ANALİZİ	26
3. BÖLÜM	28
BULGULAR	28
SONUÇ	37
KAYNAKÇA.....	48
EKLER.....	80
EK 1. ORİJİNALLİK RAPORU FORMU	80
EK 2. ETİK KURUL İZNİ	81
EK 3. ERGEN ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ	82
EK 4. OKUL YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ.....	83
EK 5. SPORA YÖNELİK TUTUM ÖLÇEĞİ.....	84
ÖZ GEÇMİŞ	85

GİRİŞ

Son yıllarda risk faktörlerinin başında gelen fiziksel aktivite eksikliği, çağımızın önemli bir sorunu haline gelmiştir. 21. yüzyılda teknoloji ve sanayide yaşanan hızlı gelişmeler, bireylerin yaşam biçimlerinde önemli değişikliklere sebep olmuştur. Yeni teknolojiler, taşıtlar ve modern iletişim olanakları bireylerin yaşamını kolaylaştırırken, beraberinde hareketsiz bir yaşam tarzını da getirmiştir. Ergenler ve gençler arasında da bir yaşam biçimi haline gelen hareketsizlik giderek yaygınlaşmaktadır (De Cocker vd., F2020). Hareketsiz monoton yaşam tarzı, fiziksel sağlıkla beraber ruhsal, psikolojik ve sosyal sağlığın da bozulmasına sebep olarak ergenlerin öznel iyi oluş ve okul yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilemektedir.

Öğrencilerin okuldaki öznel iyi oluş ve okul yaşam kalitelerini araştırmak, bu kurumda geçirdikleri süre göz önünde bulundurulduğunda oldukça önemlidir (Hui ve Sun, 2010). Okulda düşük düzeyde öznel iyi oluş halinin yüksek kaygı puanlarına ve depresif semptomlara yol açması muhtemeldir (Huebner ve Gilman, 2006), oysa yüksek okul memnuniyeti puanları bir öğrencinin ruh sağlığını olumlu yönde etkiler (Salmena-Aro ve Tynkkynen 2010; Shin vd. 2010). Okul hayatı, gençlerin öznel iyi oluşunu şekillendirmede merkezi bir alan olarak uzun zamandır kabul edilmektedir (Hascher ve Hadjar, 2018; Sirgy, 2021). Bu nedenle, okulda öğrenci öznel iyi oluşunun incelenmesi sağlık açısından önemli görülmektedir. Bir yandan okul, güvenlik, aidiyet, başarı ve amaç duygularını besleyerek akademik ve kariyer hedeflerini şekillendirir ve akranlarla olan kişilerarası bağlantıları güçlendirir; bu da gelecekteki sonuçları olumlu yönde etkileyebilir. Öte yandan, aşırı iş yükü, tükenmişlik ve zorbalık gibi olumsuz okul deneyimleri, öğrencilerin öznel iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilir.

Birçok araştırmacı, ergenlerin öznel iyi oluşlarının, yalnızca zihinsel sağlıklarının bir göstergesi olarak değil, aynı zamanda fiziksel sağlıklarında da rol oynayarak, iyilik hallerinin tüm yönlerini özetlediğini savunmaktadır (Shaffer-Hudkins vd., 2010). Öznel iyi oluşun getirdiği faydalar arasında iyi fiziksel sağlık, daha uzun ömür, daha yüksek öz saygı, daha tatmin edici sosyal ilişkiler ve daha iyi yaratıcılık ve bilişsel performans bulunmaktadır (Diener vd., 2018). Bunun yanında öznel iyi oluşun okul yaşam kalitesini de etkilediği ifade edilmektedir (Weintraub ve Bar-Haim, 2009).

Okul yaşam kalitesi, özellikle okula özgü aktivitelerdeki olumlu ve olumsuz deneyimleri açısından, "öğrencilerin genel iyi oluş ve memnuniyetini" yansıtan, eğitimin duygusal bir sonucu olarak ele alınmaktadır (Malin ve Linnakylä, 2001). "Okulun hem resmi hem de gayri resmi yönlerinden; sosyal ve görevle ilgili deneyimlerden ve otorite figürleri ve akranlarıyla olan ilişkilerden" etkilenir (Epstein ve McPartland, 1976, s. 13). Başka bir deyişle okul yaşam kalitesi, öğrencilerin okul ile ilgili faktörler ve okul yaşamına katılımları ve okul iklimine katılımları yoluyla kazandıkları eğitim deneyimleri tarafından belirlenen öznel iyi oluş ve memnuniyet algıları açısından okulda tutumsal veya duygusal iklimi inceleyen çok boyutlu bir yapıdır (Wang ve Degol, 2015, s. 4).

Literatürde okul yaşam kalitesinin öğrencilerin motivasyonunu ve çabalarını, duygusal, davranışsal ve bilişsel katılımlarını, performanslarını ve başarılarını iyileştirmede hayati bir rol oynadığı ileri sürülmektedir (Linnakylä, 1996; Mok ve Flynn, 2002; Suldo vd., 2013; Wang ve Degol, 2015; Havik ve Westergård, 2019).

Ortaokulda öznel iyi oluşun farklı yönlerini ve okul yaşam kalitesini anlamak için sadece öğrenmenin gerçekleştiği yerleri değil, aynı zamanda çeşitli sosyalleşme alanlarını da incelemek önemlidir. Araştırmaların sadece öğrenmenin merkezi olan sınıfta değil, okul binasının tüm alanlarında (örneğin oyun alanı, spor salonu, okul bahçesi, beden eğitimi soyunma odaları gibi akranlarla ilişkilerin önemli olduğu yerler, spora katılım sağlandığı ve düzenli fiziksel egzersiz yapılan zamanlar da dahil olmak üzere) daha yakından incelenmesi önemlidir.

Araştırmalar, ergenler ve gençler arasında hareketsizliğin giderek yaygınlaştığını göstermektedir (Orhan, 2019). Öğrenciler okulda ya da günlük yaşamlarında haftada en az 150 dakika orta düzeyde ya da 75 dakika yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapmalıdır (World Health Organization [WHO], 2020). Belirtilen sürelerde fiziksel aktiviteye katılmak, kalp hastalığı, tip II diyabet, obezite gibi bir dizi sağlık sorununu önlemeye yardımcı olabilir (Janssen ve LeBlanc, 2010). Ayrıca, düzenli fiziksel aktivitenin anksiyete ve depresyon belirtilerini azaltmak, ruh halini iyileştirmek ve öz saygıyı artırmak dahil olmak üzere ruh sağlığının çeşitli yönleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gösterilmiştir (Appelqvist-Schmidlechner vd., 2018, s.1503). Ek olarak, fiziksel aktiviteye katılmak ve bir spor takımının parçası olmak, ruh sağlığı için önemli olan sosyal destek sağlayabilir (Zheng vd., 2023). Egzersiz ayrıca olumsuz düşünce ve

duygulardan bir dikkat dağıtıcı olarak da hizmet edebilir ve bir başarı ve amaç duygusu sağlayabilir (Eime vd., 2013).

Düzenli fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini belirlemede önemli bir faktör olduğu göz önüne alındığında, hareketsiz bir pozisyonda çok fazla zaman geçirmek bireylerin yaşam kalitesini düşürmektedir (Bernard vd., 2018, s.32). Marquez vd. (2020), fiziksel aktivitenin bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilediğini bulmuşlardır. Araştırma bulguları, çeşitli fiziksel aktivite programlarının bireylerin yaşam kalitesini her alanda artırırken, yaşam kalitesini etkileyen en önemli faktörün fiziksel aktivite sıklığı olduğunu göstermiştir. Ayrıca Wicker ve Frick'in (2015) çalışması, daha sık egzersiz yapan erkek ve kadınların daha iyi öznel sağlık bildirdiğini tespit etmiştir. Easterlin vd. (2019), spor katılımının iyi ruh sağlığını korumak için çok önemli bir yön olduğunu ve kişinin günlük rutinine dahil edilmesi gerektiğini varsayar. Sürekli katılımı ve ruh sağlığı yararlarını sağlamak için uzun vadede keyifli ve sürdürülebilir fiziksel aktiviteler bulmak önemlidir.

Ergenler arasında öznel iyi oluşu teşvik etmenin ve okul yaşam kalitesini arttırmanın önemi göz önüne alındığında, ergenlikte olumlu gelişimin daha iyi anlaşılması için fiziksel aktiviteyi de dahil eden araştırmalara ihtiyaç vardır. Yapılan çalışmalarda üç konuyu ele alan çalışmalara rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite katılımları, okul yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş düzeylerine odaklanılmıştır. Bu bağlamda araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının okul yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın alt amaçları aşağıda verilmiştir:

1. Öğrencilerin öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi düzeyleri nasıldır?
2. Öğrencilerin cinsiyete göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Öğrencilerin cinsiyete göre okul yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Öğrencilerin aktif spor yapma durumuna göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Öğrencilerin aile desteğine göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

6. Öğrencilerin spor müsabakalarına katılma durumuna göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

7. Öğrencilerin okul spor olanaklarını yeterli bulma durumuna göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

8. Öğrencilerin okul başarısına göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

8. Öğrencilerin okul yaşam kalitesi ile spora yönelik tutum puanları arasındaki ilişki nasıldır?

9. Öğrencilerin spora yönelik tutum puanlarının okul yaşam kalitesi puanlarını yordama düzeyi nasıldır?

10. Öğrencilerin öznel iyi oluş ile spora yönelik tutum puanları arasındaki ilişki nasıldır?

11. Öğrencilerin spora yönelik tutum puanlarının öznel iyi oluş puanlarını yordama düzeyi nasıldır?

1. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. ÖZNEL İYİ OLUŞ

Öznel iyi oluş, karmaşık ve 'çok yönlü' bir kavram olarak kabul edilmektedir (Ben-Arieh vd., 2014, s.15), (Casas ve Frønes, 2020, s.190). Çocukların iyi oluş hali üzerine yapılan ilk araştırmalar, neredeyse sadece nesnel iyi olma hali ölçümlerine odaklanmış ve çocukları 'yetişkin dünyası tarafından harekete geçirilen pasif nesneler' olarak görmüştür (Ben-Arieh, 2008, s.7). Bununla birlikte, son zamanlarda, çocukların öznel iyi oluş haline giderek daha fazla odaklanılmaktadır; dolayısıyla nesnel ölçütlerin yanı sıra yaşam kalitesi ve mutluluk gibi öznel göstergeleri içeren (Camfield vd., 2009, s.79) kendi deneyimlerinin de dikkate alınması gerektiği kabul edilmektedir (Casas ve Frønes, 2020, s.191).

Öznel iyi olma hali “öğrenci olarak hayatımdan” memnuniyetin kilit rolüne işaret eden küresel bir iyi oluş vizyonu sunmaktadır. Bu durum, bireyler arası birçok farklılığa vurgu yapılmasını gerektirmektedir: mutluluk ve memnuniyet duyguları bireyden bireye (Myers, 1992; Waterman, 1993; Ryff, 1995), kültürel bağlamlara (Diener vd., 1995, s.70), diller arası ve kültürler arası bağlamlara (Casas ve González, 2017, s.161) göre büyük farklılıklar göstermektedir. Bireysel düzeyde, öznel iyi oluş hali sabit bir veri noktası olarak ele alınabileceği gibi (Cummins, 2010, s.16), bir günden diğerine ve bir ortamdan diğerine değişiklik gösteren bir durum olarak da ele alınabilir (Reis vd., 2000).

Diener (1994), kendi kendine beyan edilen iyi oluş halinin köklü psikolojisini durumsal ve koşullara bağlı etkilerin hesaplarıyla geliştirme ihtiyacına dikkat çekmiştir. Diener'e (1984, s. 14; 1994, s. 9) göre, olumlu bir öznel iyi oluş duygusu, birçok olumlu etkinin ve az sayıda hoş olmayan etkinin deneyimlenmesi ve kişinin yaşamından yüksek bir genel memnuniyet duymasıdır. Bu yaklaşım, okuldaki öznel iyi oluş haline uygulandığında, öğrencilerin bu bağlamda yaşadıkları duygusal deneyimlerin kalitesini ve içinde bulunmaktan duydukları memnuniyet düzeyini değerlendirmeyi içerir.

Öznel iyi oluş haline duyulan ilgi, ziyaret ettikleri her bir yerde neler yaşadıklarını daha iyi anlamak ve nihayetinde okuldaki yaşam kalitesini artırmak için öğrencileri

doğrudan sorgulamanın önemini vurgulamak anlamına da gelmektedir (Elmore ve Huebner, 2010, s. 42; Florin ve Guimard, 2017, s. 16). Ayrıca, bireyin deneyimlediği anlık duygusal durumların ölçülmesine odaklanmayı da mümkün kılmaktadır (iyi oluşun duygusal bileşeni; Pavot, 2008). Esas olarak duygularla, olumlu ve olumsuz hislerle ilgili olan bu boyut, anlık, “burada ve şimdi” boyutudur.

Dünya genelinde, öznel iyi oluş hali ve okul memnuniyeti genel olarak yaşla birlikte azalma eğilimindedir: ilkokul öğrencileri ortaokul öğrencilerinden daha fazla okul memnuniyetine sahiptir (Lester ve Cross, 2015; Guimard vd., 2015). Öğrencilerin öznel iyi oluş halindeki düşüş, özellikle kızlar arasında, ortaokul yıllarında da devam etmektedir (Uusitalo-Malmivaara, 2014). Birçok çalışma şu soruyla sonuçlanmaktadır: Bu düşüş eğilimi nasıl açıklanabilir ve okulla ilgili mutluluk ergenlik yılları boyunca korunabilir mi? (Uusitalo-Malmivaara, 2014).

Bu düşüşü açıklamak için çeşitli faktörlerden bahsedilmektedir. İlk aşamada, araştırmacılar genellikle bu hızlı fiziksel, sosyal ve duygusal gelişim dönemine eşlik eden yapısal ve sosyal değişikliklerin öğrencilerin yalnızlık, izolasyon ve mağduriyet duygularını etkileyebileceğine işaret etmektedir (Lester ve Cross, 2015). Sınıf arkadaşı desteği ve güvenlik hissi koruyucu faktörler olarak görülmektedir (Lester ve Cross, 2015).

İkinci aşamada, bazı çalışmalar eğitim ortamındaki değişimin (örneğin mimari veya organizasyonel düzeyde) ortaokula girişle ilişkili iyi olma hali puanlarındaki düşüşün olası bir açıklaması olduğunu öne sürmektedir (Eccles vd., 1993). “Kişi-çevre uyumu” teorisinde (Hunt, 1975), öznel iyi oluş hali, bireysel özellikler ile çevrenin (okul gibi) özellikleri arasındaki uyumdan etkilenir; hipotez, ergenlikle bağlantılı olumsuz psikolojik değişikliklerin nedeninin, ergenin ihtiyaçları ile sunulan sosyal (ve eğitimsel) ortam arasındaki uyumsuzluk olduğu yönündedir.

Öznel iyi oluş hali modelleri iki veya üç temel bileşen içermeye eğilimindedir: çoğu mutluluk veya yaşam memnuniyeti gibi değerlendirici bir ölçüt ve olumlu ve olumsuz duygulanıma dayalı deneyimsel bir ölçüt kullanırken, bazıları da “yaşamda hazdan bağımsız ödüller elde etme” gibi bir ölçüt kullanmaktadır (Bradshaw vd., 2013, s.620). Birçok çalışma, 1990'ların başında Huebner (1991) ve Huebner ve Dew (1996) tarafından geliştirilen çocukların öznel iyi olma hali modelinden yararlanmaktadır. Bunlar Diener (1984) tarafından geliştirilen ve yaşam memnuniyeti, olumlu ve olumsuz duygulanım

eksikliğini içeren üçlü öznel iyi oluş modeline dayanmaktadır. Kişiliğin (Diener, 2000) yanı sıra kültür ve mekânın öznel iyi oluşun inşasındaki aracı rolü de dikkate alınmıştır (White, 2008, s.) , (Bradshaw vd., 2011, s.552).Kültürel ve çevresel faktörlerin refah üzerindeki potansiyel etkisi karmaşıktır; kilit faktörlerden biri insanların akranlarına kıyasla kendi durumlarına ilişkin algıları olabilir (White, 2008, s.) , (Bradshaw vd., 2011, s.549). Bu, yaşam koşullarındaki mutlak farklılıklardan daha fazla veya daha az etkiye sahip olabilir. kişilik ve çevresel faktörlerin öznel iyi olma haline katkısına ilişkin kanıtlardan yola çıkarak, iyi olma halinin 'yukarıdan aşağıya (örneğin kişilik özellikleri) ve aşağıdan yukarıya (nesnel koşullar) faktörler arasındaki dinamik etkileşimlerin bir sonucu olduğunu ve bu etkileşimlerin (veya süreçlerin) belirli bir zamana ve yere göre değiştiğini' öne sürmektedir (s. 549).

1.1.1. Öznel İyi Oluş Üzerine Teorik Çerçeve

Öznel iyi oluş disiplinler arası bir kavramdır ve çeşitli sağlık, eğitim, psikoloji, sosyoloji, sinirbilim ve gelişim bilimi mesleklerinden akademisyenler ve uygulayıcılar tarafından desteklenmektedir (Ackerman vd., 2018; Diener vd., 1999; Ryan ve Deci, 2001). Lise öğrencileri arasında öznel iyi oluş, onların olumlu benlik kavramlarına, akademik başarılarına, eğitim çabalarına olan heveslerine ve fiziksel ve zihinsel sağlıklarına katkıda bulunur (Renshaw vd., 2015). Araştırmalar, orta ve yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip öğrencilerin akademik ve sosyal alanlarda daha iyi devamlılık, akademik notlar, matematik becerileri, sağlığı destekleyici davranışlar ve olumlu okul işlevselliği bildirdiklerini göstermiştir (Suldo vd., 2011; Smith vd., 2022).

Helliwell ve Putnam'a (2004, s. 34) göre, öznel iyi oluş aslında farklı geçmişlere ve yaş gruplarına sahip insanlar arasında eğitim ve kariyer başarısı da dahil olmak üzere diğer tüm sonuçları etkileyen nihai bağımlı değişkendir. Ancak, öznel iyi oluş çeşitli diğer sonuçları etkilemede önemli rolüne rağmen, eğitim kurumları geleneksel olarak sadece öğrencilerin akademik ve kariyer odaklı başarılarını teşvik etmeye odaklanmış ve onların öznel iyi oluşunu ihmal etmiştir (Addison, 2012, s.306).

Öznel iyi oluş, birçok farklı şekilde tanımlanmıştır. Bu tanımların ortak temeli, öznel iyi oluşu sadece ruhsal hastalığın yokluğu olarak değil, olumlu bir ruh sağlığı ve psikolojik durum olarak algılamaktır (Ackerman vd., 2018, s. 11). Ryff'a (1989, s. 23) göre, insanların mutluluk duygusunu geliştirmek için özerkliklerini, çevreye

hakimiyetlerini, kişisel gelişimlerini, başkalarıyla olumlu ilişkilerini, kendilerini kabul etmelerini ve yaşamdaki amaçlarını geliştirmek önemlidir. Ayrıca, Ryan ve Deci (2001, s. 46) öznel iyi oluşu hedonik ve eudaimonik iyi oluş bağlamında kavramsallaştırmıştır. Hedonik iyi oluş, insanların zevk elde etme ve acıdan kaçınma açısından mutluluğu arayışını ifade eder. Eudaimonik iyi oluş ise, insanların tam potansiyellerini gerçekleştirebilecekleri amaçlı bir yaşam sürmek için anlam ve kendini gerçekleştirme arayışını ifade eder.

Öznel iyi olma hali olgusu hem genel hem de alana özgü memnuniyetleri kapsadığından (Diener vd., 1999, s. 3), ergenlerin iyilik hali ile ilgili literatürde sıklıkla Renshaw vd. (2015, s. 44) tarafından geliştirilen çok boyutlu iyilik hali kavramı kullanılmıştır. Renshaw ve diğerlerine (2015, s. 76) göre, öğrencilerin öznel iyi oluş hali, okulla bağları, öğrenme sevinci, eğitim amacı ve akademik yeterliliklerini kapsar. Burada okulla bağ, öğrencilerin okul ortamında deneyimledikleri olumlu ilişkiler, ilgi ve saygıyı içerir. Öğrenme sevinci, öğrencilerin yeni şeyler öğrenmekten heyecan duymalarına odaklanır. Eğitim amacı, öğrencilerin okulda etkili olma ve akademik hedeflerini organize etme kapasitelerini içerir. Son olarak, akademik etkinlik, öğrencilerin akademik potansiyellerine ve okul eğitiminin değerine olan inançlarını kapsar (Renshaw vd., 2015, s. 77).

Ergenlerin öznel iyilik hali üzerine yapılan mevcut araştırmalar, bağlamsal değişkenlerin (örneğin sosyo-demografik değişkenler) öznel iyilik halini öngörmedeki rolünü incelemek için önemli miktarda çaba harcanmış olsa da içsel değişkenlerin (örneğin bilişsel ve duygusal değişkenler) öznel iyilik halinin ana belirleyicileri olduğunu göstermiştir (Galinha ve Pais-Ribeiro, 2011). Ancak, öğrencilerin öznel iyilik hallerine katkıda bulunan çeşitli içsel değişkenlerin rolünü incelemek için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

1.1.2. Öğrencilerin Öznel İyi Oluşu ile İlgili Faktörler

Literatürde çocukların öznel iyi oluşla ilgili bir dizi faktör tanımlanmıştır. Genel olarak, erkekler kızlara kıyasla daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş bildirmektedir (Bradshaw vd., 2011, s. 48), (Kaye-Tzadok vd., 2017, s. 12). Yaş da önemli bir faktördür ve araştırmalar öznel iyi oluşun yaşla birlikte azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Casas ve Gonz'alez- Carrasco, 2019, s. 79), (Bradshaw ve Rees, 2017, s. 83). Buna ek

olarak, maddi yoksunluk uluslar arasında daha düşük öznel refah seviyeleriyle ilişkilidir, ancak bu ilişki açık değildir ve bunun göreceli önemi ülkeden ülkeye değişmektedir (Bradshaw vd., 2011, s.550) , (Bradshaw ve Rees, 2017, s.178). Ayrıca araştırmalar, ülke düzeyindeki maddi kaynaklar arasında anlamlı bir ilişki olmasa da öznel iyi oluş ile çocukların çocuklara özgü maddi kaynaklara erişimi arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir (Main vd., 2019, s. 65). Uluslararası araştırmalar, çocukların öznel iyi oluş ile aile ilişkileri arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir (Kutsar vd., 2019; Lee ve Yoo, 2015). Akranlarla ilişkilerin de önemli olduğu (Lawler vd., 2017; Lee ve Yoo, 2015) çalışmalar da dahil olmak üzere öznel iyi oluş ile zorbalık deneyimi arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu belirtilmektedir (Bradshaw vd., 2017, s.9), Klocke vd., 2014).

