



T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEDEN
HOŞLANMA, MUTLULUK VE DEPRESYON
DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HASAN CELAL SEZEN

DANIŞMAN

PROF. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ

AKSARAY - 2025

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEDEN HOŞLANMA,
MUTLULUK VE DEPRESYON DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HASAN CELAL SEZEN

DANIŞMAN : PROF. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ

JÜRİ ÜYESİ : DOÇ. DR. ÇALIK VELİ KOÇAK

JÜRİ ÜYESİ : DR. ÖĞR. ÜYESİ ÖZGÜR AKTAŞ

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 24 (yirmi dört) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Hasan Celal

Soyadı : SEZEN

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma, Mutluluk ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi

İngilizce Adı : Determination of Middle School Students' Liking for Physical Activity, Happiness and Depression Levels

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazarın Adı Soyadı : Hasan Celal SEZEN

İmza :

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

HASAN CELAL SEZEN tarafından hazırlanan “Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma, Mutluluk ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	<u>Kabul</u>	<u>Ret</u>	<u>İmza</u>
Danışman: Prof. Dr. Hüseyin Ünlü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi	☐	☐	
Üye: Doç. Dr. Çalık Veli KOÇAK Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi	☐	☐	
Üye: Dr. Öğrt. Üyesi Özgür AKTAŞ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kilis 7 Aralık Üniversitesi	☐	☐	

Tez Savunma Tarihi:/...../.....

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun.....tarih
ve... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Prof. Dr. Aybala ÇAYIR

İmza

TEŞEKKÜR SAYFASI

Bu çalışmada Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma, Mutluluk ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi adlı konu ele alınmıştır.

Bu sebeple bu süreçte, lisans eğitimimde olduğu gibi yüksek lisans eğitimim boyunca da bilgi ve deneyimlerini benimle cömertçe paylaşan, her koşulda yol gösteren, akademik gelişimime katkı sunan ve yardımını esirgemeyen değerli danışman hocam Sayın Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ'ye, göstermiş olduğu sabır, ilgi ve desteği için en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Ayrıca bu çalışmanın yürütülmesi sürecinde bilgi ve tecrübeleri ile bizlere her daim rehberlik yapan, değerli Arş. Gör. Rabia DAĞ ALIŞ ve değerli Arş. Gör. Dr. Büşra ÖZDEK Hocalarıma teşekkür etmek istiyorum

Başta ikiz kardeşim Muhammed Mesut SEZEN ve Ablam Hanife SEZEN POÇAN olmak üzere başardığım her şeyde payı olan sevgili aileme ve sevgili nişanlıma teşekkürlerimi sunarım.

Hasan Celal SEZEN

ÖZET

Bu araştırma, Aksaray ilindeki ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeylerini ve bu düzeylerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve spor yapma durumu açısından incelemeyi amaçlamıştır. İlişkisel tarama modelindeki araştırmaya, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Aksaray ilinde öğrenim gören ve beş ortaokuldan 350 öğrenci katılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Kormu ve Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel analizler için SPSS programı kullanılmıştır. Veriler yüzyüze anketle toplanmış; verilerin analizinde yüzde, frekans, standart sapma ve aritmetik ortalama gibi tanımlayıcı istatistik tekniklerinden faydalanılmıştır. Araştırmada değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla bağımsız örneklemeler için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ayrıca, iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısından faydalanılmıştır.

Araştırma bulguları, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri yüksek, mutluluk düzeyleri orta ve depresyon düzeyleri ise düşük olduğunu göstermiştir. Cinsiyete göre incelemede, kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek depresyon düzeyine sahip olduğu gözlemlenirken, fiziksel aktivite ve mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırmada ortaokul öğrencilerini yaşları ile fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sınıf düzeyi değişkenine göre, fiziksel aktiviteden hoşlanma ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunurken, mutluluk düzeyleri açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ayrıca, öğrencilerin spor yapma durumlarına göre mutluluk ve fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinde anlamlı bir fark görülmezken, depresyon düzeyleri açısından düzenli spor yapmayan öğrencilerin daha yüksek depresyon seviyelerine sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırmada, öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fiziksel aktiviteden hoşlanma ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Anahtar Kelimeler : Fiziksel aktivite, mutluluk, depresyon, ortaokul, öğrenci

Bilim Kodu : 130601

Sayfa Sayısı : 95

Yazar : Hasan Celal Sezen

Danışman : Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

ABSTRACT

This study aimed to examine the levels of physical activity enjoyment, happiness, and depression among middle school students in Aksaray province, as well as their variations based on gender, age, grade level, and sports participation. The study, designed using a correlational survey model, included 350 students from five middle schools in Aksaray during the 2024-2025 academic year.

Data were collected using the Physical Activity Enjoyment Scale, the Oxford Happiness Questionnaire Short Form, and the Depression-Anxiety-Stress Scale. Statistical analyses were conducted using the SPSS software. Data were gathered through face-to-face surveys, and descriptive statistical techniques such as percentage, frequency, standard deviation, and arithmetic mean were employed for analysis. To determine differences between variables, independent samples t-tests and one-way analysis of variance (ANOVA) were used. Additionally, the Pearson correlation coefficient was utilized to investigate relationships between variables.

The findings revealed that middle school students exhibited high levels of physical activity enjoyment, moderate levels of happiness, and low levels of depression. Regarding gender differences, female students displayed significantly higher depression levels compared to male students, while no significant differences were observed in physical activity enjoyment or happiness levels. No significant relationships were found between students' age and their levels of physical activity enjoyment, happiness, or depression. Regarding grade level, significant differences were observed in physical activity enjoyment and depression levels, but no significant differences were found in happiness levels. Furthermore, while no significant differences were observed in happiness or physical activity enjoyment based on sports participation, students who did not regularly engage in sports exhibited significantly higher depression levels. A significant positive relationship was found between physical activity enjoyment and happiness levels, whereas no significant relationship was observed between physical activity enjoyment and depression levels.

Key Words : Physical activity, happiness, depression, middle school, student

Science Code : 130601

Page Number : 95

Author : Hasan Celal Sezen

Supervisor : Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR SAYFASI.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM	1
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	1
1. Giriş.....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	3
1.1.1. Alt Problemler.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.7. Tanımlar.....	7
İKİNCİ BÖLÜM.....	8
ALANYAZIN TARAMASI	8
2.1. Fiziksel Aktivite	8
2.1.1. Fiziksel Aktivite Çeşitleri	9
2.2. Fiziksel Aktivitenin Amacı.....	10
2.3. Fiziksel Aktivite ve Sağlık	10
2.3.1. Fiziksel Aktivitenin Psikososyal Yararları.....	11
2.3.2. Benlik Saygısı ve Psikolojik İyi Hali Üzerine Etkisi	13
2.4. Çocukların Aktivite Düzeyini Artırmak İçin Öneriler.....	13
2.5. Egzersiz	14
2.6. Spor	15
2.7. Fiziksel Uygunluk	15

2.8. Mutluluk.....	16
2.8.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler	17
2.9. Çocuklarda Mutluluk.....	18
2.10. Mutluluk ve Fiziksel Aktivite.....	19
2.11. Depresyon.....	20
2.12. Çocuklarda Depresyon	21
2.13. Depresyon ve Fiziksel Aktivite	21
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	23
YÖNTEM.....	23
3.1. Araştırma Modeli.....	23
3.2. Evren ve Örneklem.....	23
3.3 Veri Toplama Araçları	24
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	25
3.3.2. Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği (FAHÖ).....	25
3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K).....	26
3.3.4. Depresyon-Anksiyete-Stres ölçeği – Kısa Form (DASÖ-21)	27
3.4 Araştırma İzini, Etik Süreç ve Verilerin Toplanması.....	28
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	30
BULGULAR VE YORUMLAR.....	30
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	36
TARTIŞMA	36
ALTINCI BÖLÜM.....	46
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	46
6.1. Sonuç.....	46
6.2. Öneriler.....	47
KAYNAKÇA	50
EKLER.....	70
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ TEZ DEğERLENDİRME FORM.....	82

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırma örneklemindeki öğrencilerin demografik özellikleri	24
Tablo 4.1. Öğrencilerin FA Hoşlanma, Mutluluk ve Depresyon düzeyleri.....	30
Tablo 4.2. Öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından FA Hoşlanma, Mutluluk ve Depresyon düzeyleri	31
Tablo 4.3. Öğrencilerin yaş değişkeni ile FA Hoşlanma, Mutluluk ve Depresyon düzeyleri arasındaki ilişki	32
Tablo 4.4. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni ile FA Hoşlanma, Mutluluk ve Depresyon düzeyleri arasındaki ilişki	33
Tablo 4.5. Öğrencilerin düzenli değişkeni açısından FA Hoşlanma, Mutluluk ve Depresyon düzeyleri.....	34
Tablo 4.6. Öğrencilerin FA Hoşlanma ile Mutluluk ve Depresyon düzeyleri arasındaki ilişki	35

KISALTMALAR

FAHÖ	:	Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği
OMÖ-K	:	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu
DASÖ	:	Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği-21
WHO	:	Dünya Sağlık Örgütü
DSÖ	:	Dünya Sağlık Örgütü
F	:	Frekans
%	:	Yüzde
$\bar{X}$	:	Aritmetik ortalama
SS	:	Standart Sapma
SPSS	:	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı
N	:	Veri Sayısı
r	:	Korelasyon Katsayısı
P	:	Anlamlılık Düzeyi
T	:	t değeri