Çocukların okulda geçirdikleri zamanın büyüklüğü ve okul eğitiminin zorunlu doğası nedeniyle, okulda öznel iyi oluş literatürde önemli bir yer tutmaktadır (Long vd., 2012). Bu araştırmalarda, öğretmenlerle ve öğrencilerle ilişkiler (Liu vd., 2016; Kutsar ve Kasearu, 2017), okula aidiyet (Tian vd., 2016) ve akademik başarı (Steinmayr vd., 2016; Huebner ve Gilman, 2007) gibi bir dizi önemli faktörler belirlenmiştir.

Pozitif psikoloji perspektifinden bakıldığında, öznel iyi oluş psikolojik gelişimi yansıtan önemli bir içeriktir (Ryff, 1995, s. 23). Bu kavram, çocuğun yaşam kalitesini değerlendirmekle kalmaz, aynı zamanda ruh sağlığını ve psikolojik gelişim düzeyini de ölçer (Chen, 2004, s. 57).

1.1.3. Öğrencilerin Yaşam Alanları ve Öznel İyi Oluş

Öznel oluş ve yaşam memnuniyeti, çeşitli yaşam alanlarının bütünsel bir şekilde bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini temsil eder (Diener ve Seligman, 2004, s. 19). Öznel iyi oluş, günlük yaşamda var olan anlık ve kısa süreli duygusal durumları yakalarken, genel yaşam memnuniyeti daha geriye dönük ve uzun vadelidir ve bireyin kapsamlı yaşam deneyimini yansıtır (Layard ve De Neve, 2023, s. 14). Özellikle son yirmi yılda, sosyal bilimciler hangi yaşam alanlarının en önemli olduğunu ve yaşamın hangi aşamalarında öznel iyi oluş için en büyük öneme sahip olduğunu kapsamlı bir şekilde tartışmışlardır (Brockmann ve Fernandez-Urbano, 2024, s. 4).

Son zamanlarda yapılan araştırmalar, gençlerin ve ergenlerin öznel iyi oluş halini oluşturan yaşam alanlarını hem bilişsel hem de duygusal boyutlarını dikkate alarak belirlemeye odaklanmaktadır (Casas, 201, s.563). Beş alan genel olarak çok önemli kabul

edilmektedir: Kişilik faktörleri, fiziksel ve sağlıkla ilgili faktörler, ailevi ve çevresel faktörler, sosyokültürel faktörler ve okul faktörleri (Proctor vd., 2017). Bu alanlardaki bireysel yargıların toplamı, öğrencilerin öznel refahının temelini oluşturur. Genel olarak, bu yaşam alanları birbiriyle ilişkilidir ve bir alandaki olumlu veya olumsuz deneyimler diğerlerini ve dolayısıyla genel öznel iyi oluşu etkileyebilir (Rojas, 2006, s. 16).

Kişilik özellikleri, ergenlerin öznel iyi oluş halindeki farklılıkların önemli bir kısmını açıklıyor gibi görünmektedir (Diener, 1996, s. 4). Yüksek düzeyde yaşam doyumu ve mutluluk, iyimserlik (Rincon Uribe vd., 2022, s. 2), öz saygı (Dew ve Huebner, 1994, s.1), yüksek içsel kontrol odağı (Huebner vd., 2001, s. 42), uyarlanabilir atıf stili (Rigby ve Huebner, 2005, s. 6) ve sosyal öz yeterlilikle birleşen dışa dönüklük (Fogle vd., 2002, s. 17) gibi özelliklerle güçlü bir şekilde ilişkilidir. Ayrıca, gençler üzerine yapılan araştırmalar, ders dışı etkinliklere katılma isteği gibi sosyal ilgi alanlarının öznel iyi oluş hali ile güçlü bir korelasyon içinde olduğunu göstermektedir (Trainor vd., 2010, s. 88).

Fiziksel ve sağlıkla ilgili faktörler de öznel iyi oluşun şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Madde bağımlılığı (Valois vd., 2010, s. 10), şiddet ve saldırgan davranışlar (Callahan vd., 2003, s. 98) ve yeme bozuklukları (Halvorsen ve Heyerdahl, 2006, s. 15, s. 56) gibi sağlık riskli davranışlar genellikle daha düşük öznel iyi oluş hali ile ilişkilidir. Buna karşılık, prososyal akran etkileşimleri (Martin ve Huebner, 2007, s. 68), sağlıklı beslenme (Piko, 2006, s. 4) ve düzenli fiziksel egzersiz (Mangerud vd., 2014, s. 17) öznel iyi oluş ile olumlu bir şekilde ilişkilendirilmiştir.

Ailevi ve çevresel faktörler, gençlerin öznel iyi oluşunda bir başka kritik alanı oluşturmaktadır. Otoriter ebeveynlik (Suldo ve Huebner, 2004, s. 2), algılanan ebeveyn desteği (Davis vd., 2015, s. 44), ebeveyn bağının kalitesi (Ma ve Huebner, 2008, s. 3), uyumlu aile ilişkileri (Manzi vd., 2006, s. 1) ve aile kaynaklarının mevcudiyeti (Dinisman ve Ben-Arieh, 2016, s. 62) öznel iyi oluşun güçlü belirleyicileridir. Öte yandan, ebeveynlerin ayrılması veya boşanması (Demo ve Acock, 1996, s. 44), babanın ilgisizliği (Davids vd., 2017, s. 128) ve ebeveynlerin alkolizm ve ergen hamileliği gibi sorunlar (Braithwaite ve Devine, 1993, s. 236) gençlerin öznel iyi oluşunu azaltabilir, ancak belirli yaşam koşulları aile durumundan daha önemli bir rol oynayabilir. Konut koşulları ve mahalle özellikleri dahil olmak üzere fiziksel ve sosyal çevrenin kalitesi de gençlerin öznel iyi oluşunu önemli ölçüde etkiler (Visser vd., 2021, s. 71).

Ayrıca, mahalle kalitesi ve sosyal uyum gibi kültürel ve sosyoekonomik farklılıklar hem duygusal hem de bilişsel öznel iyi oluşu önemli ölçüde ve olumlu yönde etkileyebilir (Milfont ve Denny, 2017). Ancak algılanan ayrımcılık, refahın her iki boyutunu da olumsuz etkileyebilir (Seaton vd., 2010).

Son olarak, okul, çocukların ve ergenlerin öznel iyi oluşunu belirlemede merkezi bir rol oynar (Clark vd., 2018, s. 93). Okul hayatı alanı, öğretmenler ve akranlarla etkileşimler (yani sınıf ortamı) dahil olmak üzere, okul bağlamındaki tüm öğrenci deneyimlerini kapsar. Okul, akademik ve kariyer hedeflerini teşvik ederek güvenlik, aidiyet, başarı ve amaç duygusu sağlar (Huebner vd., 2014). Ayrıca, akranlarla kişilerarası ilişkileri kolaylaştırır (Oberle vd., 2011) ve gelecekteki yaşam sonuçlarını olumlu yönde etkiler (Bond vd., 2007, s.360). Dahası, olumlu okul uygulamaları öğrencilerin içsel dayanıklılığını artırır (Ungar vd., 2019). Tersine, aşırı iş yükü (Yangdon vd., 2021), tükenmişlik (Walburg, 2014) ve zorbalık (Borualogo ve Casas, 2021, s.760) gibi olumsuz okul deneyimleri, öğrencilerin öznel iyi oluşuna zarar verebilir ve eğitim ortamlarına bağlılıklarını tehlikeye atarak okul terk riskini artırabilir (Stearns vd., 2007). Bu aksaklıklar, bahsedilen olumlu deneyimlerle birlikte, izole değildir; diğer yaşam alanlarıyla etkileşime girerek birbirlerini etkiler; öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ve şimdiki/gelecekteki yaşam sonuçları için tampon veya amplifikatör görevi görürler.

1.1.4. Okul Deneyimi ve Öznel İyi Oluş

Okul deneyimi genellikle gençlerin akademik yeterliliklerine ilişkin algıları, eğitimcilerine karşı duyguları ve eğitim kurumlarına karşı genel tutumlarını içerir (Valeski ve Stipek, 2001, s. 34). Araştırmacılar genellikle bu geniş kavramı, eğitim düzeyi (Powdthavee vd., 2015), okul başarısından duyulan memnuniyet (Trzcinski ve Holst, 2008, s. 41), akademik katılım (Datu ve King, 2018, s. 74) ve akademik performans (Wu vd., 2020, s. 57) gibi okul ile ilgili belirli faktörlerin öznel iyi oluş üzerindeki olumlu etkisini inceleyerek bu geniş kavramı araştırmışlardır. Suldo vd. (2006, s. 162), gençlerin yaşam memnuniyetinin genel okul ortamı, okulda yetenek gruplandırması, akademik başarı ve okuldan duyulan mutluluğun değerlendirilmesi gibi okul deneyimi ile ilgili birçok faktörle önemli ölçüde ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Okulla ilgili belirli faktörlerin analizinin ötesinde, genel okul deneyiminin öznel değerlendirmeleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye doğrudan odaklanan çok az sayıda

ampirik çalışma bulunmaktadır. Şimdiye kadar yapılan çalışmalar, genel öznel okul deneyiminin hem duygusal hem de bilişsel öznel iyi oluşla yüksek oranda ilişkili olabileceğini göstermiştir (Suldo vd., 2006). Ancak, akademik çalışmaların çoğu bilişsel boyuta odaklanmıştır. Ampirik araştırmalar, okul deneyimlerinin gençler arasında değişen düzeylerde yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğunu (Huebner vd., 2014) ve yüksek yaşam memnuniyetinin genel olarak okula, özel olarak da öğretmenlere, not ortalamasına ve ders dışı sosyal ve sportif etkinliklere katılımına yönelik olumlu tutumlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Proctor vd., 2017).

Okullarda öznel iyi oluş için Diener'in (1994, s. 3) kavramsal çerçevesi yaygın olarak kullanılmaktadır. Diener'in teorisine göre, ayrılabilir bilişsel (yani yaşamdan duyulan memnuniyet) ve duygusal bileşenler (yani olumlu ve olumsuz duygular) bir bireyin genel öznel iyi oluşunu oluşturur (Diener vd., 1999, s. 27). Diener'in teorisine dayanarak, Tian (2008) okulda çocukların öznel iyi oluşuna ilişkin teorik bir model sunmuştur. Bu model, öğrencilerin bilişsel ve duygusal iyilik halini, özellikle okul bağlamında deneyimledikleri haliyle içermektedir. Tian'ın (2008, s. 22) modelinde okulda öznel iyi oluş, öğrencilerin okul memnuniyeti ve okulda duygu durumu hakkındaki raporlarından oluşmaktadır. Öğrenciler, öznel iyi oluşlarının bir parçası olarak, genel olarak okul hayatına ilişkin bilişsel değerlendirmeleri olan okul memnuniyetlerini bildirirler. Bunu yaparken, öğrenciler akademik çalışmalarından duydukları memnuniyet ve öğrencilerle öğretmenler arasındaki ilişkilerden duydukları memnuniyet gibi kendi standartlarına göre okul hayatının çeşitli alanlarını değerlendirirler. Öğrenciler ayrıca okulda yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguları da bildirirler.

1.1.5. Fiziksel Aktivite ve Öznel İyi Oluş

Fiziksel aktivite, çeşitli fiziksel egzersiz yöntemlerini kullanarak ve doğal güçleri ve sağlık önlemlerini birleştirerek fiziksel durumu güçlendirmeyi, ruhu dengelemeyi ve kültürel yaşamı zenginleştirmeyi amaçlayan bir tür fiziksel aktivitedir (Hong Kong Spor Enstitüsü, 2000, s. 30). Öznel iyi oluş, bireyin kendi belirlediği kriterlere göre yaşam kalitesinin genel bir değerlendirmesidir ve aynı zamanda bir kişinin ruh sağlığını ölçmek için önemli bir göstergedir (Diener vd., 1999, s. 4). Fiziksel aktivite, fiziksel zindeliği artırmanın yanı sıra, yayılma etkisi de vardır (Hu ve Yu, 2019, s. 54). Araştırmacılar genel

olarak fiziksel aktivitenin bireyin öznel iyi oluş halini iyileştirebileceğine inanmaktadır (Schnohr vd., 2005, s. 2). Ji vd. (1998), uygun fiziksel aktivitenin bireylerin spordan daha fazla zevk almasını sağlayabileceğini ve spor sürecinde katılımcıların kazandıkları “pürüzsüz” (pürüzsüz, sarhoş edici ve zirve) deneyimin, insanların mutluluğumuzu baltalayan şeyleri unutmalarını sağlayarak mutluluk temel seviyesinin yükselmesini teşvik edebileceğini düşünmektedir (Qiao ve Fan, 2020, s. 56). (Chen vd. ,2013, s. 44) de, fiziksel aktiviteye katılmanın getirdiği neşe, akıcılık ve zirve duygularının, katılımcıların öznel iyi oluş halini doğrudan iyileştirebileceğini doğrulamıştır.

Diener (2000, s. 12), öznel iyi oluş hali deneyiminin kaynaklarının sadece alışveriş, parti ve sohbet değil, aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılmanın getirdiği mutluluk olduğunu ve bunun başka kaynaklarla ikame edilemeyeceğini savunmaktadır. Claus'un (2017) araştırması, kademeli gevşeme egzersizi yöntemini kullanarak ve bireysel kaygıya müdahale ederek, fiziksel aktivitenin öznel iyi oluş üzerindeki etkisine ilişkin araştırmanın, fiziksel aktivitenin insanlara dayanıklı ve nispeten istikrarlı bir iyi oluş kazandırabileceğini doğruladığını göstermektedir. Araştırmacılar, fiziksel aktivite ile öznel iyi oluş arasında önemli bir pozitif korelasyon olduğu, yani düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyinin, fiziksel aktiviteye katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyinden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Zhang, 2003).

1.2. OKUL YAŞAM KALİTESİ

Öznel yaşam kalitesi, bireylerin yaşadıkları kültür, hedefleri, beklentileri ve standartlarıyla ilişkili olarak yaşamdaki konumlarına ilişkin algıları olarak tanımlanır (The World Health Organization Quality of Life [The WHOQOL Group], 1995, s. 2). Bir kişinin yaşamın çeşitli alanlarında deneyimlediği memnuniyet veya mutluluk derecesini yansıtır (Schalock ve Verdugo, 2002, s. 37). Okul yaşam kalitesi genelde, (1) öğrencilerin okuldan memnuniyeti (Linnakyla, 1996, s. 44), (2) akademik başarının ve/veya sorumluluk duygusunun teşviki (Watson ve Keith, 2002, s. 12), (3) öğretmen-öğrenci ilişkisi (Jiang vd., 2013, s. 56), (4) okul çalışmalarına bağlılık (Linnakyla, 1996, s. 79), (5) sosyal ilişkiler ve iklim (Schalock vd., 2008, s. 59), (6) okulun ve sınıfın fiziksel ortamı (Weintraub ve Bar-Haim, 2009, s. 31) gibi faktörleri içerir.

Bu alandaki literatür, okul yaşam kalitesinin olumlu sağlık ve akademik sonuçların yanı sıra genel yaşam kalitesiyle de güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Örneğin, olumlu okul ortamı, destekleyici akranlar ve iyi akademik başarı, sağlığı ve genel yaşam kalitesini destekler (Ash ve Huebner, 2001, s. 19). Okul yaşam kalitesi ayrıca çocukların gelişimini, öğrenme becerisini ve okulda başarılarını ve katılımlarını da olumlu yönde etkilemektedir (Bradshaw vd., 2013s.620).

Mok ve Flynn (1997, s. 20), okul yaşam kalitesi ile akademik başarı arasındaki pozitif ilişkiye dair güçlü kanıtlar bulmuştur. Özellikle, çok düzeyli modellemeleri, (1) okuldaki yaşamlarından daha memnun olan; (2) daha düşük düzeyde yabancılaşma gösteren; (3) öğretmenleriyle daha iyi ilişkiler kuran; (4) gelecekteki yaşamları için okulda çalışmaya daha fazla önem veren ve (5) daha güçlü bir başarı duygusuna sahip öğrencilerden daha yüksek akademik başarı beklenebileceğini göstermektedir. Okula aidiyet duygusunun akademik başarıyla doğrudan ilişkili olduğunu gösteren çok az kanıt olmasına rağmen, araştırma çalışmaları, okula daha yüksek aidiyet duygusu yaşayan öğrencilerin daha fazla motivasyona ve öğrenmeye daha iyi katılıma sahip olduklarını ve bunun da akademik performanslarını ve başarılarını etkilediğini göstermektedir (Osterman, 2000; Sarı, 2012).

İlişkiler kurmak ve öğrencilerin sınıfta güvende ve önemsendiklerini hissetmelerini sağlamak, öğrenci öğrenimini olumlu yönde etkiler (Barksdale vd., 2019, s.17). Havik ve Westergård (2019), öğrencilerin okula katılımları için yüksek kaliteli sınıf etkileşimlerine ilişkin algılarının önemini belgelemiş ve öğretmenlerin duygusal desteğinin, öğrencilerin duygusal ve davranışsal katılımıyla en güçlü ilişkiyi gösterdiğini belirtmiştir. (Allen vd.,2018, s.20), öğretmen desteğinin ve olumlu kişisel özelliklerin okula aidiyetin en güçlü belirleyicileri olduğu sonucuna varmıştır. Hallinan (2008) ayrıca öğretmenlerin sosyal ve duygusal desteğinin öğrencilerin okul hakkındaki duygularını ve akademik performanslarını şekillendirmedeki önemini vurgulamıştır.

Sonuç olarak, okulda reddedilmiş, dışlanmış veya görmezden gelinmiş hisseden öğrencilerin yoğun kaygı, yalnızlık, depresyon ve okuldan yabancılaşma yaşama olasılığı daha yüksektir (Osterman, 2000). Dahası, Finn'in "katılım-kimlik modeli", devamsızlık ve okuldan kaçmayı, yıkıcı davranışları, suç işlemeyi ve okulu bırakmayı önlemek için öğrencinin okulla özdeşleşmesinin (içselleştirilmiş aidiyet anlayışı dahil) önemini vurgular (Finn, 1986, s. 38).

Araştırmalar, öğrencilerin okulda hissettikleri güvenlik duygusunun akademik, davranışsal, sosyo-duygusal ve fiziksel iyi oluşlarında derin bir etkiye sahip olabileceğini uzun zamandır ve tutarlı bir şekilde ileri sürmektedir (Brand vd., 2003, s.572). Sınıftaki zorbalık deneyimleri, okul iklimi ve öğrencilerin okuldaki yaşam kalitesi üzerinde yaygın bir etkiye sahip olabilir ve öğrencilerin okula bağlılık, katılım, öğrenme ve başarı biçimlerini etkileyebilir. Zorbalığın yoğun olduğu bir okul ortamı, korku ve yıldırma iklimine yol açarak okula uyum ve okul bağlarının zayıflamasına neden olabilir (Brand vd., 2003, s.573). Hem zorbalar hem de mağdur öğrenciler okulda daha az mutlu olma, daha az arkadaş edinme ve okulda yalnızlık hissetme eğilimindedir (Haynie vd., 2001). Mehta vd. (2013), zorbalığın etkisinin bireysel mağdurların çok ötesine geçebileceği ve okul iklimi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceği konusunda güçlü kanıtlar sunmuştur. Çalışmaları, öğrencilerin okullarında zorbalıkla ilişkilendirilen farklı saldırgan davranışları yaygın olarak algıladıklarında kendilerini daha az güvende hissettiklerini, okula daha az bağlı olduklarını ve okul etkinliklerine daha az katıldıklarını göstermektedir. Zorbalıkla karakterize bir okul iklimi algısı, daha zayıf psikolojik ve psikosomatik sağlıkla da ilişkilidir (Forero vd., 1999).

Okul yaşam kalitesi, öğrencilerin okulda hem olumlu hem de olumsuz deneyimlere ilişkin algılarına dayalı olarak refahlarını yansıtır (Linnakylä, 1996, s. 14). Okul kalitesi ve öğrenci deneyimi, öğrencilerin tutum ve davranışlarını etkiler. Okul, sınıf çalışmaları ve öğretmen desteğiyle ilgili olumlu algılar, akademik performansı artırmada çok önemlidir. Destekleyici bir ortam, akademik katılımı teşvik ederek öğrencilerin öğrenmelerine odaklanmalarına ve başarılı olmalarına yardımcı olur. Hidayat vd. (2023), öğrenmede hem içsel hem de dışsal motivasyonun rolünü vurgulamıştır. (Bayram ve Ekşioğlu, 2020, s.539), okul yaşam kalitesinin yaşam boyu öğrenmeyi olumlu yönde etkilediğini savunurken, Romlah ve Latief (2021), eğitimsel gelişime katkısına dikkat çekmiştir.

(Hinze ve Beyerlein, 2016, s. 16), mükemmel bir okulu saygı, güven, açıklık, yüksek beklentiler, risk alma, destek ve sürekli iyileştirme ile karakterize edilen bir okul olarak tanımlamıştır. Bökeoğlu'na göre ise okul yaşam kalitesi, öğrencilerin okulla ilgili olumlu ve olumsuz deneyim ve duygularının bir sentezidir. Thien ve Razak (2013, s. 56), okul yaşam kalitesinin sınıf katılımını, okul güvenliğini, akademik öğrenmeyi ve öğrenci bağlılığını kapsadığını vurgulamıştır.

Öğrenciler okulda kendilerini rahat hissettiklerinde akademik performansları artar. Tersine, rahatsızlık öğrenmenin sürekliliğini engeller. Samsudin vd. (2020), öğretmenlerin öğrencilerin kavramasını kolaylaştıran ve olumlu okul tutumlarını besleyen elverişli bir öğrenme ortamı yaratmaları gerektiğini vurgulamıştır.