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1. Giriş

Fiziksel aktivite, bireylerin sağlığını koruması ve hastalıklarının iyileşmesi açısından bireyler için hayati bir öneme sahiptir. Özellikle ortaokul çağındaki çocuklar için fiziksel aktivite hem fiziksel gelişimin desteklenmesinde hem de psikolojik sağlığın güçlendirilmesinde kritik bir rol üstlenmektedir. Bu yaş grubundaki çocukların fiziksel aktiviteye yönelik ilgisi, aynı zamanda mutluluk düzeyleri ve depresyon belirtileriyle de anlamlı ilişkiler göstermektedir. Modern yaşam tarzının getirdiği değişiklikler, çocukların dış mekân etkinliklerinden uzaklaşıp daha çok elektronik cihazlarla zaman geçirme eğilimini artırmış; bu durum ise fiziksel aktivite düzeylerinde azalmaya ve sağlık üzerinde olumsuz etkilerin artması sorunuyla yüzleşmemizi sağlamış ve hareketsiz yaşamla birlikte obezite çocuklar ve gençler arasında yaygınlaşmıştır (Eskiler vd., 2016). Bilimsel çalışmalar, fiziksel aktivitenin çocukların ve gençlerin ruh sağlığı ile psikolojik iyilik halinin artması adına önemli katkılar sağıldığını ortaya koymaktadır. Özellikle stres ve anksiyete semptomlarının hafifletilmesinde, öfke saldırganlık gibi olumsuz duyguların azalmasında etkili olduğu, uyku kalitesini iyileştirdiği, depresyon ve anksiyete bozuklukları gibi durumların tedavisinde olumlu sonuçlar sağlamaktadır (Artal ve Sherman, 1998). Fiziksel aktivite yetersizliği subklinik depresyon, anksiyete, üzüntü ve geçici duygu durum bozuklukları gibi ruhsal sağlık sorunları ile kendini göstermekte, bu sağlık problemleri ise morbidite ve mortalite ile ilişkilendirilen önemli halk sağlığı problemleri arasında yer almaktadır.

Subklinik depresyon ve diğer ruh sağlığı sorunları, çocuklar ve gençler arasında yaygın olarak görülmektedir. Fiziksel aktivite yetersizliği, çocuklarda hareketsizlik, mutsuzluk ve çeşitli duygu durum bozukluklarının artmasına zemin hazırlamaktadır. Fiziksel olarak aktif olmayan ve sosyal etkileşimden uzak kalan bireyler, yaşamdan aldıkları tatmin düzeyinde azalma yaşamaktadır. Bu nedenle, bireyin psikolojik iyi oluşu ve mutluluğu için sosyal bağlantıların ve etkileşimlerin sağlanması büyük önem taşımaktadır (Savaş, 2019). Fiziksel

aktivite, çocukların sosyal ilişkiler geliştirmesi ve psikolojik iyi oluşunu desteklemesi açısından önemli bir faktördür. 5-17 yaş arasındaki çocuk ve ergenlerde artan hareketsizlik, çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlar. Özellikle, bu yaş grubunda günlük yaşamda televizyon, internet ve bilgisayar gibi ekran başında geçirilen srenin 2 saat ve üzerine çıkması hem zihinsel hem de fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bu konuda çok sayıda bilimsel kanıt mevcuttur (Tremblay vd., 2011). Çocukların hareketliliği, fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin artırılmasında belirleyici bir faktör olarak kabul edilmektedir (Rink vd., 2010). Araştırmalar, fiziksel aktivitelerin ilgi çekici, eğlenceli ve keyifli olarak algılanmasının, çocukların bu aktivitelere katılımını anlamlı lde artırdığını ortaya koymaktadır (Cairney vd., 2012; Wininger ve Pargman, 2003). Bu nedenle, fiziksel aktivitenin çocuklar ve ergenler için daha cazip ve ilgi çekici hale getirilmesi gerekmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı bir bedensel gelişimi desteklerken, özellikle adölesan dönemde obezite veya fazla kilo, psikososyal sorunların artmasına yol açabilmektedir (Pearce vd., 2002). Fiziksel aktivite ve egzersize katılımın sağlık, sosyolojik ve psikolojik açıdan çok sayıda faydası bulunmaktadır (Meydanlıoğlu, 2015). Eklem ve kas yapısının gelişimi, bireyin özgüvenini artırmakta; aynı zamanda sosyal kabul ve uyum süreçlerinin desteklemektedir. Bu gelişim, stresle başa çıkma kapasitesini güçlendirirken, olumlu düşünce biçimlerinin benimsenmesini teşvik eder ve bireyin genel iyi oluş halini olumlu yönde etkiler (Bek, 2012). Fiziksel aktivite yetersizliği, çocuklarda depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasını tetikleyebilecek önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Çocukluk döneminde depresyon, ciddi bir zihinsel sağlık sorunu olup, bireylerin yaşam kalitesini anlamlı lde olumsuz yönde etkileyebilir. Depresyon, genellikle kalıcı üzüntü hali, umutsuzluk duygusu, enerji düşüklüğü, ilgi kaybı ve uyku bozuklukları gibi klinik belirtilerle kendini gösterir (Smith vd., 2004). Çocuklarda fiziksel aktivite ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi, sağlıklı gelişim ve ruh sağlığının desteklenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar, düzenli fiziksel aktivitenin çocuklarda depresyon semptomlarının azalmasına ve genel mutluluk düzeylerinin artmasına katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, çocukların fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi ve süreklilik arz eden katılım sağlamalarının teşvik edilmesi gerekmektedir. Ayrıca, ergenlik döneminde depresyon ve anksiyete bozukluklarının önlenmesi ve tedavisinde fiziksel aktivite ve hareketin olumlu etkileri bilimsel olarak desteklenmektedir (Martinsen, 2008; Strohle, 2009) ve araştırmacıların dikkatini bu probleme çekmektedir. Çocuklar, fiziksel aktiviteye katılım yoluyla hem bedensel hem de