Linnakylä (1996, s. 23) ve Williams ve Batten (1981, s. 17), okul yaşam kalitesinin altı boyutunu öne sürmüşlerdir: (a) öğrencilerin akademik başarı, yönetim, öğrenme ve akran ilişkilerinden genel memnuniyeti; (b) rahatlık ve iletişime odaklanan öğrenci-öğretmen ilişkileri; (c) öğrencinin sınıftaki statüsü, aktif katılımı gösterir; (d) öz farkındalık, güven ve algılanan önemi içeren okulda kimlik oluşumu; (e) gelecekteki başarı ve fırsatlar hakkında iyimserlik; ve (f) öğrenme veya akran etkileşiminden duyulan memnuniyetsizlik de dahil olmak üzere okul hakkında olumsuz duygular. "Okul yaşam kalitesi" ve "okul öznel iyi oluşu" sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da birbirinden farklıdır. İlki, okul deneyimleri ve etkinliklerinden elde edilen memnuniyet ve öznel iyi oluşu ifade ederken, ikincisi sosyal ilişkiler, kişilik ve yaşam beklentileri gibi daha geniş unsurları içerir. Konu ve Rimpelä'ya (2002, s. 14) göre, okul öznel iyi oluşu sevgi, aidiyet ve iyileşme gibi boyutları içerir.

1.2.1. Okul Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler

Birkaç araştırmacı, öğrencilerin okul yaşam kalitelerine ilişkin algılarının ve okuldaki memnuniyetlerinin yaşları ilerledikçe azaldığını tespit etmiştir. (Weintraub ve Bar-Haim, 2009). Cinsiyetin rolüne ilişkin bulgular değişkendir. Birkaç araştırmacı cinsiyetin okul yaşam kalitesi üzerinde bir etkisi olmadığını bulmuştur (Kaye-Tzadok vd., 2017), diğerleri ise kızların okul yaşam kalitesi düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu bildirmiştir (Mok ve Flynn, 2002). Bu nedenle, yaş ve cinsiyet okul yaşam kalitesi çalışmalarında önemli görülmektedir.

Okul yaşam kalitesi, öğrencilerin eğitim beklentilerinin önemli bir belirleyicisi olarak kabul edilir (Bourke ve Smith, 1989, s. 98). Araştırmalar, öğrencilerin okuldaki yaşam kalitelerine ilişkin algılarının:

- 1) Öğrenme motivasyonlarını güçlü bir şekilde etkileyebileceği;
- 2) Davranışlarını ve öz düzenlemelerini geliştirebileceği;
- 3) Kimlik ve başarıya yönelik olumlu tutumlar geliştirebileceği;
- 4) Empati ve çeşitliliğe (fikir, görüş, kültür vb.) saygılarını artırabileceği;

5) Öğrenmeye daha iyi katılımlarına katkıda bulunabileceği;

6) Akademik performans ve başarılarını artırabileceği; ve

7) Okulu bırakmayı önleyebileceği konusunda tutarlı kanıtlar sunmaktadır (Linnakylä, 1996; Suldo vd., 2013; Wang ve Degol, 2015; Havik ve Westergård, 2019).

Okuldan daha fazla memnuniyet duymanın, sınıf çalışmalarına daha iyi bağlılığın ve öğretmenler ve akranlarla etkileşimlerin kalitesine ilişkin daha olumlu algıların, öğrencilerin okulda başarıları ve eğitimdeki ilerlemeleri için sorumluluk alma eğilimlerinin daha yüksek olmasıyla ilişkili olduğuna dair güçlü kanıtlar bulunmaktadır (Suldo vd., 2013; Havik ve Westergård, 2019). Dahası, öğrencilerin okul deneyimlerinin kalitesine ilişkin algılarının, bağlamsal faktörlerin (sosyoekonomik durum, cinsiyet, evde konuşulan dil vb.) akademik başarı ve öğrencilerin okulda kalma ve ileri eğitim seviyelerinde ilerleme eğilimleri üzerindeki etkisini azaltabileceğine dair giderek artan kanıtlar bulunmaktadır.

Okul yaşam kalitesini etkileyen çeşitli faktörler arasında tesisler, öğrenme süreçleri, idari hizmetler ve öğretmen kalitesi (Wiyono vd., 2020, s. 76) yer almaktadır. Öğretmen kalitesi ise kişilik ve tutumdan etkilenmektedir (Alwi vd., 2021, s. 59), bu da öğrencilerin algılarını olumlu veya olumsuz yönde şekillendirebilir. Meltem ve İlker (2015), olumlu deneyimlerin okul katılımını ve akademik sonuçları artırdığını, olumsuz deneyimlerin ise memnuniyetsizliği beslediğini ve öğrenmeyi engellediğini gözlemlemiştir. Ebeveyn desteği de öğrencilerin okul deneyimlerini şekillendirmede hayati önem taşımaktadır (Sumarsono vd., 2016, s. 253). Okul yaşam kalitesi, öğrencilerin öğrenme sürecinden, öğretim yöntemlerinden, paydaşlarla (öğretmenler, personel, müdürler, akranlar) duydukları memnuniyet ve sosyal, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayarak gelecekteki başarılarına katkıda bulunan deneyimleri kapsar (Meltem ve İlker, 2015). Ghotra vd. (2016, s. 16), okul yaşam kalitesini, öğrencilerin olumlu ve olumsuz okul deneyimlerinden elde edilen öznel iyi oluş ve memnuniyet olarak tanımlar. Öğrencilerin okula ilişkin algıları, akademik katılım ve başarının önemli göstergeleridir. Olumlu okul görüşüne sahip olanlar daha aktif katılım gösterme ve daha iyi performans gösterme eğilimindedir.

1.2.2. Fiziksel Aktivite ve Okul Yaşam Kalitesi

Hareketsiz zamanın artışının yalnızca fiziksel faktörleri değil, aynı zamanda psikolojik iyilik halinin doğru gelişimini de etkilediği gösterilmiştir (Pearce vd., 2016). Öğrencilerin yaşam memnuniyetini etkileyen faktörler; okul, aile, arkadaşlar ve yaşam ortamıdır (Huebner vd., 1998, s. 3). Öğrencinin okulda yaşadığı olumlu deneyimlerin, öğrencinin yaşam kalitesini artırdığı ve okul motivasyonunu artırarak öğrenmeyi geliştireceği söylenebilir. Bu bağlamda, okul ortamında gerçekleştirilen fiziksel aktivite, çocukların ve ergenlerin fiziksel ve psikolojik iyilik halinde oldukça önemlidir (Koydemir vd., 2019, s. 49) ve hem vücut kompozisyonunun hem de fiziksel durumun iyileştirilmesini sağlar (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018, s. 8). Psikososyal iyilik hali (Department of Health, 2012, s. 12) ile ilgili yapıları iyileştirmek; yaşam memnuniyeti (Vaquero-Solis vd., 2019, s. 45), zihinsel iyilik hali (Poitras vd., 2016, s. 67) ve öz kavram (Garn vd., 2019, s. 21) buna iyi örnektir. Bu anlamda, sağlıklı yaşam tarzının geliştirilmesinde ve teşvik edilmesinde öğretmenin ve öğrenme stillerinin önemli bir figür olarak rolünü vurgulamak önemlidir (Invernizzi vd., 2019). Özellikle, oyunlaştırma (Pernencar vd., 2018, s. 44) veya işbirlikçi öğrenme (Cuberos vd., 2018, s. 938) gibi stiller, vücut kompozisyonunu, fiziksel aktiviteyi, öz kavram ve yaşam kalitesini iyileştirmek için sağlıklı alışkanlıkları teşvik etmeye odaklanmıştır.

Fiziksel aktiviteye katılımın insanların fiziksel kondisyonunda temel bir rol oynayacağına dair ikna edici kanıtlar mevcuttur (Einarsson vd., 2015, s. 65), çünkü obezite, kardiyovasküler hastalıklar, depresyon gibi çeşitli hastalık riskini azaltabilir ve bireyin sosyal refahının yanı sıra bağımsızlığına da katkıda bulunabilir (Cerin vd., 2016, s.101). Fiziksel aktivite, hastaların ve genel nüfusun yaşam kalitesinde de önemli bir rol oynar (Omorou vd., 2013, s. 92). Son 30 yılda, yaşam kalitesinin değerlendirilmesi, uyum ve sağlıklı büyüme için bir kaynak olması nedeniyle sağlık hizmetleri açısından giderek daha önemli hale gelmiştir (Ferrans vd., 2005, s. 5). Yaşam kalitesi düştüğünde, çocuğun normal şekilde gelişip sağlıklı bir yetişkine dönüşme olasılığı daha düşüktür (Borras vd., 2011, s. 84). Dolayısıyla, hareketsiz bir yaşam tarzının riskleri arasında yaşam beklentisinde azalma ve diyabet (Mavrovouniotis, 2012, s. 16), yüksek tansiyon (Riley ve Bluhm, 2012, s. 77) gibi tıbbi sorunlar üzerinde olumsuz bir etki (D'Isanto vd., 2017, s. 83) bulunmaktadır.

1.3. SPORA YÖNELİK TUTUM

Tutumlar, olumlu veya olumsuz olabilecek bir nesne veya durum etrafında örgütlenen, birbirleriyle ilişkili bir dizi inanç, duygu ve davranışı yansıtır. Tutum, bireylerin başkalarına ve olaylara karşı nasıl davrandığını belirler; bu nedenle duygular, davranışlar ve seçimler, dinamik, yapılandırılmış, öğretilmiş, değiştirilmiş veya hatta değiştirilmiş olabilen davranışların güçlü bir yordayıcısı haline gelir (Cid vd., 2008, s. 249).

Hagger vd. (2001, s. 14), planlı davranış teorisine dayanarak, tutumun fiziksel aktivite alanındaki davranışsal niyetlerle ilgili en önemli prognostik değişken olduğunu varsayarlar. (Biddle ve Mutrie'ye, 2001, s.48) göre, farklı popülasyonları (gençler, yetişkinler ve yaşlılar) araştıran çeşitli çalışmalar, tutumların fiziksel aktivite alanında öngörücü geçerliliğe sahip olduğunu tutarlı bir şekilde göstermiştir.

Bir yandan araştırmalar, son 20 yılda gençler arasında hareketsiz yaşam tarzında bir artış olduğunu göstermiştir (Li vd., 2014), bu da küresel obezite oranlarının yükselmesine katkıda bulunmuştur. Gençlerin genel sağlık üzerinde önemli bir etkisi olan fiziksel aktivitelere ve spora katılımındaki azalma (Guthold vd., 2020, s. 56), katılım düzeyinin artırılmasına katkıda bulunan faktörlerin belirlenmesi ihtiyacı vurgulanmaktadır.

Beden eğitiminin temel amaçlarından biri, gençlere yaşam boyu kalıcı ve anlamlı fiziksel aktivite ve spor katılımı sağlamayı öğretmek aktif yaşam tarzlarını benimsemelerini teşvik etmektir (Marttinen vd., 2018, s. 344). Bu, beden eğitiminin gençlere okul ortamında önemli miktarda fiziksel aktivite sağlaması gerektiği anlamına gelir, çünkü özellikle günlük fiziksel aktivite düzeyleri düşük olanlar için önemlidir (Hu vd., 2014, s. 69). Ek olarak, beden eğitimi okul dışında spor aktivitelerine katılım için sağlam temeller de oluşturur (Constantinides ve Silverman, 2018, s. 51). Ancak, bu hedefi göz önünde bulundurarak, beden eğitimi derslerinin Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO, 2010) önemli miktarda özerk ders dışı spor aktivitelerini teşvik etme önerilerini karşılamak için yetersiz olduğu görülebilir (Sierra-Díaz vd., 2019).

Önceki çalışmalar, bazı değişkenlerin öğrencilerin okul bağlamı dışında fiziksel aktivitelere ve sporlara daha sonraki katılımları üzerindeki etkisini vurgulamıştır (Jaakkola ve ark., 2017). Bu değişkenlerden biri tutumlardır (Mercier vd., 2017). Eagly ve Chaiken (1993, s. 1), öncü çalışmalarında tutumların "belirli bir varlığın olumlu veya olumsuz değerlendirilmesinde ifade edilen psikolojik eğilim" olarak anlaşılabileceğini

belirtmektedir. Dünya çapındaki beden eğitimi programlarının uzun vadeli hedefi, beden eğitime karşı olumlu tutumlar geliştirmektir (Donovan vd., 2015). Bu nedenle, çeşitli çalışmalar, beden eğitimi derslerine karşı olumlu tutumların geliştirilmesinin, gençlerin okul dışında fiziksel aktivitelere katılmalarına ve okul yıllarında (Phillips ve Silverman, 2015, s. 14) ve yetişkinliklerinde (Subramaniam ve Silverman, 2007, s. 62) aktif yaşam tarzlarını teşvik etmelerine yardımcı olabileceğini göstermiştir.

Öğrencilerin tutumlarının davranışları nasıl etkilediğini anlamayı kolaylaştıran çeşitli modeller vardır. Bunlar arasında mantıklı eylem teorisi (Fishbein ve Ajzen, 1975, s. 23), planlı davranış teorisi (Ajzen, 1985, s. 18) ve mantıklı eylem modeli (Fishbein ve Ajzen, 2010, s. 27) bulunur. 21. yüzyılda öğrencilerin beden eğitime yönelik tutumları üzerine geliştirilen çalışmaların çoğu, tüm davranışların çeşitli alternatifler arasından bir seçim olduğu ve bu nedenle davranışsal niyetin (yani bir davranışa yatkınlığın) davranışın en iyi belirleyicisi olduğu fikrini destekleyen mantıklı eylem teorisi (Silverman, 2017) tarafından yönlendirilmiştir. Davranışsal niyet iki önemli faktör tarafından belirlenir: Bireyin davranışa yönelik tutumu (yani davranış üzerindeki kişisel etki) ve öznel normlar (yani davranışı etkileyen sosyal baskılar).

Son zamanlarda, öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ile ders dışı fiziksel aktivitelere katılımları arasındaki ilişkiye olan ilgi artmaktadır. Beden eğitimi dersine yönelik olumlu tutumların geliştirilmesi, gençlerin okul ortamının dışında (Solmon, 2003; Phillips ve Silverman, 2015), lisede (Orli'c vd., 2018) veya ortaokulda (Koca ve Demirhan, 2004) aktif kalmalarını belirleyen bir etken olarak kabul edilmektedir.

1.3.1. Spora Yönelik Tutumu Etkileyen Faktörler

Literatüre göre, öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarını sınıf düzeyi, cinsiyet ve ailenin sosyo-ekonomik durumu gibi çeşitli değişkenler belirlemektedir. Eğitim düzeyine ilişkin olarak, çoğu çalışma öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik olumlu tutumlarının liseden sonra azaldığını göstermektedir (Evangelou ve Digelidis, 2018; Marttinen vd., 2018). Cinsiyet konusunda, çoğu çalışma erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir fark göstermemiştir (Subramaniam ve Silverman, 2007; Marttinen vd., 2018; Orli'c vd., 2018), diğerleri ise erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha olumlu tutumlara sahip olduğunu bildirmiştir (Mercier vd., 2017). Son olarak,

Kuzey Amerika'daki bir lisede yürütülen bir çalışma (Zeng vd., 2011), öğrencilerin sosyoekonomik durumlarına göre beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarda anlamlı bir fark bulamamıştır. Bununla birlikte, sosyoekonomik durumun öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları üzerindeki etkisine dair araştırmalar hala azdır.

Ergenlerin fiziksel spor aktivitelerinin uygulanmasından keyif alma ve eğlenme konusundaki inançları, katılım ve bağlılıklarında belirleyici faktörlerdir (Navarro-Patón vd., 2020, s. 59). Eğlence bütünleştirme teorisi, çocukların ve ergenlerin spor katılımını olumlu ve eğlenceli deneyimlerle sürdürmenin önemini vurgular (Vissek vd., 2015, s. 215). Fiziksel aktivitede eğlence ve keyif, zaman içinde katılımı sürdürmek için temel motivasyon faktörleri olabilir ve çocuklarda ve ergenlerde fiziksel aktiviteye bağlılığı iyileştirebilir (Vissek vd., 2015), bu da fiziksel aktiviteye karşı olumlu bir tutum oluşturur ve yaşam boyu sağlıklı alışkanlıkları teşvik eder (Vissek vd., 2015).

1.3.2. Spora Yönelik Tutum ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki

Çok sayıda araştırma kanıtı, spor katılımı ile ergenlerin öznel iyi oluşu arasında güçlü bir korelasyon olduğunu kanıtlamıştır (Khan vd., 2015). Son zamanlarda çeşitli ülkelerde ve sosyal bağlamlarda egzersizin belirli yönlerini ve ergenlerin zihinleri ve bedenleri üzerindeki etkisini araştıran araştırmalar yürütülmüştür. Örneğin, (Costigan vd., 2019, s.56), fiziksel egzersizin yoğunluğunu ve ergenlerin zihinsel öznel iyi oluşu üzerindeki etkisini bulmayı amaçlamıştır. Araştırma sonuçları, yoğun fiziksel egzersizin, haftada en az üç kez daha uygun ve gerekli aktif egzersizleri savunan çağdaş fiziksel egzersiz yönergeleriyle uyumlu olarak, ergenler arasında bildirilen gelişmiş öznel iyi oluşla pozitif ilişkili olduğunu keşfetmiştir. Martínez-López vd. (2015), başka bir bakış açısından, fiziksel aktivitelerin yalnızca ergenlerin genel iyi oluş üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmadığını, ayrıca ergenlikte stres ve ağrı yaşadıklarında başa çıkma mekanizmalarını da kolaylaştırdığını keşfetmiştir. Dahası, zihinsel sağlığı geliştirme ve öğrencilerin ergenlikte başarılı olmalarına yardımcı olacak faydalı stratejileri hedefleme umuduyla Pigaiani vd. (2020) yaptığı çalışmada, fiziksel aktivitelere katılımın, sosyal ve aile desteği kazanmak gibi diğer önemli faktörlerin yanı sıra ergenlerin öznel iyi oluşa önemli ölçüde katkıda bulunabileceği sonucuna varmıştır.

Hong Kong'da, gençlerin spor aktiviteleri gerçekleştirirken gösterdikleri öz yeterlilik ve dayanıklılığın psikolojik iyi oluşları üzerinde derin bir etkiye sahip olabileceği bulunmuştur (Ho vd., 2015). Başka bir çalışma, düşük beden kitle indeksi puanlarına ve yüksek akciğer kapasitesi, kas gücü ve esneklik seviyelerine sahip ergenlerin Çin geçmişine göre daha iyi öznel iyi oluş, motivasyon ve keyif bildirdiğini ortaya koymuştur (Zheng vd., 2023). Spor sadece kasları daha gelişmiş hale getirmekle kalmaz, aynı zamanda beyin sapını da uyarabilir ve sporcular için enerji, coşku ve motivasyon sağlayabilir (Lin ve Yan, 2020). Örneğin, fiziksel aktivite ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmayı amaçlayan bir çalışma, Çin'de 723 üniversite öğrencisi arasında bir anket yapmış ve yaşam memnuniyeti ile yoğun fiziksel aktiviteler arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuş ve bu da öğrenciler için düzenli egzersizin önemli rollerini göstermiştir (Zuo vd., 2022). Sonuç olarak, fiziksel aktiviteler ergenlerin öznel iyi oluşunu sağlamanın anahtarı olduğu ifade edilebilir.

1.3.3. Spora Yönelik Tutum ve Okul Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

Yaşam doyumu ve yaşam kalitesini iyileştiren davranışlarından biri fiziksel aktivitedir (Penedo ve Dahn, 2005, s. 16). Araştırmalar, ergenlerde fiziksel aktivitenin kilo alımını önlediğini (Simon vd., 2008), stresi azalttığını (De Moor vd., 2006), sosyolojik ve psikolojik olarak olumlu etkilere sahip olduğunu (Åberg vd., 2009) göstermiştir. Hatta öğrencilerin akademik başarısını olumlu etkilediği (Fedewa ve Ahn, 2011) ve fiziksel aktivite ile öğrenme arasında olumlu bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Nilsson vd., 1999). Düşük fiziksel aktivite durumunda ergenlerde birçok olumsuz durum ve riskin ortaya çıktığı bilinmektedir. Düşük fiziksel aktivite obezite ve kardiyovasküler hastalık riskini artırmaktadır (Hancox vd., 2004, s. 48). Birçok çalışma fiziksel aktivite ile yaşam doyumu arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Vella vd., 2014; Kleszczewska vd., 2018; Santino vd., 2019). Dünya Sağlık Örgütü fiziksel aktivitenin hem ruhsal hem de fiziksel sağlık için öneminden bahsetmiştir (WHO, 2015, s. 11). Obezitenin önlenmesi, kardiyovasküler hastalık risklerinin azalması ve psikolojik yararlarına rağmen fiziksel aktivite düzeyinde bir azalma olduğu görülmektedir. Bu azalmanın sebepleri, akademik kaygılar, çevresel etkiler ve ailenin fiziksel aktiviteye karşı olumsuz tutumu gibi durumlar gösterilmektedir. Beden eğitimi dersleri ve ders dışı etkinliklerin fiziksel aktivite alışkanlığını yaşam boyu yaymak için en uygun ortam

olduğu söylenebilir. Fiziksel aktivitenin öğrenciler için birçok faydası olduğu düşünöldüğünde, spora yönelik tutumun okul doyumunu olumlu yönde etkileyebileceğı söylenebilir.

Organize sporlara katılım, çocukların öz algısını ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyebilir (Harbec vd., 2021, s. 79). Çalışmalar, ergenlerde fiziksel durum öz algısının fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kaliteleriyle ilişkili olduğunu (Pastor-Cisneros vd., 2021) ve fiziksel aktivite düzeyleri, öz saygıları ve sosyal çevrelerinden etkilendiğini göstermiştir (Cantero Castrillo vd., 2020, s.140). Bu öz algı, cinsiyet, yaş ve motor yeterlilik düzeyi gibi faktörlere bağılı olarak değışiklik gösterebilir (McIntyre vd., 2015, s. 246). Benzer şekilde, fiziksel durum algısı gençlerin yaşam kalitesini ve psikolojik refahını etkileyebilir (Fernandes ve Lemos, 2022, s. 23).

2. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölüm araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve veri analizi kısımlarından oluşmuştur.

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma, mevcut durumu sorgulayan nicel araştırma yöntemlerinden olan betimsel bir araştırmadır. Araştırmada, rekreatif etkinliklere katılım sıklığının mutluluk ve yaşam kalitesiyle ilişkisini incelemek amacıyla genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama, “İki ya da daha fazla değişken arasındaki var olan değişimi veya bu değişimin derecesinin belirlenmesini amaçlayan araştırma yaklaşımıdır.” (Karasar, 2020, s. 77).

2.2. ARAŞTIRMA GRUBU

2.2.1. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini, Aydın’ın Efeler ilçesinde öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Öğrencilerin toplam sayısı 13.295’tir.