zihinsel sağlıklarını güçlendirmektedir. Düzenli egzersiz, çocukların enerji düzeylerini dengelerken, motor becerilerinin gelişimine katkı sağlar ve özgüven düzeylerini yükseltmektedir (Kliziene vd., 2021). Çocuklarda mutluluk, bedenlerini tanıma, oyun oynama ve fiziksel olarak aktif olma süreçleriyle yakından bağlantılıdır. Fiziksel aktiviteler, çocuklara keyif ve heyecan sağlamanın yanı sıra sosyal etkileşimlerini güçlendirir ve duygusal iyi oluşlarını destekler. Mutluluğun temelini, çocukların temel gereksinimlerinin karşılanması ve onlara düzenli fiziksel aktivite imkanlarının sağlanması oluşturur. Fiziksel olarak aktif olan çocuklar, daha düşük stres seviyelerine sahip olup, olumlu bir ruh hali sergileme eğilimindedirler. Oyun oynamak, spor faaliyetlerine katılmak ve doğada zaman geçirmek, çocukların mutluluk düzeyini arttıran önemli etkinlikler arasında yer almaktadır (Zhang ve Chen, 2019). Konu ile ilgili literatür tarandığında, ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik hoşlanma düzeyleri, mutluluk ve depresyon seviyelerinin birlikte incelendiğı çalışmaları sınırlı olduğu görülmektedir. Ortaöğretim dönemi, ergenlik evresine geçiş süreci olarak kabul edilmekte olup, bu dönemde çocukların fiziksel aktivitelere katılımı ve bu aktivitelerden hoşlanmaları hem mevcut sağlık durumları hem de gelecekte sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmaları açısından kritik öneme sahiptir. Ayrıca, çocukların fiziksel aktiviteye katılımının mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisinin belirlenmesi, depresyon semptomlarının azaltılmasında önemli bir araç olarak değerlendirilebilir. Bu çerçevede, çalışmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik hoşlanma düzeyleri, mutluluk ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır.

1.1. Problem Cümlesi

Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri nasıldır?

1.1.1. Alt Problemler

1. Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri nasıldır?
2. Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin yaşları fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?

3. Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyi değişkenine göre fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri nasıldır?
4. Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin düzenli spor yapma durumu değişkenine göre fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri nasıldır?
5. Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri ile mutluluk ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeylerinin incelenmesidir. Bu temel amacın yansira araştırmada ortaokul öğrencilerinin cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü sınıf, düzenli spor yapma durumu değişkenine göre fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeylerinin tespit edilmesidir. Araştırmada ayrıca ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri ile mutluluk ve depresyon düzeylerini arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Fiziksel aktivitenin, ergenlerde ve yetişkinlerde depresyon düzeylerini azalttığı ve duygusal bozuklukların önlenmesinde olumlu etki gösterdiği bulunmuştur (Paluska ve Schwenk, 2000; Yeung, 1996, Prasad, vd., 2009, Tyson, vd., 2010, Kuruç ve Bayar, 2004). Gençlik depresyonu ve kaygısının önlenmesi ve tedavisinde fiziksel aktivite ve hareketin olumlu sonuçlarının bulunması (Martinsen, 2008; Strohle, 2009), birçok araştırmacının dikkatini bu soruna çekmekte, aynı zamanda bu durum gençler için umut kaynağı olmaktadır. Fiziksel aktivite, kas-iskelet sisteminin enerji harcadığı, kalp atış hızını ve solunum hızını artıran, değişen derecelerde yorgunluğa neden olan bir aktivitedir (Bek, 2012).

Düzenli fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel sağlık açısından faydası yadsınamaz (WHO, 2020). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ve egzersizlerin sağlığa olan yararlarının yanı sıra çocuk ve gençlerde günün belirli zaman dilimlerinin eğlenceli geçirilmesi ve çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak gibi yararları da bulunmaktadır (Dükancı, 2008).