2.2.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemine kolayda örnekleme yöntemine göre seçilen toplam 578 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmacı bir devlet lisesinde beden eğitimi öğretmeni olarak görev yaptığı için lise öğrencilerinden veri toplaması daha kolay olmuştur. Araştırmanın örneklem büyüklüğünü belirlemek için yapılan GPower analizi sonucunda; %95 istatistiksel güç ve $\alpha=.05$ anlamlılık düzeyinde, correlation point biserial model analizi ile .20 Cohen’in f etki büyüklüğünü belirlemek için en küçük örneklem genişliği 374 olarak hesaplanmıştır. Buna göre analize dahil edilen 578 lise öğrencisi sayısının örneklem büyüklüğü için yeterli olduğu görülmüştür. Araştırmada yer alan öğrencilerin demografik özellikleri Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Öğrencilerin demografik özellikleri

Değişkenler		Frekans (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	273	47.2
	Erkek	305	52.8
Aktif spor yapma	Evet	246	42.6
	Hayır	332	57.4
Aile desteği	Evet	311	53.8
	Hayır	82	14.2
	Kısmen	185	32.0
Spor müsabakalarına katılma	Evet	270	46.7
	Hayır	308	53.3
Okul spor olanaklarını yeterli bulma	Evet	119	20.6
	Hayır	174	30.1
	Kısmen	285	49.3
Okul başarısı	Düşük	103	17.8
	Orta	401	69.4
	Yüksek	74	12.8

Tablo 1’de öğrencilerin araştırma bulgularına yönelik demografik özelliklerine bakıldığında; 273’ü (% 47.2) kadın, 305’i (% 52.8) erkektir. 246’sı (% 42.6) aktif spor yapmakta, 332’si (% 57.4) yapmamaktadır. 311’i (% 53.8) aile desteği almakta, 82’si (% 14.2) almamakta, 185’i (% 32.0) kısmen almaktadır. 270’i (% 46.7) spor müsabakalarına katılmakta, 308’i (% 53.3) katılmamaktadır. 119’u (% 20.6) okul spor olanaklarını yeterli bulmakta, 174’ü (% 30.1) bulmamakta, 285’i (% 49.3) kısmen bulmaktadır. Okul başarısı 103’ünün (% 17.8) düşük, 401’inin (% 69.4) orta, 74’ünün (% 12.8) yüksektir.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veri toplama aracı olarak “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği”, “Spora Yönelik Tutum Ölçeği” ve “Lise Yaşam Kalitesi Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

Ergen öznel iyi oluş ölçeği Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, dörtlü Likert tipindedir ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, “aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumu, olumlu duygular ve önemli kişilerle ilişkilerde doyum” olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 15, en yüksek puan

60'dır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.87 olarak bildirilmiştir. Bu çalışma için ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır.

2.3.2. Lise Yaşam Kalitesi Ölçeği

Lise yaşam ölçeği, lise öğrencilerinin okul yaşam kalite algılarını araştırmak için Sarı (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert tipinde ve 35 maddelidir. Ölçeğin yedi alt boyutu mevcuttur: "Öğretmenler, okula yönelik olumlu duygular, statü, okul yöneticileri, okula yönelik olumsuz duygular, öğrenciler ve sosyal etkinlikler." Ölçeğin alt boyutlarına ait Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.86, 0.85, 0.78, 0.81, 0.82, 0.70 ve 0.68 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada ise alt boyutların Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ise 0.90, 0.90, 0.90, 0.90, 0.90, 0.90 ve 0.90, toplamda 0.89 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Spora Yönelik Tutum Ölçeği

Ölçek, lise öğrencilerinin spor alışkanlıklarını incelemek amacıyla Şentürk (2012) tarafından geliştirmiştir. Ölçek "spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma" olarak üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 25 maddelidir ve "Asla katılmıyorum-Tamamen katılıyorum" cevaplarını içeren beşli Likert tipli yapıdadır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.97, 0.98, 0.95 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada alt boyutlar sırasıyla 0.90, 0.90, 0.90 olarak hesaplanmıştır.

2.4. VERİ ANALİZİ

Veri analizinde normallik için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Araştırmada ölçeklerden elde edilen verilerin güvenirlik katsayısına ait Cronbach Alfa değerleri hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri için frekans ve yüzde analizleri kullanılmıştır. Öğrencilerin öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi düzeylerini tespit etmek için aritmetik ortalama ve standart sapma analizi yapılmıştır. Öğrencilerin cinsiyet, aktif spor yapma, aile desteği, spor müsabakalarına katılma, okul spor olanaklarını yeterli bulma ve okul başarısı değişkenlerine göre ölçeklerden aldıkları puanlarda farklılaşma olup olmadığını tespit etmek için bağımsız t testi ve One-way ANOVA analizi yapılmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Tukey analizi yapılmıştır. Ayrıca

öğrencilerin okul yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş ile spora yönelik tutum puanları arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson korelasyon çarpımı testi yapılmıştır. Öğrencilerin spora yönelik tutum puanlarının okul yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş puanlarını yordayıp yordamadığını tespit etmek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p=.05$ ve $p=.01$ olarak alınmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 23.0 paket programı kullanılmıştır.

Araştırmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur. Tablo 2. Öğrencilerin öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi ölçeklerinden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık Katsayısı		Basıklık Katsayısı	
	Katsayı değeri	Standart hata	Katsayı değeri	Standart hata
Öznel iyi oluş	-0.980	0.102	1.251	0.203
Spora ilgi duyma	-0.694	0.102	0.831	0.203
Sporla yaşama	-0.453	0.102	0.091	0.203
Aktif spor yapma	-0.445	0.102	-0.117	0.203
Okul yaşam kalitesi	-0.139	0.102	1.208	0.203

Tablo 2’ye göre öğrencilerin öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi ölçeklerinden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ve $+1.5$ aralığında olduğu tespit edilmiş, verilerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilerek (Tabachnick ve Fidell, 2013) parametrik analizler yapılmıştır.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi düzeylerini tespit etmede ortalama ve standart sapma analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Öğrencilerin öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi düzeyleri

Değişkenler	N	En küçük değer	En büyük değer	$\bar{X}$	SS
Öznel iyi oluş	578	1.00	4.00	3.06	0.57
Spora ilgi duyma	578	1.00	5.00	3.41	0.77
Sporla yaşama	578	1.00	5.00	3.33	0.78
Aktif spor yapma	578	1.00	5.00	3.33	0.86
Okul yaşam kalitesi	578	1.00	5.00	3.12	0.58

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının (3.06 ± 0.57) yüksek, spora ilgi duyma puanlarının (3.41 ± 0.77) yüksek, sporla yaşama puanlarının (3.33 ± 0.78) orta, aktif spor yapma puanlarının (3.33 ± 0.86) orta ve okul yaşam kalitesi puanlarının (3.12 ± 0.58) orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada öğrencilerin cinsiyete göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Öğrencilerin cinsiyete göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Öznel iyi oluş	Kız	273	2.99	0.55	-2.480	0.013*
	Erkek	305	3.11	0.58		
Spora ilgi duyma	Kız	273	3.35	0.75	-1.686	0.092
	Erkek	305	3.46	0.78		

Tablo 4.(Devam) Öğrencilerin cinsiyete göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Sporla yaşama	Kız	273	3.32	0.75	-0.349	0.727
	Erkek	305	3.34	0.81		
Aktif spor yapma	Kız	273	3.25	0.89	-2.111	0.035*
	Erkek	305	3.40	0.83		
Okul yaşam kalitesi	Kız	273	3.04	0.58	-3.010	0.003*
	Erkek	305	3.19	0.58		

p<0.05*

Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyete göre öznel iyi oluş ($t = -2.480$, $p = 0.013$), aktif spor yapma ($t = -2.111$, $p = 0.035$) ve okul yaşam kalitesi ($t = -3.010$, $p = 0.003$) puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, spora ilgi duyma ve sporla yaşama puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$). Analiz sonucuna göre, erkek öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin aktif spor yapma puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin okul yaşam kalitesi puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada öğrencilerin cinsiyete göre okul yaşam kalitesi puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Öğrencilerin cinsiyete göre okul yaşam kalitesi puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Öğretmenler	Kız	273	3.10	0.68	-1.628	0.104
	Erkek	305	3.19	0.67		
Okula yönelik olumlu duygular	Kız	273	3.00	0.75	-2.734	0.006*
	Erkek	305	3.16	0.71		
Statü	Kız	273	2.96	0.73	-1.775	0.076
	Erkek	305	3.07	0.74		
Okul yöneticileri	Kız	273	3.09	0.77	-2.697	0.007*
	Erkek	305	3.25	0.70		
Okula yönelik olumsuz duygular	Kız	273	3.10	0.85	-1.340	0.181
	Erkek	305	3.19	0.83		
Öğrenciler	Kız	273	2.89	0.76	-4.414	0.000*
	Erkek	305	3.18	0.77		
Sosyal etkinlikler	Kız	273	3.20	0.75	-1.096	0.274
	Erkek	305	3.27	0.74		

p<0.05*

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyete göre okula yönelik olumlu duygular ($t = -2.734$, $p = 0.006$), okul yöneticileri ($t = -2.697$, $p = 0.007$) ve öğrenciler ($t = -4.414$, $p = 0.000$) puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenirken, öğretmenler, statü, okula yönelik olumsuz duygular ve sosyal etkinlikler puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$). Analiz sonucuna göre, erkek öğrencilerin okula yönelik olumlu duygular puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin okul yöneticileri puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin öğrenciler puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada öğrencilerin aktif spor yapma durumuna göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Öğrencilerin aktif spor yapma durumuna göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Aktif spor yapma	N	$\bar{X}$	SS	t	P
Öznel iyi oluş	Evet	246	3.15	0.57	3.258	0.001*
	Hayır	332	2.99	0.56		
Spora ilgi duyma	Evet	246	3.75	0.65	10.057	0.000*
	Hayır	332	3.15	0.75		
Sporla yaşama	Evet	246	3.73	0.67	11.683	0.000*
	Hayır	332	3.03	0.72		
Aktif spor yapma	Evet	246	3.71	0.69	9.856	0.000*
	Hayır	332	3.04	0.86		
Okul yaşam kalitesi	Evet	246	3.25	0.59	4.707	0.000*
	Hayır	332	3.02	0.56		

$p < 0.05^*$

Tablo 6 incelendiğinde, öğrencilerin aktif spor yapma durumuna göre öznel iyi oluş ($t = 3.258$, $p = 0.001$), spora ilgi duyma ($t = 10.057$, $p = 0.000$), sporla yaşama ($t = 11.683$, $p = 0.000$), aktif spor yapma ($t = 9.856$, $p = 0.000$) ve okul yaşam kalitesi ($t = 4.707$, $p = 0.000$) puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Analiz sonucuna göre, aktif spor yapan öğrencilerin öznel iyi oluş, spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma ve okul yaşam kalitesi puanlarının yapmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada öğrencilerin aile desteğine göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Öğrencilerin aile desteğine göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanlarının one-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Aile desteği	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	p	Tukey
Öznel iyi oluş	Evet	311	3.21	0.53	2	35.397	0.000*	Evet>
	Hayır	82	2.66	0.58	575			Hayır
	Kısmen	185	2.98	0.54	577			
Spora ilgi duyma	Evet	311	3.56	0.67	2	17.353	0.000*	Evet>
	Hayır	82	3.07	0.79	575			Hayır
	Kısmen	185	3.29	0.84	577			
Sporla yaşama	Evet	311	3.45	0.74	2	9.053	0.000*	Evet>
	Hayır	82	3.12	0.88	575			Hayır
	Kısmen	185	3.22	0.76	577			
Aktif spor yapma	Evet	311	3.50	0.75	2	16.321	0.000*	Evet>
	Hayır	82	3.00	0.92	575			Hayır
	Kısmen	185	3.17	0.92	577			
Okul yaşam kalitesi	Evet	311	3.20	0.55	2	10.772	0.000*	Evet>
	Hayır	82	2.87	0.62	575			Hayır
	Kısmen	185	3.09	0.58	577			

p<0.05*

Tablo 7 incelendiğinde, öğrencilerin aile desteğine göre öznel iyi oluş [$F(2,575)=35.397$, $p<0.05$], spora ilgi duyma [$F(2,575)=17.353$, $p<0.05$], sporla yaşama [$F(2,575)=9.053$, $p<0.05$], aktif spor yapma [$F(2,575)=16.321$, $p<0.05$] ve okul yaşam kalitesi [$F(2,575)=10.772$, $p<0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; aile desteği olan ($\bar{X} = 3.21$, $SS = 0.53$) öğrencilerin olmayanlara ($\bar{X} = 2.66$, $SS = 0.58$) göre öznel iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu, aile desteği olan ($\bar{X} = 3.56$, $SS = 0.67$) öğrencilerin olmayanlara ($\bar{X} = 3.07$, $SS = 0.79$) göre spora ilgi duyma puanlarının daha yüksek olduğu, aile desteği olan ($\bar{X} = 3.45$, $SS = 0.74$) öğrencilerin olmayanlara ($\bar{X} = 3.12$, $SS = 0.88$) göre sporla yaşama puanlarının daha yüksek olduğu, aile desteği olan ($\bar{X} = 3.50$, $SS = 0.75$) öğrencilerin olmayanlara ($\bar{X} = 3.00$, $SS = 0.92$) göre aktif spor yapma puanlarının daha yüksek olduğu, aile desteği olan ($\bar{X} = 3.20$, $SS = 0.55$) öğrencilerin olmayanlara ($\bar{X} = 2.87$, $SS = 0.62$) göre okul yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada öğrencilerin spor müsabakalarına katılma durumuna göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Öğrencilerin spor müsabakalarına katılma durumuna göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Spor müsabakalarına katılma	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Öznel iyi oluş	Evet	270	3.11	0.59	2.070	0.039*
	Hayır	308	3.01	0.55		
Spora ilgi duyma	Evet	270	3.64	0.66	7.022	0.000*
	Hayır	308	3.20	0.80		
Sporla yaşama	Evet	270	3.61	0.67	8.643	0.000*
	Hayır	308	3.08	0.79		
Aktif spor yapma	Evet	270	3.51	0.78	4.895	0.000*
	Hayır	308	3.16	0.89		
Okul yaşam kalitesi	Evet	270	3.21	0.56	3.578	0.000*
	Hayır	308	3.04	0.59		

p<0.05*

Tablo 8 incelendiğinde, öğrencilerin spor müsabakalarına katılma durumuna göre öznel iyi oluş (t= 2.070, p= 0.039), spora ilgi duyma (t= 7.022, p= 0.000), sporla yaşama (t= 8.643, p= 0.000), aktif spor yapma (t= 4.895, p= 0.000) ve okul yaşam kalitesi (t= 3.578, p= 0.000) puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Analiz sonucuna göre, spor müsabakalarına katılan öğrencilerin öznel iyi oluş, spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma ve okul yaşam kalitesi puanlarının katılmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada öğrencilerin okul spor olanaklarını yeterli bulma durumuna göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Öğrencilerin okul spor olanaklarını yeterli bulma durumuna göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanlarının one-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Okul spor olanaklarını yeterli bulma	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	p	Tukey
Öznel iyi oluş	Evet	119	3.25	050	2	9.581	0.000*	Evet> Hayır
	Hayır	174	2.96	0.60	575			
	Kısmen	285	3.04	0.56	577			
Spora ilgi duyma	Evet	119	3.43	0.76	2	0.254	0.776	-
	Hayır	174	3.43	0.75	575			
	Kısmen	285	3.38	0.78	577			
Sporla yaşama	Evet	119	3.27	0.83	2	2.507	0.082	-
	Hayır	174	3.44	0.76	575			
	Kısmen	285	3.29	0.76	577			

Tablo 9.(Devam) Öğrencilerin okul spor olanaklarını yeterli bulma durumuna göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanlarının one-way ANOVA sonuçları

Aktif spor yapma	Evet	119	3.39	0.89	2	1.057	0.348	-
	Hayır	174	3.37	0.84	575			
	Kısmen	285	3.27	0.86	577			
Okul yaşam kalitesi	Evet	119	3.27	0.59	2	5.452	0.005*	Evet>
	Hayır	174	3.05	0.63	575			Hayır
	Kısmen	285	3.09	0.54	577			

p<0.05*

Tablo 9 incelendiğinde, öğrencilerin okul spor olanaklarını yeterli bulma durumuna göre öznel iyi oluş [$F(2,575)= 9.581$, $p<0.05$] ve okul yaşam kalitesi [$F(2,575)= 5.452$, $p<0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, spora ilgi duyma [$F(2,575)= 0.254$, $p>0.05$], sporla yaşama [$F(2,575)= 2.507$, $p>0.05$] ve aktif spor yapma [$F(2,575)= 1.057$, $p>0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; okul spor olanaklarını yeterli bulan ($\bar{X} = 3.25$, $SS = 0.50$) öğrencilerin bulmayanlara ($\bar{X} = 2.96$, $SS = 0.60$) göre öznel iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu, okul spor olanaklarını yeterli bulan ($\bar{X} = 3.27$, $SS = 0.59$) öğrencilerin bulmayanlara ($\bar{X} = 3.05$, $SS = 0.63$) göre okul yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada öğrencilerin okul başarısına göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Öğrencilerin okul başarısına göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanlarının one-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Okul başarısı	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	p	Tukey
Öznel iyi oluş	Düşük	103	2.80	0.60	2	14.167	0.000	Orta>
	Orta	401	3.13	0.57	575		*	Düşük
	Yüksek	74	3.01	0.44	577			
Spora ilgi duyma	Düşük	103	3.20	0.75	2	4.348	0.013*	Orta>
	Orta	401	3.45	0.78	575			Düşük
	Yüksek	74	3.46	0.67	577			
Sporla yaşama	Düşük	103	3.20	0.80	2	2.022	0.133	-
	Orta	401	3.34	0.77	575			
	Yüksek	74	3.43	0.77	577			

Tablo 10.(Devam) Öğrencilerin okul başarısına göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitesi puanlarının one-way ANOVA sonuçları

Aktif spor yapma	Düşük	103	3.18	0.83	2	1.878	0.154	-
	Orta	401	3.35	0.89	575			
	Yüksek	74	3.40	0.69	577			
Okul yaşam kalitesi	Düşük	103	3.06	0.51	2	0.489	0.613	-
	Orta	401	3.13	0.62	575			
	Yüksek	74	31.2	0.45	577			

p<0.05*

Tablo 10 incelendiğinde, öğrencilerin okul başarısına göre öznel iyi oluş [$F(2,575)=14.167$, $p<0.05$] ve spora ilgi duyma [$F(2,575)=4.348$, $p<0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, sporla yaşama [$F(2,575)=2.022$, $p>0.05$], aktif spor yapma [$F(2,575)=1.878$, $p>0.05$] ve okul yaşam kalitesi [$F(2,575)=0.489$, $p>0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; okul başarısı orta olan öğrencilerin ($\bar{X}=3.13$, $SS=0.57$) düşük olanlara ($\bar{X}=2.80$, $SS=0.60$) göre öznel iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu, okul başarısı orta olan öğrencilerin ($\bar{X}=3.45$, $SS=0.78$) düşük olanlara ($\bar{X}=3.20$, $SS=0.75$) göre spora ilgi duyma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada öğrencilerin okul yaşam kalitesi ile spora yönelik tutum arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon çarpımı testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Öğrencilerin okul yaşam kalitesi ile spora yönelik tutum puanları arasındaki ilişki

	SİD	SY	ASY
Okul yaşam kalitesi	0.42**	0.36**	0.41**

**p<0.01, SİD: Spora ilgi duyma, SY: Sporla yaşama, ASY: Aktif spor yapma

Tablo 11’e göre öğrencilerin okul yaşam kalitesi ile spora yönelik tutum puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında, okul yaşam kalitesi ile spora ilgi duyma ($r=0.42$, $p<0.01$), sporla yaşama ($r=0.36$, $p<0.01$) ve aktif spor yapma ($r=0.41$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin spora yönelik tutum puanlarının okul yaşam kalitesi puanlarını yordayıp yordadığını belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Öğrencilerin spora yönelik tutum puanlarının okul yaşam kalitesi puanlarını yordama düzeyi

Değişkenler		β	Standart Hata	B	t	p
Okul yaşam kalitesi	Constant	2.247	0.106		21.141	0.000*
	Spora ilgi duyma	0.101	0.051	0.136	1.976	0.049*
	Sporla yaşama	-0.069	0.050	-0.094	-1.371	0.171
	Aktif spor yapma	0.210	0.041	0.314	5.164	0.000*
R= 0.354		$R^2=0.125$	F= 27.355	P= 0.000		

*p<0.05

Tablo 12'ye göre, spora yönelik tutum puanlarının okul yaşam kalitesi puanlarını yordama denklemi anlamlıdır. Spora yönelik tutum puanları, okul yaşam kalitesi puanlarının %12.5'ini açıklamaktadır ($R= 0.354$; $R^2= 0.125$; $F(3,574)= 27.355$, $p<0.05$). Yapılan regresyon analizi sonucunda, okul yaşam kalitesi ile spora ilgi duyma ($\beta= 0.101$, $p<0.05$) ve aktif spor yapma ($\beta= 0.210$, $p<0.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, sporla yaşamanın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı anlaşılmaktadır.

Araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluş ile spora yönelik tutum arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon çarpımı testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Öğrencilerin öznel iyi oluş ile spora yönelik tutum puanları arasındaki ilişki

	SİD	SY	ASY
Öznel iyi oluş	0.29**	0.24**	0.35**

**p<0.01, OYK: Okul yaşam kalitesi, SİD: Spora ilgi duyma, SY: Sporla yaşama, ASY: Aktif spor yapma,

Tablo 13'te göre öğrencilerin okul yaşam kalitesi ile spora yönelik tutum puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında, öznel iyi oluş ile spora ilgi duyma ($r= 0.29$, $p<0.01$), sporla yaşama ($r= 0.24$, $p<0.01$) ve aktif spor yapma ($r= 0.35$, $p<0.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin spora yönelik tutum puanlarının öznel iyi oluş puanlarını yordayıp yordadığını belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14. Öğrencilerin spora yönelik tutum puanlarının öznel iyi oluş puanlarını yordama düzeyi

	Değişkenler	β	Standart Hata	B	t	P
Öznel iyi oluş	Constant	1.963	0.104		18.886	0.000*
	Spora ilgi duyma	0.197	0.050	0.258	3.922	-0.073
	Sporla yaşama	-0.004	0.049	-0.005	-0.073	0.782
	Aktif spor yapma	0.150	0.040	0.221	3.782	0.000*
R= 0.441		$R^2=0.195$	F= 46.310	P= 0.000		

*p<0.05

Tablo 14'e göre, spora yönelik tutum puanlarının öznel iyi oluş puanlarını yordama denklemi anlamlıdır. Spora yönelik tutum puanları, öznel iyi oluş puanlarının %19.5'ini açıklamaktadır ($R= 0.441$; $R^2= 0.195$; $F(3,574)= 46.310$, $p<0.05$). Yapılan regresyon analizi sonucunda, öznel iyi oluş ile aktif spor yapma ($\beta= 0.150$, $p<0.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, spora ilgi duyma ve sporla yaşamanın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı anlaşılmaktadır.