Fiziksel aktivite çocuğun sağlığını, çocuklukta ve yetişkinlikte etkileyecek birçok psikolojik ve fizyolojik etki bulundurmaktadır; bu sebepten dolayı ergenlik öncesi çocuklarda fiziksel aktivitenin değeriendirilmesi gerekir (Saygın, 2003). Küçük yaşlarda kazanılan ve geliştirilen alışkanlıklardan birisi de fiziksel aktiviteye katılımdır (Zorba ve Saygın, 2013). Yapılan araştırmalar incelendiğinde küçük yaşlardan itibaren aktif olarak yapılan fiziksel aktiviteler gelecek yaşantıda da devam etmektedir (Memiş, 2007). Çocukların egzersizden hoşlanma duygusu hakkında elde edilen bilgi, fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmek için oldukça önemlidir. Düzenli olarak spor yapan çocukların ileriki yaşamlarında daha aktif, hareketli bir fiziksel yaşam sürdükleri görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında çocukların beden eğitiminin sosyal yaşam kalitesinin artırılması açısından önemli olduğu söylenebilir (Kaya, 2016). Yapılan çok sayıda bilimsel çalışma, çocuklarda düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin; fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıkları üzerindeki olumlu etkilerini bilimsel olarak ortaya koyarak, erken yaşlarda bu alışkanlıkların kazandırılmasının uzun vadeli faydalarını vurgulamaktadır. Özellikle depresyon ve kaygı gibi gençlik sorunlarının önlenmesinde fiziksel aktivitenin rolü, toplum sağlığı açısından kritik bir öneme sahiptir. Araştırmadan elde edilen sonuçların; öğrencilere sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazandırmada katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı ve Millî Eğitim Bakanlığı gibi kamu kurumlarının spor ve sağlık alanında faaliyet gösteren birimlerine de katkı sağlaması beklenmektedir. Araştırmalar, farklı türdeki ve yoğunluktaki fiziksel aktivitenin, katılan çocukların akademik performansını etkilediğini göstermektedir (Hillman vd., 2008).

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen verilerin objektif olduğu varsayılmıştır.
2. Kolayda örnekleme yoluyla seçilen 350 ortaokul öğrencilerinden oluşan örneklemin Aksaray ilindeki ortaokul öğrencileri evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.
3. Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılacak ölçeğin öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeylerini belirleyecek yeterlilik ve niteliklere sahip bir ölçme aracı olduğu varsayılmıştır.

4. Verilerin normal dağılıma sahip olduğu ve istatistiksel analiz için parametrik testlerin kullanılmasına uygun olduğu varsayılmıştır.
5. Araştırma etik ilkelere uygun yürütölmüş, katılımcıların gönüllü olarak yer almış ve verilerin gizliliği korunmuştur.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma bulguları zaman açısından 2024-2025 eğitim-öğretim yılı ile,
2. Araştırma bulguları örneklem açısından farklı ortaokullarda öğrenimlerini sürdüren ortaokul öğrencileri ile,
3. Araştırmada kullanılmak üzere toplanan verilerin geçerlilik süresi, anketin uygulandığı tarihler ile,
4. Araştırma konu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan edinilen veriler ile,
5. Araştırma konu açısından ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeylerinin ölçölmesi ile sınırlandırılmıştır.

1.7. Tanımlar

Fiziksel aktivite: Fiziksel aktivite, vücudun enerji harcaması ile sonuçlanan ve iskelet kasları tarafından üretilen vücut hareketlerinin tümü olarak adlandırılmaktadır (Sallis, 1998).

Fiziksel aktivite, bireylerin sağlıklı ve enerjik bir yaşam sürmesine katkı sağlar. Düzenli hareketlilik; bağışıklık sistemini güçlendirir, obezite riskini azaltır, yaşa bağlı fizyolojik gerilemeyi yavaşlatır ve kalp-dolaşım sistemlerinin fonksiyonlarını geliştirir. Aynı zamanda stres düzeyini düşürür, duruş bozukluklarını önler ve bireylerin sosyal çevreyle daha kolay bütünleşmesine yardımcı olur (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Mutluluk: Çocuklarda vücutlarını keşfetmek, oyun oynamak ve sosyal olmakla ilgilidir. Fiziksel aktiviteler çocuklara zevk ve coşku verirken aynı zamanda sosyalleşmelerini ve duygusal olarak iyi oluşlarını destekler.

Depresyon: Kişide derin üzüntü uyandıran, kendini değersiz hissettiren, kişiyi yetersiz hissettiren ve aynı zamanda düşünme becerisi, konuşma becerisi ve hareket becerisini olumsuz etkileyen bir ruh halidir (Aşkın, 1999; Öztürk, 2002).

Spor: Fiziksel kondisyonu devam ettirmek, alan becerisini geliştirmek için, planlı ve programlı olarak uygulanan fiziksel aktivitedir (Haskell ve Kiernan, 2000).

Egzersiz: Fiziksel aktivitenin alt basamağı olarak da tanımlanan egzersiz, planlı ve yapılandırılmış bir şekilde fiziksel bütünlüğe ulaşmak, bu bütünlüğü geliştirmek ve sürdürebilmek için yapılan devinimsel hareketlerdir (Haskell ve Kiernan, 2000).

Fiziksel Uygunluk: Fiziksel aktivitedeki performans artışı, bir dizi faktör tarafından etkilenir. Bu faktörler, bireyin beden kompozisyonu, hız, esneklik, kuvvet, kas yapısı, reaksiyon süresi gibi çeşitli fiziksel özellikleri içerir (Lagerros ve Lagiou, 2007).

İKİNCİ BÖLÜM

ALANYAZIN TARAMASI

2.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, günlük hayat içinde kas sisteminin eklemlerle birlikte, koordineli bir şekilde çalışarak kullanıldığı ve bu sırada enerji harcayarak kalp ve solunum sisteminin hızlanmasını sağlayan hareketlerdir. Değişken şiddetlerde yapıldığında değişen şiddete göre farklı derece yorgunluk veren uğraşlar şeklinde tanımlanır (Genç vd., 2002; Şanlı ve Güzel 2009; Vural vd., 2010). Fiziksel aktivitede hareketin özelliklerine bağlı olarak çeşitli biçimlerde ifade edilebilir (Zorba ve Saygın, 2013). Fiziksel aktivite kavramını açıklamak üzere pek çok araştırmacı, farklı bakış açılarına dayanan tanımlar geliştirmiştir. Bu tanımlara bazı örnekleri aşağıda verilmiştir.

Fiziksel aktiviteler enerji harcanan tüm aktiviteler olarak bilinir. Fiziksel aktivite, enerji tüketiminin artmasıyla sonlanan iskelet sistemi ve kaslarla yapılan istemli hareketler şeklinde de ifade edilmektedir (Kozanoğlu, 2004). Enerji harcanmasına yol açan tüm aktiviteler fiziksel aktivite olarak bilinir. Fiziksel aktivite, artan enerji tüketimiyle sonuçlanan iskelet kasları tarafından üretilen istemli hareketler olarak da tanımlanmaktadır (Kozanoğlu, 2004). İskelet kaslarının kullanılmasıyla gerçekleştirilen ve bu süreçte enerji harcanmasına yol açan tüm bedensel hareketler fiziksel aktivite olarak kabul edilir. Günlük yaşamda yürümek, koşmak, oyun oynamak ya da ev işleriyle meşgul olmak gibi birçok eylem fiziksel aktivite olarak değerlendirilir (Caspersen vd., 1985). Fiziksel aktivite; farklı yoğunluk düzeylerinde gerçekleştirilen ve sonucunda fiziksel yorgunluğa neden olabilen beden hareketleri şeklinde ifade edilebilir. Bu tür hareketler, kasların aktif olarak çalışmasıyla birlikte, dinlenme haline kıyasla daha fazla enerji tüketimine yol açmaktadır (Ardıç, 2014; Kırbaş, 2020).

Spor, egzersiz ve fiziksel aktivite kavramları birbirine yakın anlamlar taşısa da içerik ve amaç bakımından bazı temel farklılıklar barındırmaktadır. Egzersiz; bireyin belirli bir hedef

doğrultusunda, düzenli, bilinçli ve gönüllü olarak gerçekleştirdiği fiziksel hareketler bütünü olarak tanımlanabilir. Bu tür uygulamalar, vücudun tamamını ya da belirli kas gruplarını çalıştırarak fiziksel yapının gelişmesine ve güçlenmesini desteklemektedir. Günlük yaşamda amaçlı ve programlı biçimde yapılan her türlü fiziksel hareket egzersiz kapsamında değerlendirilir (Kayapınar, 2012). Yani kısaca fiziksel aktivite iskelet kaslarının etkinliğiyle doğrudan bağlantılı bir süreçtir. Kasların hareket etmesi, vücutta enerji harcanmasına yol açar ve bu harcama, yapılan fiziksel eylemin türüne ve şiddetine göre değişiklik gösterir. Fiziksel aktivite, türü yoğunluğu ve hedefi gibi faktörler göz önünde bulundurularak çeşitli biçimlerde sınıflanabilir ve belirli sınırlamalara tabi tutulabilir (Ergun vd., 2006). Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler, sadece kaslar üzerinde değil kardiyovasküler sistem ve genel metabolizma üzerinde de olumlu etkiler yaratır. Enerji harcaması, her türlü egzersiz veya hareketle birlikte artar ve bu da vücudun daha verimli şekilde çalışmasını sağlar.

2.1.1. Fiziksel Aktivite Çeşitleri

Fiziksel aktivite; iskelet kaslarının kasılmasıyla ortaya çıkan, belirli bir düzeyde enerji tüketimi gerektiren tüm bedensel hareketleri kapsar. Genellikle belirli bir plan doğrultusunda yapılmaz ve gündelik yaşamın çeşitli alanlarında, örneğin evde, iş ortamında ya da boş zamanlarda kendiliğinden gerçekleşebilir. Bu aktiviteler, enerji harcama düzeyine göre düşük, orta ve yüksek yoğunluklu olarak; yapıldıkları bağlama göre boş zaman aktiviteleri, ulaşım amaçlı hareketler, ev içi hareketler, eğitimsel etkinlikler ve iş temelli fiziksel faaliyetler şeklinde gruplandırılabilir. Fiziksel aktiviteyi etkileyen başlıca faktörler; aktivitenin yoğunluğu, sıklığı ve süresidir. Bu üç parametre bir arada değerlendirildiğinde, toplam aktivite düzeyi ortaya çıkar. Ayrıca fiziksel aktivitenin diğer bir önemli bir bileşeni, yapılan aktivitenin türüdür (Küçük, 2012). Fiziksel aktivitenin amacı dayanıklılığı, kuvveti ve esnekliği arttırarak kas ve eklem hareket eksikliklerini önleyerek vücudu uygun kiloya ve yağ oranına düşürmektir (Şekir vd., 2022). Orta yoğunlukta gerçekleştirilen aktivitelerden biri olan hızlı yürüme, fiziksel aktivite seviyesini yükseltmek amacıyla en yaygın şekilde önerilen hareketlerden biridir (Eves ve Masters, 2006).