SONUÇ

Bu araştırmada lise öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının okul yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmiştir. Öğrencilerin cinsiyet, aktif spor yapma, aile desteği, spor müsabakalarına katılma, okul spor olanaklarını yeterli bulma ve okul başarısı değişkenlerine göre öznel iyi oluş, spora yönelik tutumları ve okul yaşam kalitesi puanlarında farklılıklar olduğunu belirlenmiştir. Spora yönelik tutum ile okul yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin spora yönelik tutumlarının okul yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediği ortaya konmuştur. Araştırma bulguları sırasıyla aşağıda tartışılmıştır.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının yüksek, spora ilgi duyma puanlarının yüksek, sporla yaşama puanlarının orta, aktif spor yapma puanlarının orta ve okul yaşam kalitesi puanlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin okul memnuniyet duygularının yüksek olduğu düşünülmektedir. Sonuçlara göre öğrencilerin yüksek düzeyde spora ilgi duydukları fakat her bir öğrencinin okullardaki sportif faaliyetlerden yeterli düzeyde yararlanamadığı ya da farklı düzeylerde yararlandığı anlaşılabılır. Buna bağlı olarak öğrencilerin okullarda fiziksel, bilişsel ve sosyal yönden gelişebileceği etkinliklerin yeterli olmadığı ya da öğrencilerin akademik başarıya odaklanarak ders dışı etkinliklere yeteri kadar zaman ayırmadığı düşünülebilir. Bu da öğrencilerin okul yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyebilir. (Alsfook, 2022, s. 25) farklı ülkelerden Türkiye'ye gelen öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının orta düzeyde olduğunu belirlemiştir. (Baltacı ve Akbulut, 2021, s.27) ve Kanatsız (2023) ortaokul öğrencilerinin okul yaşam kalitesi puanlarının yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir. Araştırma sonuçlarına benzer şekilde Gedik ve Cömert (2018) ve Kavcı (2024), öğrencilerin okul yaşam kalitesi puanlarının orta düzeyde olduğunu bulmuştur. Yanık ve Çamlıyer (2015) ve (Başkonuş, 2020, s.372), ortaokul öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının orta düzeyde olduğunu tespit etmiştir. (Bilginer, 2022, s.18) yaptığı çalışmada, spor lisesi öğrencilerinin sportif faaliyetlere ilgi duyma ve aktif spor yapma puanlarının çok yüksek olduğu, sporla yaşama puanlarının orta düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Gökteş (2019) yaptıkları çalışmada öğrencilerin spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma puanlarının yüksek düzeyde

olduğunu bulmuşlardır. Yapıcı (2021), Kanatsız (2023) ve Yeğen (2025) ortaokul öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir. Yanık ve Çamlıyar (2015) ve Yıldırım vd. (2018) öğrencilerin beden eğitimi tutumlarının orta düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumlarının yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Güllü vd., 2009; Pepe ve Özkurt, 2016).

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin cinsiyete göre öznel iyi oluş, aktif spor yapma ve okul yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, spora ilgi duyma ve sporla yaşama puanlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Analiz sonucuna göre, erkek öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin aktif spor yapma puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin okul yaşam kalitesi puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bulgulara göre kız ve erkek öğrencilerin spora ilgi duyma ve sporla yaşama puanlarının benzer düzeyde olduğu ifade edilebilir. Türkiye’deki kültürel yapıya göre bazı ailelerin meslek edinme, aileye liderlik yapma gibi konulardan dolayı erkek çocuklarına ayrıcalıklı davranması ve erkek çocuğuna daha fazla ilgi göstermesi sebebiyle erkeklerin öznel iyi oluşunun daha yüksek çıkması beklenebilir. Aynı şekilde kız öğrencilerin kendilerine yüklenen rollerin etkisinde kalarak sporu daha az tercih etmesi ya da erken yaşlarda bırakması beklenebilir. Ayrıca, erkek öğrencilerin bedensel algıyı önemseyerek aktif spor yapmayı daha çok tercih etmeleri, daha çok antrenman yapmaları, daha fazla sportif etkinliklere katılmaları beklenebilir ve bu doğrultuda okul yaşam kalitelerini de arttırabilecekleri ifade edilebilir. Yine sonuca göre, bu araştırmaya katılan öğrencilerin okullarında kız ve erkek öğrencilere benzer spor olanaklarının sunulduğu, bu bağlamda öğrencilerin spora ilgi duyma ve sporla yaşama davranışlarının benzer olduğu düşünülebilir. Ek olarak kız ve erkek öğrencilerin spor tercihi farklılıkları duygusal ihtiyaçlar ve kişiler arası ilişkilerde farklılıklar ortaya koyabilir. Araştırma sonucunu destekler şekilde Özdemir (2019) ve Çimen (2021) ve (Belibağlı, 2022, s.60) erkek lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. İlhan (2005), Tümkaya (2011), (Akın ve Şentürk, 2012, s.184), Yurcu ve Atay (2015) ve Eryılmaz ve Kara (2019) da yapmış oldukları çalışmalarda, erkeklerin öznel iyi oluş düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Araştırma bulguları ile aynı sonuca ulaşan benzer çalışmalar da mevcuttur (Ben-Zur, 2003, s.75)

Eker, 2016; Güler, 2019). Bazı çalışmalarda öznel iyi oluş puanlarının cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (Tuzgöl, 2004; Şahin vd., 2012; Topuz, 2013; Tatay, 2015; Tunç, 2015; Tonga ve Halisdemir, 2017; Acun, 2018; (Çam-Türkan, 2022, s.40) Kavcı, 2024). Gümüş (2002), Güler ve Gazioğlu (2008), Gündoğdu ve Yavuzer (2012), Nigâr (2014) ve Kocabaş (2019) ise kız öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının erkek öğrencilerin puanlarından yüksek olduğunu tespit etmiştir. Tunç (2015) da yaptığı çalışmada, aktif spor yapan kadınların öznel iyi oluş puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Hünük ve Demirhan (2003), Türkmen vd. (2016), Ulutaş (2018) ve Göktaş (2019) erkek öğrencilerin spora yönelik tutum puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. (Başkonuş, 2020, s.374), erkek öğrencilerin spora yönelik ilgilerinin ve aktif spor yapma eğilimlerinin kızlara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Kanatsız (2023) erkek ortaokul öğrencilerinin aktif spor yapma puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu bulgular araştırma sonucunu desteklemektedir. (Bilginer, 2022, s.27) ve Demirel (2023) yaptıkları çalışmalarda kadın katılımcıların spora yönelik tutum puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bazı çalışmalarda ise cinsiyete göre öğrencilerin spora yönelik tutum puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Koçak vd., 2015; Yanık ve Çamlıyer, 2015; Göksel ve Caz, 2016; Varol vd., 2017; Turhan vd., 2021).

Yapılan bazı çalışmalarda okul yaşam kalitesinin cinsiyete göre farklılaşmadığı (Bilgiç ve Sarı, 2010, s.13), Seydooğulları ve Arıdağ, 2012; (Akyüz vd., 2017, s. 260); Ulukan ve Esenkaya, 2020; İlmaz, 2023; Kanatsız, 2023), bazılarında ise kız öğrencilerin okul yaşam kalitesi puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Türkoğlu, 2012; Eriş ve Anıl, 2015; Karalar, 2017).

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin cinsiyete göre okula yönelik olumlu duygular, okul yöneticileri ve öğrenciler puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenirken, öğretmenler, statü, okula yönelik olumsuz duygular ve sosyal etkinlikler puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Analiz sonucuna göre, erkek öğrencilerin okula yönelik olumlu duygular, okul yöneticileri ve öğrenciler puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre erkek öğrencilerin akranları ve okul yöneticileri ile iletişimlerinin daha güçlü olduğu ve buna bağlı olarak okula yönelik tutumlarının da daha fazla olduğu ifade edilebilir. Öğrenci-öğrenci iletişimi, okul

yönetimi-öğrenci iletişimi öğrencilerin okula yönelik duygularını, güdülenmelerini ve başarılarını olumlu yönde etkilemekte ve öğrencilerin okula yönelik olumlu tutumlar geliştirmelerini sağlamaktadır (Bilgiç ve Sarı, 2010, s. 17). Öğrenciler okullarda özel olduklarını, öğretmenleri ve arkadaşları için önemli olduklarını bildiklerinde kendilerini mutlu hissetmektedirler (Pelendecioğlu, 2011, s. 89). Ayrıca okul yönetiminin rahat ortamlar, geniş derslikler, araç gereç donanım sağlamaları, öğrencilerin okulu daha çok sevmelerini sağlayabilir (Döş, 2013, s. 78).

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin aktif spor yapma durumuna göre öznel iyi oluş, spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma ve okul yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Analiz sonucuna göre, aktif spor yapan öğrencilerin öznel iyi oluş, spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma ve okul yaşam kalitesi puanlarının yapmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla fiziksel aktivitenin olumlu tutum geliştirme, öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi üzerinde oldukça etkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu anlamda öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapmaya teşvik edilmesi ve uygun zaman ve mekanların sağlanması fiziksel ve ruhsal gelişimleri açısından çok önemlidir. Sezer (2011), Tunç (2015), Kaplan (2016) ve Çimen (2021) yaptıkları çalışmalarda, düzenli spor yapmayan öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının spor yapanlardan düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Morgan (1996) düzenli sportif etkinliklerin bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırdığını tespit etmiştir. Yetim (2001) aktif spora katılımın doyum ve mutluluk verdiği için öznel iyi oluş düzeyini artırdığını ifade etmiştir. Singh ve Devi (2013), Türkmen vd. (2016), Demirel (2023) ve Yeğen (2025) yaptıkları çalışmalarda spora devam eden öğrencilerin spora yönelik tutumlarının yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Aynı şekilde Çiçek (2019), spor yapan bireylerin yapmayanlara göre spora karşı tutumlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin aile desteğine göre öznel iyi oluş, spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma ve okul yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sonuçlara göre; aile desteği olan öğrencilerin olmayanlara göre öznel iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu, aile desteği olan öğrencilerin olmayanlara göre spora ilgi duyma puanlarının daha yüksek olduğu, aile desteği olan öğrencilerin olmayanlara göre sporla yaşama puanlarının daha yüksek olduğu, aile desteği olan öğrencilerin olmayanlara göre aktif spor yapma puanlarının daha yüksek olduğu, aile

desteği olan öğrencilerin olmayanlara göre okul yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuçlara göre aile desteğinin öğrencilerin öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediği ifade edilebilir. Aile desteği doğrudan ve dolaylı olarak öğrencilerin okul hayatını etkilemektedir. Aile desteği alan öğrenciler okul hayatında, arkadaş ve öğretmen ilişkilerinde daha az sorunla karşılaşmakta, kendilerini daha mutlu, huzurlu hissederek olumlu duygular yaşamakta ve böylece öznel iyi oluş ve okul yaşam kalitelerini arttırabilmektedir. Yine aile desteği alan öğrenciler bir spor branşına yönelmekte ve olumlu tutum geliştirebilmektedir. Kocabaş (2019) ve Tuzgöl (2010) çalışmalarında, demokratik anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin okul yaşam kalitelerinin diğer tutumlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Özkan (2014) ergenlerle yaptığı çalışmada, aile ilişkilerinde yaşanan doyumun öznel iyi oluşu arttırdığını belirlemiştir. Çivitçi (2009) ve Eker (2016) de benzer sonuçlara ulaşmıştır. Öztürk (1998) çalışmasında ailelerin sporla alakalı olması durumunda öğrencilerin spora katılımında olumlu bir etki sağladığını belirtmiştir. Şimşek (2019) ve Ulutaş (2018) çalışmalarında, aile desteği olmayan öğrencilerin olanlara göre spora yönelik tutum puanlarının daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin spor müsabakalarına katılma durumuna göre öznel iyi oluş, spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma ve okul yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Analiz sonucuna göre, spor müsabakalarına katılan öğrencilerin öznel iyi oluş, spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma ve okul yaşam kalitesi puanlarının katılmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin spor müsabakalarına katılmaları, öznel iyi oluş, spora yönelik tutum ve okul yaşam kalite düzeylerini yükseltmede etkili olduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerin okuldaki etkinliklere katılım göstermesi ve kendilerini okula ait hissetmeleri önemlidir (Finn ve Voelkl 1993, s. 52). Bu aidiyet duygusu öğrencilerin sportif başarılarını arttırabilir. Özdemir ve Kalaycı (2013), okullarda yapılan sportif etkinliklerin spora yönelik tutumu arttırdığını ifade etmişlerdir. Şentürk (2012), spor etkinliklerine katılımın öğrencilerin spora yönelik olumlu tutum geliştirmelerinde önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır. Göktaş (2019) öğrencilerin spora ilgi duyma puanlarında anlamlı farklılık bulmazken, okul müsabakalarına katılan öğrencilerin sporla yaşama ve aktif spor yapma puanlarının katılmayanlara göre yüksek olduğunu tespit etmiştir. Varol vd. (2017) ve Yeğen (2025) okul sporlarına katılan öğrencilerin spora

yönelik tutumlarının yüksek olduğunu tespit etmiştir. Gökhan vd. (2022), beden eğitimi ve spor dersine yönelik olumlu tutumların öğrencilerin ders dışı sportif etkinliklere katılımını artırdığını ifade etmişlerdir. Dolayısıyla araştırma bulguları, okul müsabakalarına katılmanın öğrencilerin spora yönelik olumlu tutum geliştirmelerini destekleyen önemli bir araç olduğunu göstermektedir. Kaplan (2016), öğrencilerin öznel iyi oluş ile serbest zaman etkinliklerine katılımları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlemiştir. Mallı ve Yıldızhan (2018), okul sporlarına katılımın öğrencilerin öznel iyi oluşlarını artırdığını tespit etmiştir.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin okul spor olanaklarını yeterli bulma durumuna göre öznel iyi oluş ve okul yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sonuçlara göre; okul spor olanaklarını yeterli bulan öğrencilerin bulmayanlara göre öznel iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu, okul spor olanaklarını yeterli bulan öğrencilerin bulmayanlara göre okul yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre okul spor olanaklarının yeterli olması öğrencilerin öznel iyi oluş ve okul yaşam kalite düzeylerini arttırmaktadır. Okul spor olanaklarının yeterli olması öğrencilerin istedikleri sportif etkinliklere daha kolay erişebilmesini ve aktif katılımını sağlayacaktır. Göktaş (2019) yaptığı çalışmada okul spor tesislerinden memnun olmayan spor lisesi öğrencilerinin memnun olanlara göre spora yönelik tutumlarının daha düşük olduğunu, okullarındaki spor malzemelerinden duydukları memnuniyete göre de spora yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin okul başarısına göre öznel iyi oluş ve spora ilgi duyma puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, sporla yaşama, aktif spor yapma ve okul yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sonuçlara göre; okul başarısı orta olan öğrencilerin düşük olanlara göre öznel iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu, okul başarısı orta olan öğrencilerin düşük olanlara göre spora ilgi duyma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre, okul başarısının öznel iyi oluş ve spora ilgi duyma düzeylerini olumlu yönde etkilediği, fakat okul başarısının sporla yaşama, aktif spor yapma ve okul yaşam kalitesinin artmasında doğrudan etkili olmadığı ifade edilebilir. Ayrıca sonuca göre öğrencilerin sporla yaşama, aktif spor yapma ve okul yaşam kalitelerinin benzer düzeyde olduğu ifade edilebilir. Lise

öğrencilerinde okul başarısının yüksek olması ile beraber olumlu gelecek beklentisi içinde olmaları öznel iyi oluş düzeylerini arttırabilir. Ayrıca okul başarısı olumlu duygular oluşturarak ve okul memnuniyeti sağlayarak öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırabilir. Okul başarısı ve öznel iyi oluşun istenen durumlar olduğu ve iki değişkenin birbiriyle ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Bücker vd., 2018, s. 85). (Bortes vd., 2021, s. 998) ise çalışmalarında öznel iyi oluş ve okul başarısı arasında çift yönlü bir ilişkinin bulunduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonucuna benzer şekilde (Aydoğdu, 2019, s.45), (Çakır, 2015, s.37) ve Karakoç vd. (2013) lise öğrencilerinde başarı düzeyi arttıkça öznel iyi oluş puanlarının da arttığını tespit etmişlerdir. (Canbay, 2010, s.50), (Çakır, 2015, s.39), McDonald (2012), Şimşek (2019) ve Tuzgöl (2004), okul başarısı yüksek ve orta olan öğrencilerin düşük olanlardan öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Dolayısıyla okullarda öğrencilerin akademik başarılarını arttırmalarına yönelik ek çalışmalar yapılarak öznel iyi oluş düzeyleri olumlu yönde güçlendirilebilir.

Akademik başarıyı düşürme endişesiyle okul spor faaliyetlerini geri plana alan ailelere sahip öğrencilerin spora yönelik tutumları olumsuz yönde etkilenmektedir. Buna karşın, Öztürk (1998) çalışmasında çoğu ailelerin spor yapan öğrencilerin okul başarılarının düşeceğini düşünse de akademik başarısı iyi olan öğrencilerin spora yönelik tutumlarının da benzer oranda arttığını tespit etmiştir. Göktaş (2019) spor lisesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin orta ve düşük olan öğrencilere göre spora yönelik tutumlarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Jimerson ve diğerlerine (2000, s. 51) göre okullardaki sportif faaliyetlere aktif katılım gösteren öğrenciler katılmayanlara göre daha yüksek okul başarısı göstermektedirler. Dolayısıyla ebeveynlerin görüşlerinin aksine öğrencilerin spora ilgi duymaları ve aktif spor yapmaları spora yönelik tutumlarını olumlu yönde etkilemektedir. Ulutaş (2018) ve Demirel (2023) ise yaptıkları çalışmalarda, öğrencilerin okul başarısına göre spora yönelik tutum puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Sunulan bulgular araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Genelde yapılan araştırmalarda okul başarısının okul yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (Goodenow ve Grady, 1993; Rutter, 1980). Kocabaş (2019) yaptığı çalışmada, okul başarısı orta düzeyde olan öğrencilerin okul yaşam kalite düzeylerinin başarısız olanlardan daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Karalar vd. (2017), okul başarısı iyi olan öğrencilerin, zayıf ve orta olan öğrencilere göre okul

yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Çevik (2020), ortaokul öğrencilerinin okul yaşam kalitesi ile not ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Bu bulgular araştırma sonuçlarını desteklememektedir.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin okul yaşam kalitesi ile spora yönelik tutum puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında, okul yaşam kalitesi ile spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma düzeyleri arttıkça okul yaşam kaliteleri de artmaktadır. Bu sonuca göre öğrencilerin spora yönelik tutumlarının okul yaşam kalitelerini arttırmada önemli olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla okullarda sportif etkinliklerin düzenli yapılması, her bir öğrencinin sportif etkinliklere dahil edilmesi, yeterli sayıda ve sıkça sportif müsabakalara katılınması oldukça önemli görülmektedir. Kanatsız (2023) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada yaşam kalitesi ve spora yönelik tutum arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Önal vd. (2017) çalışmalarında yaşam kalitesi ve spora yönelik tutum arasındaki pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. (Belli vd., 2019, s.97) çalışmalarında öğrencilerin spora yönelik tutumları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde düşük derecede ilişki olduğunu belirlemişlerdir. (Caz vd.,2019, s.490) çalışmalarında spora yönelik tutum ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki tespit etmişlerdir. Bu bulgular araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin spora yönelik tutum puanları, okul yaşam kalitesi puanlarının %12.5'ini açıklamaktadır. Yapılan regresyon analizi sonucunda, okul yaşam kalitesi ile spora ilgi duyma ve aktif spor yapma arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, spora ilgi duyma ve aktif spor yapma okul yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir. Yapılan bir çalışmada öğrenciler, fikirlerinin sorulduğu, kendilerine değer verildiği, okul kurallarının adil olduğuna inandıklarında, okullarına karşı olumlu tutum geliştirdiklerini ve okul yaşamlarından mutlu olduklarını ifade etmişlerdir (Hernandez ve Seem, 2004). Öğrencilerin okulda aidiyet hissi geliştirebilecekleri, sosyalleşebilecekleri spor ortamları ve imkanları oluşturulduğunda okul yaşam kaliteleri de artacaktır. Quested ve Duda (2009, s. 42), egzersiz ve fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğunu vurgulamıştır.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin öznel iyi oluş ile spora yönelik tutum puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında, öznel iyi oluş ile spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Dolayısıyla spora yönelik tutumun öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediği ifade edilebilir. Huebner vd. (2014, s. 11) öğrencilerin okuldan duydukları memnuniyetin onların tüm yaşamını etkilediğini ifade etmiştir. Bu bağlamda fiziksel aktivitenin öğrencilerin okul memnuniyetlerini arttırdığı ve gelecek yaşantılarına da olumlu katkılar sağladığı ifade edilebilir. Huta ve Ryan (2009) fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş arasında güçlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Tuzgöl (2006, s. 46), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin düzenli sportif aktiviteden etkilendiğini ifade etmiştir. Mallı (2018) öğrencilerin öznel iyi oluşu ile okul sportif etkinliklerine katılımları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirlemiştir. Iwon vd. (2021) psikolojik öznel iyi oluş ile spor etkinliklerine katılım arasında güçlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin spora yönelik tutum puanları, öznel iyi oluş puanlarının %19.5'ini açıklamaktadır. Yapılan regresyon analizi sonucunda, öznel iyi oluş ile aktif spor yapma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, aktif spor yapma öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir. Öğrenciler günlerinin büyük bir bölümünü okulda geçirmektedirler. Dolayısıyla okul aidiyet duygusu (Xu ve Fang, 2021, s. 70), okuldaki yaşantılar, sosyal ilişkiler, okul ortamı, öğrencinin sağlık durumu, hedefler ve gelecek eğitim beklentisi öğrencilerin öznel iyi oluşunu yüksek düzeyde etkilemektedir. Olumsuz okul yaşantısı, olumsuz akran ilişkileri, düşük okul başarısı gibi faktörler de öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini düşürmektedir. Bu bağlamda öğrencilerin okul yaşantılarına aktif spor yapmayı ve okul müsabakalarına katılmayı da dahil etmeleri bir yandan okul aidiyet duygularını geliştirecek ve diğer yandan da öznel iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyecektir. Certel vd., 2015, s.310) yaptığı bir çalışmada, fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin fiziksel egzersiz yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. (Cenkseven ve Akbaş , 2007, s.45) serbest zamanlarda yapılan spor aktivitelerinin üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmiştir. Ruseski vd. (2014, s. 93) sportif etkinliklere katılımın mutluluk veya öznel

iyi oluş üzerindeki faydalarını açıklamıştır. Sezer (2011) spor etkinliklerine katılımın bireyin öznel iyi oluşlarına olumlu yönde etki ettiğini tespit etmiştir. Dolayısıyla spor yönelik olumlu tutum öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırdığı anlaşılmaktadır.