2.2. Fiziksel Aktivitenin Amacı

Fiziksel aktivite, bireylerin bedenlerini kullanarak gerçekleştirdiği ve sağlık ile fiziksel gelişimi hedefleyen çeşitli hareket biçimlerini kapsar. Bu hareketler yalnızca spor veya egzersiz yapmayı değil, aynı zamanda günlük yaşamda yapılan yürüyüş, temizlik gibi basit fiziksel eylemleri de içine almaktadır. Düzenli olarak sürdürülen fiziksel aktiviteler kasların güçlenmesine, dayanıklılığın artmasına, kalp sağlığının korunmasına ve genel vücut işlevlerinin daha verimli çalışmasına önemli katkılar sağlar. Ayrıca, fiziksel aktiviteler sosyal etkileşim imkânı da sunar; bireyler spor etkinliklerine katılarak grup çalışmaları yapar, iş birliğini öğrenir ve sosyal ilişkilerini kuvvetlendirir. Bununla birlikte fiziksel aktiviteler, ruh sağlığını da destekleyerek stresin ve kaygının azalmasına, bireyin genel ruh halinin daha olumlu bir şekilde şekillenmesine yardımcı olur.

2.3. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Sağlık, bireyin yalnızca biyolojik durumunu değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal refahını da kapsar. DSÖ'nün "Health for All" raporunda, sağlığın sosyal belirleyicileri olarak; eğitim, gelir, çevre vurgulanarak, bu faktörlerin sağlık üzerindeki etkisi güncel bir şekilde ele alınmıştır (WHO, 2024). Sağlık hakkında çeşitli tanımlamalar da mevcuttur bunlardan bazıları şöyledir; Sağlık, bireyin doğuştan sahip olduğu temel haklardan biridir ve evrensel bir kavramdır. Sağlık yalnızca hastalık ya da engellilik durumunun yokluğu değil; aynı zamanda bireyin ruhsal, sosyal ve fiziksel açıdan tam bir iyilik durumunda olmasına anlamına gelmektedir (Alu, 2017). Sağlık bireyin günlük yaşamını sürdürebilme, fiziksel ve zihinsel görevlerinin yerine getirebilme kapasitesi olarak tanımlanabilir (Turancı ve Eşiyok, 2015). Her birey sağlıklı olmayı arzu etse de birçok kişi çeşitli sağlık problemleriyle karşı karşıya kalmaktadır. Spor ve fiziksel aktivitenin sunduğu birçok yarar arasında en dikkat çeken kuşkusuz sağlığa olan katkısıdır. Fiziksel aktivitelerin düzenli ve sürdürülebilir bir biçimde gerçekleştirilmesi; vücut sağlığı üzerinden olumlu etkiler oluşturmakta, özellikle çocuklarda kas, kemik ve eklem sistemlerinin güçlenmesine yardımcı olmaktadır. Günümüzde çeşitli sebeplerde çocukların ve ergenlerin fiziksel aktivite düzeyi düşerken, sedanter aktivitelerin artması önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sorunla mücadele etmek, çocukları ve aileleri içeren kapsamlı ve çok sektörlü bir yaklaşım gerektirmektedir. Bu çalışma, çocuklar ve ergenlerle çalışan meslek gruplarının ve ailelerin çocukların fiziksel aktivitesinin; fiziksel ve psikososyal faydaları konusundaki farkındalığını

arttırmayı ve çocukların fiziksel aktivite düzeyini arttırmak için öneriler sunmayı amaçlamaktadır. Aktif bir yaşam tarzını desteklemek, çocukların ve toplumun sağlığı için uzun vadede önemlidir (Mackinnon, 2003). Bireylerin yaşamları boyunca fiziksel aktiviteye düzenli katılım göstermesi ve vücut ağırlığını sağlıklı düzeyde tutması, obezite başta olmak üzere kalp damar hastalıkları, yüksek tansiyon Tip2 diyabet, akciğer ve kolon kanseri gibi pek çok kronik hastalığın riskini azaltır (WHO, 2002; WHO, 2003). Var olan bilimsel bulgular, 5-17 yaş aralığında bulunan çocuklar ve gençler için fiziksel aktivitenin önemli sağlık faydaları olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivite, çocukların ideal büyümesi ve gelişmesi, metabolik fonksiyonları ve kronik rahatsızlıklardan korunmada etkilidir (Booth vd., 2002; Chakravarthy ve Booth, 2004, Özer ve Baltacı, 2008). Ayrıca kemik ve mineral yoğunluğunu artırır ve ilerde osteoporoz olma olasılığını azaltır (Özer ve Baltacı, 2008). Yüksek fiziksel aktivite seviyesinin kardiyovasküler hastalık riskini ve tüm nedenlere bağlı ölüm riskini azalttığı ve bu faydaların tüm beden kitle indeksi düzeylerinde görülebileceği konusunda güçlü kanıtlar bulunmaktadır (WHO, 2002; Swinburn vd., 2004).