ÖNERİLER

Araştırma sonucuna göre, öğrencilerin sporla yaşama, aktif spor yapma ve okul yaşam kalitesi düzeylerini arttırmak için ilgi ve ihtiyaçları göz önüne alınarak daha fazla etkinliğe yer verilmelidir. Araştırma sonucuna göre, kız öğrencilerin öznel iyi oluş, aktif spor yapma ve okul yaşam kalitesi puanlarının erkeklere göre daha düşük olmasının sebepleri araştırılmalıdır. Okullarda kız öğrencilerine yönelik ve aktif katılımlarını sağlayan sportif etkinlikler, programlar düzenlenmelidir. Araştırma sonucuna göre, kız öğrencilerin okula yönelik olumlu duygularının, okul yönetimi ve akranları ile iletişiminin erkeklere göre daha düşük olmasının sebepleri araştırılmalıdır. Analiz sonucuna göre, aktif sporun öğrencilerin öznel iyi oluş, spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma ve okul yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediği anlaşılmaktadır. Aktif spor yapmayan öğrencileri sportif etkinliklere yönlendirmek ve düzenli spor yapmaları için desteklemek oldukça önemli görülmektedir. Analiz sonucuna göre, aile desteğinin öğrencilerin öznel iyi oluş, spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma ve okul yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediği anlaşılmaktadır. Aile desteği olmayan öğrencilerin ailelerine spora karşı bilinçli farkındalık oluşturmak için okul yönetimleri tarafından farkındalık seminerleri düzenlenebilir. Analiz sonucuna göre, spor müsabakalarına katılmanın öğrencilerin öznel iyi oluş, spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma ve okul yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediği anlaşılmaktadır. Öğrencilerin spora olan ilgilerini arttırmak ve olumlu tutumlarını güçlendirmek için okul sporlarına katılmalarının teşvik edilmesi oldukça önemlidir. Okullarda çeşitli branşlarda daha fazla ve sıkça sınıflar arası müsabakalar düzenlenebilir ve daha çok öğrencinin spor yapması sağlanabilir. Ayrıca çeşitli branşlarda okullar arası müsabakalara katılım sağlanarak daha fazla öğrencinin müsabaka deneyimini yaşaması sağlanabilir. Analiz sonucuna göre, okul spor olanaklarının yeterli olması öğrencilerin öznel iyi oluş ve okul yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediği anlaşılmaktadır. Öğrenciler günün büyük bir bölümünü okulda geçirdikleri için okullarda çeşitli olanaklara sahip olmak istemektedirler. Okullarda öğrencilerin ihtiyaç duydukları alanlarda gerekli olanakların sağlanması ve eksik yapıların, tesislerin vs. çözümlenmesi önemli görülmektedir. Analiz

sonucuna göre, okul başarısının öğrencilerin öznel iyi oluş ve spora ilgi duyma düzeylerini olumlu yönde etkilediği anlaşılmaktadır. Öğrencilerin okul başarısını arttırıcı ve destekleyici programların düzenlenmesi sağlanabilir. Analiz sonucuna göre, öğrencilerin spora yönelik tutumları arttıkça öznel iyi oluş ve okul yaşam kaliteleri de artmaktadır. Okullarda öğrencileri spora yönlendirme, sporu sevdirmeye, sporun faydalarından yararlanma, yaşam boyu spor farkındalığı oluşturmak oldukça önemlidir. Analiz sonucuna göre, öğrencilerin spora yönelik tutumları öznel iyi oluş ve okul yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir. Okullarda öğrencilerin spora yönelik tutumlarını arttıracak etkinliklerin düzenlenmesi gereklidir.

Öğrencilerin spora yönelik tutum, öznel iyi oluş ve okul yaşam kalitesini iyileştirmek için daha fazla yüksek kaliteli oyun tabanlı yaklaşımlar kullanılarak deneysel çalışmalar yapılabilir. Okullar spor planları hazırlamalı ve öğrencilerin spor katılımından olumlu geri bildirim almalarını sağlamak için coşkularını teşvik etmeye çalışmalıdır. Öğrencilerin spora katılımını teşvik etmek için bireysel ihtiyaçlarının dikkate alınması önemlidir. Aileler, okullar ve devlet, spor katılımının ergenlerin ruh sağlığı, öznel iyi oluş ve okul yaşam kalitesi üzerindeki olumlu geri bildirimlerine odaklanmalıdır. Devlet, gençlere mükemmel koşullar ve donanım sunmak için irrasyonel eğitim yapılarının ve dengesiz spor ekipmanlarının dezavantajlarını ele almalıdır.

KAYNAKÇA

- Åberg, M. A., Pedersen, N. L., Torén, K., Svartengren, M., Bäckstrand, B., Johnsson, T., Cooper-Kuhn, C. M., Åberg, N. D., Nilsson, M., & Kuhn, H. G. (2009). Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(49), 20906–20911.
- Ackerman, C. E., Warren, M. A., & Donaldson, S. I. (2018). Scaling the heights of positive psychology: A systematic review of measurement scales. *International Journal of Wellbeing*, 8(2), 1–21. <https://doi.org/10.5502/ijw.v8i2.734>
- Addison, B. V. (2012). Academic care, classroom pedagogy and the house group teacher: ‘making hope practical’ in uncertain times. *Pastoral Care in Education*, 30, 303–315. <https://doi.org/10.1080/02643944.2012.688064>
- Acun, A. (2018). *Sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. J. Kuhi & J. Beckmann (Eds.). In, *Action-control: From cognition to behavior* (pp. 11–39). Berlin: Springer-Verlag. https://doi.org/10.1007/978-3-642-69746-3_2
- Akın, H. B., & Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri*, 10(37), 183–193.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E., & Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Özel Sayı]. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 2, 253–262.
- Allen, K., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J., & Waters, L. (2018). What schools need to know about fostering school belonging: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 30, 1–34.
- Alsfook, A. S. M. (2022). *Spor etkinliklerinin uluslararası öğrencilerde psikolojik öznel iyi oluş düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Alwi, M., Wiyono, B. B., Bafadal, I., & Imron, A. (2021). The relationship between personality, attitude, and organizational citizenship behavior of senior high school

- teachers in Indonesia. *International Journal of Instruction*, 14(2), 345–368. <https://doi.org/10.29333/iji.2021.14220a>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäkinen, J., Mäntysaari, M., & Kyröläinen, H. (2018). Relationships Between Youth Sports Participation and Mental Health in Young Adulthood Among Finnish Males. *Am J Health Promot.* 32(7),1502-1509. <https://doi.org/10.1177/0890117117746336>
- Ash, C., & Huebner, E. S. (2001). Environmental events and life satisfaction reports of adolescents: A test of cognitive mediation. *School Psychology International*, 22, 320–336.
- Aydoğdu, H. (2017). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Baltacı, Ö., & Akbulut, Ö. F. (2021). Ergenlerin mutluluk ve okulda öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Türk Akademik Yayınlar Dergisi (TAY Journal)*, 5(1), 24–50.
- Barksdale, C., Peters, M. L., & Corrales, A. (2019). Middle school students' perceptions of classroom climate and its relationship to achievement. *Educational Studies*, 47(1),1-24. <https://doi.org/10.1080/03055698.2019.1664411>
- Başkonuş, T. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Kırşehir İli Örneği). *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 365–376. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.730674>
- Bayram, G., & Ekşioğlu, S. (2020). The relationship between the quality of school life and the school burnout. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(3), 531–538. <https://doi.org/10.11591/ijere.v9i3.20686>
- Belibağlı, G. (2022). *Ergen öznel iyi oluşunu yordamada algılanan sosyal destek ve bağlanma stilleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Belli, E., Bedir, F., & Turan, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(9), 89–103.

- Ben-Arieh, A. (2008). The child indicators movement: Past, present, and future. *Child Indicators Research*, 1(1), 3–16.
- Ben-Arieh, A., Casas, F., Frønes, I., & Korbin, J. (2014). Multifaceted concept of child wellbeing. A. Ben-Arieh, F. Casas, I. Frønes, & J. Korbin (Eds.). In, *Handbook of child wellbeing* (pp. 1–24). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8_134
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67–79. <https://doi.org/10.1023/A:1021864432505>
- Bernard, P., Doré, I., Romain, A., Hains-Monfette, G., Kingsbury, C., & Sabiston, C. (2018). Dose response association of objective physical activity with mental health in a representative national sample of adults: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 13, e0204682.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions*. Londres: Springer-Verlag.
- Bilgiç, S., & Sarı, M. (2010). İlköğretim öğrencilerinin okul yaşam kalitesi ve empatik sınıf atmosferi algıları. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 9(17), 1–19.
- Bilginer, B. (2022). *Spor lisesi öğrencilerinin akademik öz yeterlilik düzeyleri ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Aydın ili örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Bond, L., Butler, H., Thomas, L., Carlin, J., Glover, S., Bowes, G., & Patton, G. (2007). Social and school connectedness in early secondary school as predictors of late teenage substance use, mental health, and academic outcomes. *Journal of Adolescent Health*, 40(4), 357–366.
- Borras, P. A., Vidal, J., Ponseti, X., Cantallops, J., & Palou, P. (2011). Predictors of quality of life in children. *J Hum Sport Exer*, 6(4), 649-656. <https://doi.org/10.4100/jhse.2011.64.08>
- Bortes, C., Ragnarsson, S., Strandh, M., & Petersen, S. (2021). Ergenlikte öznel iyi oluş ile akademik başarı arasındaki çift yönlü ilişki. *Gençlik ve Ergenlik Dergisi*, 50, 992–1002.
- Borualogo, I. S., & Casas, F. (2021). Subjective well-being of bullied children in Indonesia. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 753–773.

- Bökeoğlu, Ö. Ç. (2007). Analysis of university students' views about the quality of faculty life using various variables. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40(2), 179 – 204. https://doi.org/10.1501/egifak_0000000171
- Bradshaw, J., Crous, G., Rees, G., & Turner, N. (2017). Comparing children's experiences of schools-based bullying across countries. *Children and Youth Services Review*, 80, 171–180. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.06.060>
- Bradshaw, J., Keung, A., Rees, G., & Goswami, H. (2011). Children's subjective wellbeing: International comparative perspectives. *Children and Youth Services Review*, 33(4), 548–556. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2010.05.010>
- Bradshaw, J., Martorano, B., Natali, L., & de Neubourg, C. (2013). Children's subjective well-being in rich countries. *Child Indicators Research*, 6(4), 619–635. <https://doi.org/10.1007/s12187-013-9196-4>
- Bradshaw, J., & Rees, G. (2017). Exploring national variations in child subjective wellbeing. *Children and Youth Services Review*, 80, 3–14.
- Braithwaite, V., & Devine, C. (1993). Life satisfaction and adjustment of children of alcoholics: The effects of parental drinking, family disorganization and survival roles. *British Journal of Clinical Psychology*, 32(4), 417–429.
- Brand, S., Felner, R., Shim, M., Seitsinger, A., & Dumas, T. (2003). Middle school improvement and reform: Development and validation of a school-level assessment of climate, cultural pluralism, and school safety. *Journal of Educational Psychology*, 95(3), 570–588.
- Brockmann, H., & Fernandez-Urbano, R. (Eds.). (2024). *Encyclopedia of happiness, quality of life and subjective wellbeing*. UK: Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781800889675>
- Bücker, S., Nuraydın, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 74, 83–94. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.007>
- Callahan, M. R., Tolman, R. M., & Saunders, D. G. (2003). Adolescent dating violence victimization and psychological well-being. *Journal of Adolescent Research*, 18(6), 664–681.

- Camfield, L., Streuli, N., & Woodhead, M. (2009). What's the use of 'well-being' in contexts of child poverty? Approaches to research, monitoring and children's participation. *The International Journal of Children's Rights*, 17(1), 65–109.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Cantero Castrillo, P., Fernández Villarino, M. D. L. Á., Toja Reboredo, M. B., & González Valeiro, M. Á. (2020). Relations between health perception and physical self-concept in adolescents. *The Open Sports Sciences Journal*, 13(1), 137-145. <https://doi.org/10.2174/1875399X02013010137>
- Casas, F. (2011). Subjective social indicators and child and adolescent well-being. *Child Indicators Research*, 4, 555–575.
- Casas, F., & González, M. (2017). School: One world or two worlds? Children's perspectives. *Children and Youth Services Review*, 80, 157–170.
- Casas, F., & Frønes, I. (2020). From snapshots to complex continuity: Making sense of the multifaceted concept of child well-being. *Childhood*, 27(2), 188–202.
- Caz, C., Bıçakçı, Y. S., & Nakipoğlu, F. (2019). Spora yönelik tutum ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu öğrencileri örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 10(3), 484–499.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Examining the predictors of subjective and psychological well-being of university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(27), 43–65.
- Cerin, E., Sit, C. H., Zhang, C. J., Barnett, A., Cheung, M. M., Lai, P. C., & Lee, R. (2016). Neighbourhood environment, physical activity, quality of life and depressive symptoms in Hong Kong older adults: a protocol for an observational study. *BMJ open*, 6(1), e010384. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010384>
- Certel, Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, A. S., & Varol, S. R. (2015). Investigation of the relationship between high school students' self-sufficiency and level of subjective well-being. *Journal of Research in Education and Teaching*, 4(2), 307–318.

- Chen, Z. S. (2004). *Research on the influence of physical exercise on the subjective well-being of high school students and its psychological mechanism* (Doctoral dissertation). East China Normal University, Shanghai, China.
- Chen, K. M., Yang, J., Dong, L., & Xia, Q. B. (2013). Research on the effect of physical exercise on adolescents' psychological stress, coping style and subjective well-being. *Journal of Chengdu Institute of Physical Education*, 39, 75–79. <https://doi.org/10.15942/j.jcsu.2013.10.003>
- Cid, L., & Alves, J. (2008). Attitude toward physical activity. Differences between gender. In J. Cabri, F. Alves, D. Araújo, J. Barreiros, J. Diniz, & A. Veloso (Eds.). *Book of abstracts 13th Annual Congress of the European College of Sport Science*. Lisboa: ECSS-FMH, 415
- Clark, A. E., Flèche, S., Layard, R., Powdthavee, N., & Ward, G. (2018). *Schooling*. In *The origins of happiness: The science of well-being over the life course* (Chapter 14). NJ: Princeton University Press.
- Claus, D. (2017). *Progressive relaxation*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Constantinides, P., & Silverman, S. (2018). Cypriot urban elementary students' attitude toward physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37, 69–77. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2016-0235>
- Costigan, S. A., Lubans, D. R., Lonsdale, C., Sanders, T., & del Pozo Cruz, B. (2019). Associations between physical activity intensity and well-being in adolescents. *Preventive Medicine*, 125, 55–61. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.05.009>
- Cuberos, R. C., Ortega, F. Z., Molero, P. P., Knox, E., Bolados, C. C., Garófano, V. V., & Molina, J. J. M. (2018). Relationship between healthy habits and perceived motivational climate in sport among university students: A structural equation model. *Sustainability*, 10, 938.
- Cummins, R. A. (2010). Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A synthesis. *Journal of Happiness Studies*, 11, 1–17. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9167-0>

- Çakır, G. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çam-Türkan, Ç. (2022). Üniversite öğrencilerinin değer yargıları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişki. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 9(1), 68–78.
- Çevik, C. (2020). Ortaokul öğrencilerinin okul yaşam kalitesinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Düzce Üniversitesi, Düzce.
- Çiçek, E. D. (2019). *Üniversite öğrencilerinin spora katılım ve spora yönelik tutumlarının incelenmesi: Adana ili örneği* (Yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi, Aksaray.
- Çimen, M. (2021). *Spor yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29–52.
- Datu, J. A. D., & King, R. B. (2018). Subjective well-being is reciprocally associated with academic engagement: A two-wave longitudinal study. *Journal of School Psychology*, 69, 100–110.
- Davids, E. L., Roman, N. V., & Leach, L. (2017). The link between parenting approaches and health behavior: A systematic review. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 27(6), 589–608.
- Davis, A. N., Carlo, G., & Knight, G. P. (2015). Perceived maternal parenting styles, cultural values, and prosocial tendencies among Mexican American youth. *The Journal of Genetic Psychology*, 176(4), 235–252.
- De Cocker, K., Verloigne, M., Cardon, M., & Van Acker, R. (2020). Public health communication and education to promote more physical activity and less sedentary behaviour: Development and formative evaluation of the ‘physical activity triangle’. *Patient Education and Counseling*, 103(12), 1–31. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.06.025>

- Demirel, A. (2023). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin teknolojik bağımlılıkları ile akademik motivasyon ve spora yönelik tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Demo, D. H., & Acock, A. C. (1996). Family structure, family process, and adolescent well-being. *Journal of Research on Adolescence*, 6, 457–488.
- De Moor, M. H. M., Beem, A. L., Stubbe, J. H., Boomsma, D. I., & De Geus, E. J. C. (2006). Regular exercise, anxiety, depression and personality: A population-based study. *Preventive Medicine*, 42(4), 273–279.
- Department of Health. (2012). *Australian 24-Hour Movement Guidelines for Children (5–12 Years) and Young People (13–17 Years): An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep*. Canberra: Australian Department of Health.
- Dew, T., & Huebner, E. S. (1994). Adolescents' perceived quality of life: An exploratory investigation. *Journal of School Psychology*, 33(2), 185–199.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157.
- Diener, E. (1996). Traits can be powerful, but are not enough: Lessons from subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 30, 389–399.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *The American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Diener, C., & Diener, M. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851–864.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dinisman, T., & Ben-Arieh, A. (2016). The characteristics of children's subjective well-being. *Social Indicators Research*, 126, 555–569.

- D'Isanto, T., Manna, A., & Altavilla, G. (2017). Health and physical activity. *Sport Sci*, 10(1), 100-105.
- Donovan, C. B., Mercier, K., & Phillips, S. R. (2015). Investigating attitudes toward physical education: Validation across two instruments. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 19, 91–98. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2015.1012511>
- Döş, İ. (2013). Mutlu okul. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 265–280.
- Eagly, A. H., & Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. Orlando, FL: Harcourt Brace Jovanovich.
- Easterlin, M. C., Chung, P. J., Leng, M., & Dudovitz, R. (2019). Association of team sports participation with long-term mental health outcomes among individuals exposed to adverse childhood experiences. *JAMA Pediatrics*, 173, 681–688. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1212>
- Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan, C., & Mac Iver, D. (1993). Development during adolescence: The impact of stage-environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families. *American Psychologist*, 48(2), 90–101.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Einarsson, I. T., Johannsson, E., Daly, D., & Arngrimsson, S. A. (2015). Physical activity and physical condition of Icelandic primary and secondary school children with intellectual disability. *Laeknabladid*, 101(5), 243-248. <https://doi.org/10.17992/lbl.2015.05.25>
- Eker, Ö. (2016). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Eriş, H. M., & Anıl, D. (2015). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(3), 491–504.

- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975–989.
- Eryılmaz, A., & Kara, A. (2019). Öğretmenlerin öznel iyi oluşlarıyla kariyer uyumlulukları arasında amaçlar için mücadele etmenin aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 1–21.
- Evangelou, E., & Digelidis, N. (2018). Students' attitudes and predispositions toward physical education in Greece. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 1624–1631. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.03238>
- Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: A meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 521–535.
- Fernandes, G. N. A., & Lemos, S. M. A. (2022). Quality of life and self-perceived health of adolescents in middle school. *CoDAS*, 34(6), e20210046. <https://doi.org/10.1590/2317-1782/20212021046>
- Ferrans, C. E., Zerwic, J. J., Wilbur, J. E., & Larson, J. L. (2005). Conceptual Model of Health-Related Quality of Life. *J Nurs scholarship*, 37(4), 336–342. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2005.00058.x>
- Finn, J. D., & Voelkl, K. E. (1993). School characteristics related to school engagement. *Journal of Negro Education*, 62, 249–268.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. New York, NY: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203838020>
- Florin, A., & Guimard, P. (2017). *La qualité de vie à l'école*. Paris: Conseil National d'Évaluation du Système Scolaire (CNESCO).
- Fogle, L. M., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2002). The relationship between temperament and life satisfaction in early adolescence: Cognitive and behavioral mediation models. *Journal of Happiness Studies*, 3, 373–392.
- Forero, R., McLellan, L., Rissel, C., & Bauman, A. (1999). Bullying behaviour and psychosocial health among school students in New South Wales, Australia: Cross-sectional survey. *British Medical Journal*, 319, 344–348.

- Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). Cognitive, affective and contextual predictors of subjective wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 34–53. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i1.3>
- Garn, A. C., Moore, E. W., Centeio, E. E., Kulik, N., Somers, C., & McCaughtry, N. (2019). Reciprocal effects model of children's physical activity, physical self-concept, and enjoyment. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101568. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101568>
- Gedik, A., & Cömert, M. (2018). Ortaöğretim öğrencilerinde okul yaşam kalitesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(2), 989–1006.
- Ghotra, S., McIsaac, J. L. D., Kirk, S. F. L., & Kuhle, S. (2016). Validation of the “Quality of Life in School” instrument in Canadian elementary school students. *PeerJ*, 2016(1), 4:e1567. <https://doi.org/10.7717/peerj.1567>
- Goodenow, C., & Grady, K. E. (1993). The relationship of school belonging and friends' values to academic motivation among urban adolescent students. *Journal of Experimental Education*, 62, 60–71.
- Gökhan, İ., Culha, A., & Timur, Ö. (2022). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ile okula yönelik tutumları arasındaki ilişki. *Journal of Global Sport and Education Research*, 5(2), 98–108. <https://doi.org/10.55142/jogser.1207910>
- Göksel, A. G., & Caz, Ç. (2016). Anadolu lisesi öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1–10.
- Göktaş, N. K. (2019). *Spor lisesi öğrencilerinin okul iklimi algıları ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Guimard, P., Bacro, F., Ferrière, S., Florin, A., Gaudeville, T., & Ngo, H. T. (2015). Le bien-être des élèves à l'école et au collège. Validation d'une échelle multidimensionnelle, analyses descriptives et différentielles. *Education & Formations*, 88(89), 163–184.
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., & Bull, F. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based

- surveys with 16 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4, 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Güler, Y. (2019). *Ergenlerde öznel iyi oluş, kimlik statüleri ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Güler, Ç. Y., & Gazioğlu, A. E. İ. (2008). 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.
- Güllü, M., Güçlü, M., & Arslan, C. (2009). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Sport Sciences*, 4(4), 273–288.
- Gümüş, E. (2002). *Sosyal kaygıyla başa çıkma programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115–131.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N., & Biddle, S. (2001). Studying the influence of attitudes, intentions and past behaviour on leisure time exercise participation – Predictive validity using meta analysis. In A. Papaioannou, M. Goudas & Y. Theodorakis (Eds.). *Proceedings of 10th World Congress of Sport Psychology: In the Dawn of the New Millennium* (pp.98-100). Skiathos, Greece: Christodoulide Publications.
- Hallinan, M. T. (2008). Teacher influences on students' attachment to school. *Sociology of Education*, 81(3), 271–283.
- Halvorsen, I., & Heyerdahl, S. (2006). Girls with anorexia nervosa as young adults: Personality, self-esteem, and life satisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 39, 285–293.
- Hancox, R. J., Milne, B. J., & Poulton, R. (2004). Association between child and adolescent television viewing and adult health: A longitudinal birth cohort study. *Lancet*, 364, 257–262.
- Harbec, M. J., Goldfield, G., & Pagani, L. S. (2021). Healthy body, healthy mind: Long-term mutual benefits between classroom and sport engagement in children from

- ages 6 to 12 years. *Preventive Medicine Reports*, 24, 101581. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101581>
- Hascher, T., & Hadjar, A. (2018). School alienation – Theoretical approaches and educational research. *Educational Research*, 60(2), 171–188.
- Havik, T., & Westergård, E. (2019). Do teachers matter? Students' perceptions of classroom interactions and student engagement. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 64(4), 488-507. <https://doi.org/10.1080/00313831.2019.1577754>
- Haynie, D. L., Nansel, T., Eitel, P., Crump, A. D., Saylor, K., Yu, K., & Simons-Morton, B. (2001). Bullies, victims, and bully/victims: Distinct groups of at-risk youth. *Journal of Early Adolescence*, 21, 29–49. <http://dx.doi.org/10.1177/0272431601021001002>
- Helliwell, J., & Putnam, R. (2004). The social context of well-being. *Philosophical transactions of the royal society of London. Series B, Biological Sciences*, 359, 1435–1446. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522>
- Hernandez, T. J., & Seem, S. R. (2004). A safe school climate: A systemic approach and the school counselor. *Professional School Counseling*, 7(4), 256–262.
- Hidajat, H. G., Hanurawan, F., Chusniyah, T., Rahmawati, H., & Gani, S. A. (2023). The role of self-efficacy in improving student academic motivation. *KnE Social Sciences*, 2023, 175–187. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i19.14362>
- Hintze, D., & Beyerlein, S. (2016). Major topics in process education: A directory of scholarship and tools. *Process Education Journal*, 8(2), 3–24.
- Ho, F. K. W., Louie, L. H. T., Chow, C. B., Wong, W. H. S., & Ip, P. (2015). Physical activity improves mental health through resilience in Hong Kong Chinese adolescents. *BMC Pediatrics*, 15, 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12887-015-0365-0>
- Hong Kong Sports Institute. (2000). *Sports science dictionary* (elite). Beijing: Higher Education Press.
- Hu, H. H., Duan, J. L., Wang, G., & Arao, T. (2014). Reliability and validity of a Chinese version of the students' attitudes toward physical education scale and its related factors. *Advances in Physical Education*, 4, 181–189. <https://doi.org/10.4236/ape.2014.44022>

- Hu, P., & Yu, F. (2019). Research on influencing factors of physical exercise of middle school students—a multi-layer model based on CEPS (2014–2015). *Sports Science*, 39, 76–84. <https://doi.org/10.16469/j.css.201901010>
- Huebner, E. S. (1991). Initial development of the student's life satisfaction scale. *School Psychology International*, 12(3), 231–240.
- Huebner, E. S., Ash, C., & Laughlin, J. E. (2001). Life experiences, locus of control, and school satisfaction in adolescence. *Social Indicators Research*, 55, 167–183.
- Huebner, E. S., & Dew, T. (1996). The interrelationships of positive affect, negative affect, and life satisfaction in an adolescent sample. *Social Indicators Research*, 38(2), 129–137.
- Huebner, E. S., & Gilman, R. (2007). Students who like and dislike school. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 139–150.
- Huebner, E. S., Hills, K. J., Jiang, X., Long, R. F., Kelly, R., & Lyons, M. D. (2014). *Schooling and children's subjective well-being*. In A. Ben-Arieh et al. (Eds.), *Handbook of child well-being* (Vol. 2, pp. 797–819). Springer.
- Huebner, E. S., Laughlin, J. E., Ash, C., & Gilman, R. (1998). Further validation of the multidimensional students' life satisfaction scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 16(2), 118–134.
- Hunt, D. E. (1975). Person-environment interaction: A challenge found wanting before it was tried. *Review of Educational Research*, 45, 209–230.
- Hünük, D., & Demirhan, G. (2003). İlköğretim sekizinci sınıf, lise birinci sınıf ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(4), 175–184.
- Invernizzi, P. L., Crotti, M., Bosio, A., Cavaggioni, L., Alberti, G., & Scurati, R. (2019). Multi-teaching styles approach and active reflection: Effectiveness in improving fitness level, motor competence, enjoyment, amount of physical activity, and effects on the perception of physical education lessons in primary school children. *Sustainability*, 11, 405.
- Iwon, K., Skibinska, J., Jasielska, D., & Kalwarczyk, S. (2021). Elevating subjective well-being through physical exercises: An intervention study. *Frontiers in Psychology*, 12, 678–702. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.702678>

- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- İlmaz, M. (2023). *Okul yaşam kalitesinin okula yabancılaşmaya etkisinde sosyal adaletin aracılık rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Düzce Üniversitesi, Düzce.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Barkoukis, V., & Liukkonen, J. (2017). Relationships among perceived motivational climate, motivational regulations, enjoyment, and PA participation among Finnish physical education students. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 273–290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1100209>
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 1–16.
- Ji, L., Li, L., & Wang, X. Z. (1998). Effect of physical exercise on mental health. *Journal of Shandong Institute of Physical Education*, 1, 38–43.
- Jiang, X., Huebner, E. S., & Siddall, J. (2013). A short-term longitudinal study of differential sources of school-related social support and adolescents' school satisfaction. *Social Indicators Research*, 114(3), 1073–1086.
- Jimerson, S. R., Campos, E., & Greif, J. L. (2003). Toward an understanding of definitions and measures of school engagement and related terms. *The California School Psychologist*, 8, 7–27.
- Joing, I., & Vors, O. (2015). Victimation et climat scolaire au collège: Les vestiaires d'éducation physique et sportive. *Déviance et Société*, 39(1), 51–71.
- Kanatsız, D. (2023). *11–14 yaş grubu spor faaliyetine katılan adolesan bireylerin spora katılım tutumları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Denizli ili örnek çalışma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Kaplan, K. (2016). *Serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş, öz-yeterlik: Lise öğrencileri üzerinde bir inceleme* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Karakoç, A., Bingöl, F., & Karaca, S. (2013). Lise öğrencilerinde ergen öznel iyi oluş ile gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 6(3), 43–50.

- Karalar, M. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin okul yaşam kalitesi algısı ile meslek kararı verme yetkinliği arasındaki ilişki* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kavcı, H. (2024). *Öğrencilerin algıladıkları okul yaşantılarının öznel iyi oluş ve okul terk riski üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Kaye-Tzadok, A., Kim, S. S., & Main, G. (2017). Children's subjective well-being in relation to gender — What can we learn from dissatisfied children? *Children and Youth Services Review*, 80, 96–104.
- Khan, Y., Taghdisi, M. H., & Nourijelyani, K. (2015). Psychological well-being (PWB) of school adolescents aged 12–18 yr, its correlation with general levels of physical activity (PA) and socio-demographic factors in Gilgit, Pakistan. *Iranian Journal of Public Health*, 44, 804–813.
- Kleszczewska, D., Dzielska, A., Salonna, F., & Mazur, J. (2018). The association between physical activity and general life satisfaction in lower secondary school students: The role of individual and family factors. *Community Mental Health Journal*, 54(8), 1245–1252.
- Klocke, A., Clair, A., & Bradshaw, J. (2014). International variation in child subjective well-being. *Child Indicators Research*, 7(1), 1–20.
- Koca, C., & Demirhan, G. (2004). An examination of high school students' attitudes toward physical education with regard to sex and sport participation. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 754–758. <https://doi.org/10.2466/pms.98.3.754-758>
- Kocabaş, H. H. (2019). *8. sınıf öğrencilerinin okul yaşam kalite düzeylerinin öğrenci öznel iyi oluşu üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Koçak, F., Tuncel, S., & Tuncel, F. (2015). Spor alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sporda sürdürülebilirliğe ilişkin tutumlarının belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 13(1), 29–39.
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79–87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>

- Koydemir, S., Sökmez, A. B., & Schütz, A. (2019). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 943–964
- Kutsar, D., & Kasearu, K. (2017). Do children like school – crowding in or out? International comparison of children’s perspectives. *Children and Youth Services Review*, 80, 140–148.
- Kutsar, D., Soo, K., Strózik, T., Strózik, D., Grigoraş, B., & Bălăţescu, S. (2019). Does the realisation of children’s rights determine good life in 8-year-olds’ perspectives? A comparison of eight European countries. *Child Indicators Research*, 12, 161–183. <https://doi.org/10.1007/s12187-017-9499-y>
- Layard, R., & De Neve, J. E. (2023). *Wellbeing: Science and policy*. Cambridge University Press.
- Lawler, M., Newland, L., Giger, J., Roh, S., & Brockevelt, B. (2017). Ecological, relationship-based model of children’s subjective well-being: Perspectives of 10-year-old children in the United States and 10 other countries. *Child Indicators Research*, 10(1), 1–18.
- Lee, B., & Yoo, M. (2015). Family, school, and community correlates of children’s subjective well-being: An international comparative study. *Child Indicators Research*, 8(1), 151–175. <https://doi.org/10.1007/s12187-014-9285-z>
- Lester, L., & Cross, D. (2015). The relationship between school climate and mental and emotional wellbeing over the transition from primary to secondary school. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 5(9). <https://doi.org/10.1186/s13612-015-0037-8>
- Li, F., Chen, J., & Baker, M. (2014). University students’ attitudes toward physical education teaching. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33, 186–212. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2012-0187>
- Linnakylä, P. (1996). Quality of school life in the Finnish comprehensive school: A comparative view. *International Journal of Educational Research*, 40(1), 69–85. <https://doi.org/10.1080/0031383960400105>
- Liu, W., Mei, J., Tian, L., & Huebner, E. (2016). Age and gender differences in the relation between school-related social support and subjective well-being in school

- among students. *Social Indicators Research*, 125, 1065–1083.
<https://doi.org/10.1007/s11205-015-0873-1>
- Long, R., Huebner, E., Wedell, D., & Hills, K. (2012). Measuring school-related subjective well-being in adolescents. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(1), 50–60. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01130.x>
- Ma, C. Q., & Huebner, E. S. (2008). Attachment relationships and adolescents' life satisfaction: Some relationships matter more to girls than boys. *Psychology in the Schools*, 45(2), 177–190.
- Main, G., Montserrat, C., Andresen, S., Bradshaw, J., & Lee, B. (2019). Inequality, material well-being, and subjective well-being: Exploring associations for children across 15 diverse countries. *Children and Youth Services Review*, 97, 3–13.
- Mallı, A. Y. (2018). *Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.
- Mallı, A. Y., & Yıldızhan, Y. Ç. (2018). Determination of subjective well-being level in adolescents in association with sport participation. *World Journal of Education*, 8(6), 107–115.
- Mangerud, W. L., Bjerkeset, O., Lydersen, S., & Indredavik, M. S. (2014). Physical activity in adolescents with psychiatric disorders and in the general population. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 8, 1–10.
- Manzi, C., Vignoles, V. L., Regalia, C., & Scabini, E. (2006). Cohesion and enmeshment revisited: Differentiation, identity, and well-being in two European cultures. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 673–689.
- Marquez, D. X., Susan, A., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Schueller, C. M., ... & et al. (2020). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational Behavioral Medicine*, 10, 1098–1109.
- Martin, K. M., & Huebner, E. S. (2007). Peer victimization and prosocial experiences and emotional wellbeing of middle school students. *Psychology in the Schools*, 44(2), 199–208.
- Martínez-López, E., Hita-Contreras, F., Moral-García, J., Grao-Cruces, A., Ruiz, J., Redecillas-Peiró, M., et al. (2015). Association of low weekly physical activity and

- sedentary lifestyle with self-perceived health, pain, and well-being in a Spanish teenage population. *Science & Sports*, 30(6), 342–351.
- Marttinen, R., Fredrick, R., & Silverman, S. (2018). Changes in student attitude toward physical education across a unit of instruction. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 62–70. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01008>
- Mavrovouniotis, F. (2012). Inactivity in childhood and adolescence: a modern lifestyle associated with adverse health consequences. *Sport Sci Rev*, 21(3-4), 75-99. <https://doi.org/10.2478/v10237-012-0011-9>
- McDonald, B. (2012). *Objective academic achievement and subjective personal well-being*. Retrieved from ERIC database. (ED530076)
- McIntyre, F., Chivers, P., Larkin, D., Rose, E., & Hands, B. (2015). Exercise can improve physical self perceptions in adolescents with low motor competence. *Human Movement Science*, 42, 333-343. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.12.003>
- Mehta, S. B., Cornell, D., Fan, X., & Gregory, A. (2013). Bullying climate and school engagement in ninth-grade students. *Journal of School Health*, 83, 45–52. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2012.00746.x>
- Meltem, A. K., & İlker, K. (2015). Effects of high school students' perceptions of school life quality on their academic motivation levels. *Educational Research and Reviews*, 10(3), 274–281. <https://doi.org/10.5897/ERR2014.1927>
- Mercier, K., Donovan, C., Gibbone, A., & Rozga, K. (2017). Three-year study of students' attitudes toward physical education: Grades 4–8. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88, 307–315. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1339862>
- Milfont, T. L., & Denny, S. J. (2017). *Everyday environments and quality of life: Positive school and neighborhood environments influence the health and well-being of adolescents*. In G. W. Evans & P. Morrison (Eds.), *Handbook of environmental psychology and quality of life research* (pp. 369–384). Springer.
- Mok, M., & Flynn, M. (1997). Quality of school life and students' achievement in the HSC: A multilevel analysis. *Australian Journal of Education*, 41(2), 169–188.
- Mok, M. C. C., & Flynn, M. (2002). Determinants of students' quality of school life: A path model. *Learning Environments Research*, 5, 275–300.
- Morgan, D. L. (1996). *Focus groups as qualitative research*. London: Sage Publications.

- Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: Who is happy – and why*. New York: William Morrow.
- Navarro-Patón, R., Pazos-Couto, J. M., Rodríguez-Fernández, J. E., & Arufe-Giraldez, V. (2020). Measuring physical self-concept of schoolchildren aged 10 to 16 on physical education lessons. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(1), 1-13. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.151.01>
- Nigar, F. (2014). *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçları düzeyinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eskişehir.
- Nilsson, M., Perfilieva, E., Johansson, U., Orwar, O., & Eriksson, P. S. (1999). Enriched environment increases neurogenesis in the adult rat dentate gyrus and improves spatial memory. *Journal of Neurobiology*, 39(4), 569–578.
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Zumbo, B. D. (2011). Life satisfaction in early adolescence: Personal, neighborhood, school, family, and peer influences. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 889–901.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157–176. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kusbd/issue/42808/504210>
- Orlić, A., Mijatović, J., & Lazarević, D. (2018). Sociodemographic and psychological characteristics of students as predictors of their attitude toward physical education. *Physical Culture*, 72, 161–170. <https://doi.org/10.5937/fizkul1802161O>
- Osterman, K. F. (2000). Students' need for belonging in the school community. *Review of Educational Research*, 70(3), 323–367.
- Omorou, Y. A., Erpelding, M. L., Escalon, H., & Vuillemin, A. (2013). Contribution of taking part in sport to the association between physical activity and quality of life. *Qual Life Res*, 22(8), 2021-2029. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0355-3>
- Önal, L., Yılmaz, H. H., Kaldırımcı, M., & Ağduman, F. (2017). Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin spora karşı tutumları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 26–34.
- Özdemir, B. C. (2019). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Trabzon Üniversitesi, Trabzon.

- Özdemir, M., & Kalaycı, H. (2013). Okul bağlılığı ve metaforik okul algısı üzerine bir inceleme: Çankırı ili örneği. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2125–2137.
- Özkan, İ. (2014). *Ergenlerde anne baba tutumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Pastor-Cisneros, R., Carlos-Vivas, J., Muñoz-Bermejo, L., Adsuar-Sala, J. C., Merellano-Navarro, E., & Mendoza-Muñoz, M. (2021). Association between physical literacy and self-perceived fitness level in children and adolescents. *Biology*, 10(12), 1358. <https://doi.org/10.3390/biology10121358>
- Pavot, W. (2018). *The cornerstone of research on subjective well-being: Valid assessment methodology*. In E. Diener, S. Oishi, & I. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City: DEF Publishers
- Pearce, A., Scalzi, D., Lynch, J., & Smithers, L. G. (2016). Do thin, overweight and obese children have poorer development than their healthy-weight peers at the start of school? Findings from a South Australian data linkage study. *Early Childhood Research Quarterly*, 35, 85–94.
- Pelendecioğlu, B. (2011). *Lise öğrencilerinde zorbalık olgusunun okul yaşam kalitesi ve empati değişkenleri bakımından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193
- Pepe, K., & Özkurt, R. (2016). Kadın ve erkek lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının araştırılması. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*. 2(3), 93-101.
- Pernencar, C., Sousa, P., Frontini, R., Martinho, R., Runte, D., Mendes, D., & Carvalho, M. (2018). Planning a health promotion program: Mobile app gamification as a tool to engage adolescents. *Procedia Computer Science*, 138, 113–118.

- Phillips, S. R., & Silverman, S. (2015). Upper elementary school students' attitudes toward physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34, 461–473. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0022>
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). *Physical activity guidelines advisory committee scientific report 2018*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Pigaiani, Y., Zoccante, L., Zocca, A., Arzenton, A., Menegolli, M., Fadel, S., et al. (2020). Adolescent lifestyle behaviors, coping strategies and subjective wellbeing during the COVID-19 pandemic: An online student survey. *Healthcare (Basel)*, 8, 472. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040472>
- Piko, B. F. (2006). Satisfaction with life, psychosocial health and materialism among Hungarian youth. *Journal of Health Psychology*, 11(6), 827–837.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S197–S239.
- Powdthavee, N., Lekfuangfu, W. N., & Wooden, M. (2015). What's the good of education on our overall quality of life? A simultaneous equation model of education and life satisfaction for Australia. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 54, 10–21.
- Proctor, C., Linley, P. A., Maltby, J., & Port, G. (2017). *Life satisfaction*. In R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of adolescence* (Vol. 2, pp. 2165–2176). Springer.
- Qiao, Y. C., & Fan, Y. Z. (2020). Interrogation and response: Eight basic questions in the study of the relationship between sports and happiness. *Journal of Shanghai Institute of Physical Education*, 44, 1–15. <https://doi.org/10.16099/j.sus.2020.07.001>
- Quested, E., & Duda, J. L. (2009). Perceptions of the motivational climate, need satisfaction, and indices of well- and ill-being among hip hop dancers. *Journal of Dance Medicine and Science*, 13(1), 10–19.
- Rees, G., Goswami, H., & Pople, L. (2013). *The good childhood report*. London, UK: Children's Society.

- Renshaw, T. L., Long, A. C., & Cook, C. R. (2015). Assessing adolescents' positive psychological functioning at school: Development and validation of the Student Subjective Wellbeing Questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 30(4), 534–552. <https://doi.org/10.1037/spq0000088>
- Rigby, B. T., & Huebner, E. S. (2005). Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? *Psychology in the Schools*, 42, 91–99.
- Riley, M., & Bluhm, B. (2012). High blood pressure in children and adolescents. *Am Fam Physician*, 85(7), 693–700. <https://www.aafp.org/afp/2012/0401/p693.html>
- Rincón Uribe, F. A., Espejo, N. C. A., & Pedroso, J. D. S. (2022). The role of optimism in adolescent mental health: A systematic review. *Journal of Happiness Studies*, 23(2), 815–845.
- Rojas, M. (2006). Life satisfaction and satisfaction in domains of life: Is it a simple relationship? *Journal of Happiness Studies*, 7, 467–497.
- Romlah, O. Y., & Latief, S. (2021). Empowering the quality of school resources in improving the quality of education. *Bulletin of Science Education*, 1(1), 27. <https://doi.org/10.51278/bse.v1i1.109>
- Rutter, M. (1980). School influences on children's behaviour and development: The 1979 Kenneth Blackfan Lecture, Children's Hospital Medical Center, Boston. *Pediatrics*, 65, 208–220.
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2014). Sport participation and subjective well-being: Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health*, 11, 396–403. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0001>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Salmela-Aro, K., & Tynkkynen, L. (2010). Trajectories of life satisfaction across transition to post-compulsory education: Do adolescents follow different pathways? *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 870–881.
- Samsudin, Wiyono, B. B., Putra, A. P., & Musa, K. (2024). The effect of subject-teacher meeting activities on the teacher's teaching quality and student's learning outcomes. *Migration Letters*, 21(2), 737-754. <https://doi.org/10.59670/ml.v21i2.6229>
- Santino, N., Larocca, V., Hitzig, S. L., Guilcher, S. J., Craven, B. C., & Bassett-Gunter, R. L. (2019). Physical activity and life satisfaction among individuals with spinal cord injury: Exploring loneliness as a possible mediator. *Journal of Exercise, Movement, and Sport (SCAPPS refereed abstracts repository)*, 51(1), 246.
- Sarı, M. (2011). Lise Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 253–266.
- Sarı, M. (2012). Sense of school belonging among elementary school students. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 41(1), 1–11.
- Schalock, R. L., Bonham, G. S., & Verdugo, M. A. (2008). The conceptualization and measurement of quality of life: Implications for program planning and evaluation in the field of intellectual disabilities. *Evaluation and Program Planning*, 31, 181–190.
- Schalock, R. L., & Verdugo, M. A. (2002). *Handbook on quality of life for human service practitioners*. Washington, DC: American Association on Mental Retardation.
- Schnohr, P., Kristensen, T. S., Prescott, E., & Scharling, H. (2005). Stress and life dissatisfaction are inversely associated with jogging and other types of physical activity in leisure time: The Copenhagen City Heart Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 15, 107–112. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2004.00394.x>
- Seaton, E. K., Caldwell, C. H., Sellers, R. M., & Jackson, J. S. (2010). An intersectional approach for understanding perceived discrimination and psychological well-being among African American and Caribbean Black youth. *Developmental Psychology*, 46, 1372–1379.

- Seydooğulları, S. Ü., & Arıdağ, N. Ç. (2012). Examining life satisfaction levels of high school students in terms of parental attitude and some variables. *International Online Journal of Educational Sciences*, 4(3), 752–767.
- Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 41(192), 74–85.
- Shaffer-Hudkins, E., Suldo, S., Loker, T., & March, A. (2010). How adolescents' mental health predicts their physical health: Unique contributions of indicators of subjective well-being and psychopathology. *Applied Research in Quality of Life*, 5, 203–217. <https://doi.org/10.1007/s11482-010-9105-7>
- Shin, R., Morgan, M., Buhin, L., Truitt, T., & Vera, E. (2010). Expanding the discourse on urban youth of color. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16, 421–426.
- Sierra-Díaz, M., González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J., & López-Sánchez, G. (2019). Can we motivate students to practice physical activities and sports through models-based practice? A systematic review and meta-analysis of psychosocial factors related to physical education. *Frontiers in Psychology*, 10, 2115. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02115>
- Silverman, S. (2017). Attitude research in physical education: A review. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36, 303–312. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0085>
- Simon, C., Schweitzer, B., Oujaa, M., Wagner, A., Arveiler, D., Triby, E., et al. (2008). Successful overweight prevention in adolescents by increasing physical activity: A 4-year randomized controlled intervention. *International Journal of Obesity*, 32, 1489–1498.
- Singh, R. K. C., & Devi, K. S. (2013). Attitude of higher secondary level students towards games and sports. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 2(4), 80–85.
- Sirgy, M. J. (2021). *The psychology of quality of life, wellbeing and positive mental health*. AG: Springer.
- Smith, N. D. W., Bradley, K. K. L., Suldo, S. M., Dedrick, R. F., & Shaffer, H. E. J. (2022). Associations between multiple health-promoting behaviors and subjective

- well-being in high school age youth. *Journal of School Health*, 92(1), 52–62.
<https://doi.org/10.1111/josh.13103>
- Solmon, M. A. (2003). *Student issues in physical education classes: Attitude, cognition, and motivation*. In S. J. Silverman & C. D. Ennis (Eds.), *Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction* (2nd ed., pp. 147–165). IL: Human Kinetics.
- Stearns, E., Moller, S., Blau, J., & Potochnick, S. (2007). Staying back and dropping out: The relationship between grade retention and school dropout. *Sociology of Education*, 80(3), 210–240.
- Steinmayr, R., Crede, J., McElvany, N., & Wirthwein, L. (2016). Subjective well-being, test anxiety, academic achievement: Testing for reciprocal effects. *Frontiers in Psychology*, 6(1994), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01994>
- Subramaniam, P. R., & Silverman, S. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and Teacher Education*, 22, 602–611.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2007.02.003>
- Suldo, S. M., McMahan, M. M., Chappel, A. M., & Bateman, L. P. (2013). Evaluation of the Teacher–Student Relationship Inventory in American high school students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 32(1), 3–14.
<https://doi.org/10.1177/0734282913485212>
- Suldo, S. M., Riley, K. N., & Shaffer, E. J. (2006). Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. *School Psychology International*, 27(5), 567–582.
- Suldo, S. M., Thalji, A., & Ferron, J. (2011). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective wellbeing, psychopathology, and mental health status yielded from a dual-factor model. *Journal of Positive Psychology*, 6(1), 17–30. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536774>
- Sumarsono, R. B., Imron, A., Wiyono, B. B., & Arifin, I. (2016). Parents' participation in improving the quality of elementary school in the city of Malang, East Java, Indonesia. *International Education Studies*, 9(10), 256.
<https://doi.org/10.5539/ies.v9n10p256>
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S., & Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827–836.

- Şentürk, H. E. (2012). Sportif tutum ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenirliği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 8–18.
- Şimşek. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Tatay, E. (2015). *Parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin akademik başarı, öznel iyi oluş ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Thien, L. M., & Razak, N. A. (2013). Academic coping, friendship quality, and student engagement associated with student quality of school life: A partial least square analysis. *Social Indicators Research*, 112(3), 679–708. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0077-x>
- Tian, L. (2008). Developing scale for school well-being in adolescents. *Psychological Development and Education*, 24, 100–106.
- Tian, L., Zhang, L., Huebner, E., Zheng, X., & Liu, W. (2016). The longitudinal relationship between school belonging and subjective well-being in school among elementary school students. *Applied Research in Quality of Life*, 11, 1269–1285. <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9436-5>
- Tonga, Z., & Halisdemir, D. (2017). Ergen öznel iyi oluşu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 4(12), 1214–1221.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33(1), 173–186.
- Trzcinski, E., & Holst, E. (2008). Subjective well-being among young people in transition to adulthood. *Social Indicators Research*, 87, 83–109.
- Tunç, M. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Turhan, F. H., İnce, U., Aydoğmuş, M., & Yalçın, İ. (2021). Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutumları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 19–32.
- Tuzgöl, D. M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayımlanmamış doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tuzgöl, D. M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe University Journal of Education*, 31, 188–197.
- Tuzgöl, D. M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75–89.
- Tümkiye, S. (2011). Humor styles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of Turkish university students. *Education and Science*, 36(160), 158–170.
- Türkmen, M., Abdurahimoğlu, Y., Varol, S., & Gökdağ, M. (2016). İslami İlimler Fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Bartın Üniversitesi örneği). *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 2(1), 48–59.
- Türkoğlu, G. (2012). *İlköğretim okulu öğrencilerinin okul yaşam kalitesine ilişkin algıları (Bursa ili Yıldırım ilçesi örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Akdeniz Üniversitesi, Antalya
- Ulukan, H., & Esenkaya, A. (2020). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 185–201.
- Ulutaş, Y. (2018). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması (Bayburt il örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Ungar, M., Connelly, G., Liebenberg, L., & Theron, L. (2019). How schools enhance the development of young people’s resilience. *Social Indicators Research*, 145, 615–627.
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). Happiness decreases during early adolescence – a study on 12- and 15-year-old Finnish students. *Psychology*, 5, 541–555. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.56064>

- Valeski, T. N., & Stipek, D. J. (2001). Young children's feelings about school. *Child Development*, 72(4), 1198–1213.
- Valois, R. F., Paxton, R. J., Zullig, K. J., & Huebner, E. S. (2010). Substance abuse behaviors and life satisfaction among middle school adolescents. *Adolescent and Family Health*, 5(1), 27–37.
- Varol, R., Varol, S., & Türkmen, M. (2017). Bartın üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin spora yönelik tutumlarının belirlenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(2), 316–329.
- Vaquero-Solís, M., Sánchez-Miguel, P. A., Serrano, M. Á. T., Pulido, J. J., & Gallego, D. I. (2019). Physical activity as a regulatory variable between adolescents' motivational processes and satisfaction with life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 2765.
- Vella, S. A., Cliff, D. P., Magee, C. A., & Okely, A. D. (2014). Sports participation and parent-reported health-related quality of life in children: Longitudinal associations. *The Journal of Pediatrics*, 164(6), 1469–1474.
- Visek, A. J., Achrati, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S., & DiPietro, L. (2015). The fun integration theory: Toward sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 424–433. <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0180>
- Visser, K., Bolt, G., Finkenauer, C., Jonker, M., Weinberg, D., & Stevens, G. W. (2021). Neighbourhood deprivation effects on young people's mental health and well-being: A systematic review of the literature. *Social Science & Medicine*, 270, 113542.
- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28–33.
- Wang, M.-T., & Degol, J. L. (2015). School climate: A review of the construct, measurement, and impact on student outcomes. *Educational Psychology Review*, 28(2), 315–352. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9319-1>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.

- Watson, S. M. R., & Keith, K. D. (2002). Comparing the quality of life of school-age children with and without disabilities. *Mental Retardation*, 40(5), 304–312.
- Weintraub, N., & Bar-Haim Erez, A. (2009). Quality of Life in School (QoLS) questionnaire: Development and validity. *American Journal of Occupational Therapy*, 63(6), 724–731
- White, S. (2008). But what is wellbeing? *A framework for analysis in social and development policy and practice*. Paper presented at Regeneration and Wellbeing: Research into Practice. Retrieved August 16, 2022, from http://www.bath.ac.uk/cds/but_what_is%20_wellbeing.pdf
- Wicker, P., & Frick, B. (2015). The relationship between intensity and duration of physical activity and subjective well-being. *European Journal of Public Health*, 25(5), 868–872. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv131>
- Williams, T., & Batten, M. (1981). *The quality of school life* (ACER Research Monograph No. 12). Australian Council for Educational Research.
- Wiyono, B. B., Burhanuddin, & Maisyaroh. (2020). Comparative effect of the supervision of the principal and quality of organizational management in school education. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(Extra10), 1–13. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4155681>
- World Health Organization (WHO). (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2015). *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025*. Regional Committee for Europe, 65th Session, Vilnius, Lithuania, September 14–17, 2015. Retrieved from http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/282961/65wd0
- World Health Organization (WHO). (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour* (pp. 1–582). Geneva: World Health Organization. ISBN: 9789240015128.
- World Health Organization Quality of Life (The WHOQOL Group). (1995). The world health organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403–1409.

- Wu, X., Gai, X., & Wang, W. (2020). Subjective well-being and academic performance among middle schoolers: A two-wave longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 84, 11–22.
- Xu, Z., & Fang, C. (2021). The relationship between school bullying and subjective well-being: the mediating effect of school belonging. *Frontiers in Psychology*, 12, 725542.
- Yangdon, K., Sherab, K., Choezom, P., Passang, S., & Deki, S. (2021). Well-being and academic workload: Perceptions of science and technology students. *Educational Research and Reviews*, 16(11), 418–427.
- Yanık, M., & Çamlıyer, H. (2015). Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları ile okula yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(1), 9–19.
- Yapıcı, E. C. (2021). *Z kuşağında yer alan ortaokul öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yeğen, K. T. (2025). *Okul sporlarına katılan ve katılmayan ortaokul öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Yetim, Ü. (2001). *Happiness from society*. İstanbul: Bağlam Press.
- Yıldırım, M., Araç Ilgar, E., & Uslu, S. (2018). Lise öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(27), 1712-1727.
- Yurcu, G., & Atay, H. (2015). Çalışanların öznel iyi oluşunu etkileyen demografik faktörlerin incelenmesi: Antalya ili konaklama işletmeleri örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Zeng, H. Z., Hipscher, M., & Leung, R. W. (2011). Attitudes of high school students toward physical education and their sport activity preferences. *J. Soc. Sci.* 7, 529–537. doi: 10.3844/jssp.2011.529.537
- Zhang, L. M. (2003). *Influence of different exercise methods on self-concept and life satisfaction of special people* (Master's thesis). Beijing Physical Education University, Beijing.
- Zheng, W., Shen, H., Belhaidas M. B., Zhao, Y., Wang, L., & Yan, J. (2023). The relationship between physical fitness and perceived well-being, motivation, and

enjoyment in Chinese adolescents during physical education: a preliminary cross-sectional study. *Children*, 10, 111. doi: 10.3390/children10010111,

Zuo, Z, Li S, Liu S, & Wang, Q. (2022). Life satisfaction and parental support among secondary school students in Urumqi: The mediation of physical activity. *Peer J*, 10, e14122.



EKLER

EK 1. ORJİNALLİK RAPORU FORMU

 ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA
Tarih: 22/08/2025
Tez Başlığı: Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Okul Yaşam Kalitesi ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 46 sayfalık kısmına ilişkin, 22/08/2025 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %18'dir. Uygulanan filtrelemeler: 1- ☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç 2- ☒ Kaynakça hariç 3- ☒ Alıntılar hariç 4- ☒ 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nde belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Gereğini saygılarımla arz ederim.
22/08/2025
Adı Soyadı: Umut Aktaş Öğrenci No: 2200500008 Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Programı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Statüsü: ☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora
<u>DANIŞMAN ONAYI</u> UYGUNDUR. Doç. Dr. Elif AYDIN

EK 2. ETİK KURUL İZNİ



T.C.
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük



Sayı : E-67796128-819-2500009800
Konu : Bilimsel Yayın ve Etik Kurul Kararı
(Doç.Dr. Elif AYDIN)

Sayın Doç. Dr. Elif AYDIN

Danışmanı olduğunuz Yüksek Lisans Öğrencisi Umut AKTAŞ'ın '**Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Okul Yaşam Kalitesi ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi**' başlıklı tez çalışması ve bu tez çalışması kapsamında yapılacak araştırmalarda uygulayacağı anket ve ölçek Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş olup, yapılan değerlendirme sonucu söz konusu çalışmanın Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kriterlerine uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Mustafa YILDIZ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanı

Adres: Ardaahan Üniversitesi Yenisey Kampüsü Rektörlük Hizmet Binası , Çamlıçatak Mevkii, Ardaahan
75002
Telefon No: (0 478) 2117575
e-Posta: bayek@ardahan.edu.tr
Kep Adresi: ardahanuni@hs01.kep.tr

Faks No: (0 478) 2117509
İnternet Adresi: www.ardahan.edu.tr

Bilgi için :
Telefon No:
Direkt Hat:

Derya Kuruçam
Etik Kurul Görevlisi
(0 478) 2117575



EK 3. ERGEN ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

KİŞİSEL BİLGİLER FORMU

Sayın katılımcı,
Bu anket, Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Okul Yaşam Kalitesi ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisini incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Vereceğiniz cevapların doğruluğu ve güvenilirliği yapacağımız çalışmanın başarılı sonuçlanmasını sağlayacaktır. Araştırmamıza katıldığınız için ve zaman ayırdığınız için teşekkür eder saygılar sunarız.

1. Cinsiyetiniz? Kız () Erkek ()

2. Aktif olarak spor ile uğraşıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

3. Aileniz, sporla uğraşmanızı destekler mi?

Evet () Hayır () Kısmen ()

4. Okullar arası spor müsabakalarına katılır mısınız?

Evet () Hayır ()

5. Okulunuzun spor olanaklarını yeterli buluyor musunuz?

Evet () Hayır () Kısmen ()

6. Ders başarılarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Düşük () Orta () yüksek ()

ERGEN ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Size en uygun seçeneği X ile işaretleyin				
1. Ailem beni sever.				
2. Ailem beni destekler.				
3. Ailem bana saygı duyar.				
4. Ailem sağlıklıdır.				
5. İnsanlara karşı sabırlıyım.				
6. İnsanlara karşı hoşgörülüyüm.				
7. Genellikle neşeliyim.				
8. Genellikle güler yüzlüyüm.				
9. Hayatın tadını çıkartarak yaşıyorum.				
10. Hayatı doya doya yaşıyorum.				
11. Hayatı dilediğim gibi yaşıyorum.				
12. Sevdiklerimle beraberim.				
13. Sevdiklerimle yan yanayım.				
14. Arkadaşlarımla beraber vakit geçiririm.				
15. Dostlarımla beraberim.				

EK 4. OKUL YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ

OKUL YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Okulumu diğer okullardan daha çok beğeniyorum.					
2. Müdürümüzün okulumuzu geliştirme/güzelleştirmek için çok çaba gösterdiğine inanıyorum.					
3. bu okulda öğretmenlerin çoğu öğrencilerin görüşlerine değer vermez.					
4. öğrencilerin çoğu birbirine kınıcı davranmaktadır.					
5. okuldaki arkadaşlarım arasında önemli bir yerim var.					
6. müdür, okulumuzla ilgili kararları verirken öğrencilerinde fikrini sorar.					
7. okulumdaki öğretmenlerin çoğu en ufak bir şeyde bile kızıp bağırmaya başlıyor.					
8. okulunda başkalarını şikâyet eden birçok öğrenci vardır.					
9. okuldaki birçok kişinin bana güvendiğinin düşünüyorum.					
10. okulunda öğrencileri aşağılayan hakaret eden birçok öğretmen vardır.					
11. bu okulun öğrencisi olduğum için kendimi şanslı hissediyorum.					
12. müdürümüzün öğrencilerin okulda yaşadığı sorunları çözmek için yeterince uğraştığını düşünüyorum.					
13. öğretmenimin birçok konuda öğrencilere eşit davrandığına inanıyorum.					
14. okuldaki birçok öğrenci küfürlü konuşmaktadır.					
15. okuldaki arkadaşlarımla beni kabul edip onayladıklarını düşünüyorum.					
16. olanağım olsa başka bir okula nakil yaptırırm.					
17. okulla ilgili bir sorunum olduğunda müdürün odasına gidip rahatlıkla konuşabilirim.					
18. öğrencilerin çoğu birbirini kıskanmaktadır.					
19. ailem beni başka bir okula göndermek istese çok üzülürüm.					
20. okul müdürü sık sık sınıfları ziyaret ederek ihtiyaçlarını belirler.					
21. öğretmenlerimin bize daha iyi ders anlatabilmek için kendilerini sürekli geliştirdiğine inanıyorum.					
22. öğrenciler teneffüslerde oynarken sık sık kavga etmektedirler.					
23. bu çevredeki en berbat okul benim okulumdur.					
24. okul müdürümüz teneffüslerde bahçede dolaşarak öğrencilerle ilgilenir.					
25. öğretmen ders anlatırken öğrencilerin çoğu başka şeylerle ilgilenmektedirler.					
26. öğretmenlerimiz dersleri daha zevkli hale getirmek için ellerinden geleni yapmaktadırlar.					
27. başka bir okulda okuyor olsaydım daha başarılı olurudum.					
28. öğrencilerin daha başarılı olması için öğretmenlerin yeterince çaba gösterdiklerine inanıyorum					
29. okulumuzda birçok öğrencinin küçük düşürücü bir takma adı vardır.					
30. insanların okulum hakkında kötü sözler söylemesi beni rahatsız eder.					
31. okulumdaki öğretmenlerin çoğunu çok seviyorum.					
32. okulumdaki insanların çoğu başkalarını küçümsemektedir.					
33. bu okulun öğrencisi olmak beni gururlandırır.					
34. bu okulda öğrencilerin yeni, yaratıcı fikirleri öğretmenlerin çoğu tarafından desteklenmektedir.					
35. okulumdaki insanların çoğu başkalarının kusurlarıyla (kekemelik, şaşılık, vb.) alay etmektedir.					

EK 5. SPORA YÖNELİK TUTUM ÖLÇEĞİ

SPORA YÖNELİK TUTUM ÖLÇEĞİ

Değerli katılımcı, Spora yönelik tutum ölçeği bireyin, spor ile olan ilişkisini, spora ne kadar önem verdiğini ve sporun hayatındaki yerini öğrenebilmek amacı için hazırlanmıştır. Ankette kullanılan ifadeler hakkındaki tutumlarınızı, her ifadenin karşısında yer alan ve sağ tarafta belirtilen uygunluk durumunuzu bildiren kutucuğa işaretleyiniz.

Size en uygun seçeneği X ile işaretleyin	Asla Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Evim okula/işyerine çok uzak değil ise yürüyüş ya da bisikleti tercih ederim.					
2. Sporunu manevi olduğu kadar maddi kazanç için de yaparım.					
3. Spor yapmadığım günler kendimi ruhen eksik hissedirim.					
4. Sporun fiziksel, fizyolojik ve psikolojik faydaları olduğuna inanırım					
5. Spor faaliyetlerine zorlama olmadan gönülden katılırım.					
6. Okul/kurum takımlarında her zaman yer almak isterim.					
7. Spordaki başarımın en az okuldaki / işteki başarım kadar olmasını isterim.					
8. Spor ağırlıklı yayın yapan televizyon kanallarını tercih ederim.					
9. Sadece tek bir spor branşına değil birden çok branşa ilgi duyarım					
10. Haftada en az bir gün fiziksel aktivite (spor) yaparım.					
11. Yaz aylarında günlerimi spor yaparak geçiririm.					
12. Diğer arkadaşlarıma da spor yapmaya teşvik ederim.					
13. Sportif başarımın getirdiği sosyal statü beni gururlandırır.					
14. Büyük spor organizasyonlarını (olimpiyat, vb.) keyifle takip ederim.					
15. Spor yapmak için ille de yanımda birinin olması gerekmez.					
16. Yaptığım sporu elit (milli) sporcu olarak yapmayı hep hayal etmişimdir.					
17. Spor faaliyetlerine, uzman kişiler yönetmese de katılımcı olurum					
18. Sporunu hayattan zevk alma amacı olarak görürüm.					
19. Sporun zararlı alışkanlıklardan uzak durmada etkisi vardır.					
20. Branşımın en iyi sporcularını kendime rol model alırım.					
21. Evden dışarı çıkmadığım zamanlarda ev şartlarında aktivite yaparım.					
22. Boş zamanlarımı spor ile değerlendiririm.					
23. Katılımcı olmadığım spor dallarını da izlemekten keyif alırım.					
24. Spor ortamında kişiliğimin daha da güçlendiğini hissedirim.					
25. En sağlam dostlukların spor ortamında doğduğuna inanırım.					

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Umut AKTAŞ

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi :Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor
Öğretmenliği Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi : Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden
Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

Bildiği Yabancı Diller : -

Bilimsel Faaliyetleri : -

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler :

Çalıştığı Kurumlar : MEB, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih

Jüri Tarihi :12.09.2025