2.3.1. Fiziksel Aktivitenin Psikososyal Yararları

Fiziksel aktivitenin çocukların ve ergenlerin ruh sağlığı ve psikolojik iyilik hali üzerindeki yararları bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Klinik olmayan depresyon, anksiyete, üzüntü ve geçici duygudurum bozuklukları gibi ruh sağlığı sorunları, ergenlerde önemli sorunlar arasında yer alır, morbidite ve mortaliteyle ilişkilidir. Özellikle ergenler (11-16 yaş arası) çocuklara (5-10 yaş) kıyasla ruhsal hastalıklar açısından daha yüksek risk taşımaktadır ve kızların bu risk oranı erkeklere göre daha fazladır. Anksiyete, depresyon, intihar eğilimi ve yeme bozuklukları, çocuklar ve ergenler arasında sıkça karşılaşılan sorunlar arasında yer almaktadır (Biddle ve Asare, 2011). 2013 yılında gerçekleştirilen “Amerikan Gençlerinde Riskli Davranış Araştırması”nın bulgularına göre ortaokul ve lise öğrencilerinin yaklaşık % 20’si, günlük işlevlerini engelleyen üzüntü veya mutsuzluk duyguları yaşadıklarını ifade etmiştir. Duygudurum bozukluğu tanısı konulmuş bireylerde intihar riski artış göstermektedir. Aynı araştırmada, ergenlerin %11’inin intihar planladığı, %5’inin ise son bir yıl içinde intihar girişiminde bulunduğu bildirilmiştir (Vermont Department of Health, 2013). Ülkemizde de ergenler arasında dikkat eksikliği, bedensel şikayetler, öfke, baş ağrısı, uyku problemleri (Akdemir ve Çuhadaroğlu-Çetin, 2008), akademik başarısızlık tırnak yeme alışkanlığı, kaygı duygusu, içe dönüklük, akran ilişkilerinde sorunlar ve kardeşe karşı

kıskançlık (Görker, vd., 2004) gibi psikolojik ve ruhsal problemlerle ilişkili belirtilerin görüldüğü bilinmektedir. Türkiye İstatistik Yıllığı 2012 verilerine göre, ülkemizde intihar vakalarının %3'ü 15 yaş altı grupta, %23'ü ise 15-24 yaş aralığında meydana gelmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2012). Ergenlik döneminde anksiyete ve depresyon, en sık karşılaşılan ruh sağlığı bozuklukları arasında yer almaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde 9-17 yaş grubundaki ergenlerin yaklaşık %5'ine, ciddi düzeyde işlev kaybına yol açan gelişimsel depresyon tanısı konulmaktadır. Ayrıca bu yaş grubunda antidepresan kullanım oralarında belirgin bir artış gözlenmektedir. Ruh sağlığı sorunlarının etkin bir şekilde tedavi edilememesi durumunda, bireylerde akademik başarısızlık, sosyal izolasyon ve intihar riskinde artış gözlemlenmektedir. Çocuklar ve ergenler arasında ruh sağlığı sorunları ve intiharın yüksek önemi göz önüne alındığında, bu problemlerin önlenmesine yönelik stratejilerin geliştirilmesi kritik bir ihtiyaçtır. Fiziksel aktiviteye katılım, pozitif duygulanım ile ilişkilendirilmekte olup, benlik saygısının yanı sıra fiziksel ve psikososyal iyilik halini arttırması nedeniyle bu stratejiler arasında öncelikli bir yere sahiptir. Ayrıca, fiziksel aktivite ergenlerde ruh sağlığı bozukluklarının ve intihar davranışlarının görülme sıklığını azaltan potansiyel bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir (Brosnahan vd., 2004). Araştırma bulguları, fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete bozukluklarının tedavisinde etkili bir yöntem olduğunu göstermekte; hatta bazı çalışmalarda, bu yöntem ilaç tedavisi kadar etkin kabul edilmektedir (Bingham, 2009; Ströhle, 2009; Biddle ve Asare, 2011; Swan ve Hyland, 2012). Bunun yanı sıra, fiziksel aktivite etkili, maliyet açısından uygun ve yaygın şekilde tercih edilen bir mücadele yöntemi olarak kabul edilmektedir (Ströhle, 2009). Özellikle ilaç tedavisi uygulayamayan bireylerde, fiziksel aktivitenin düşük maliyeti ve tüm ilaçlara kıyasla daha az yan etkiye sahip olması nedeniyle tercih edilen etkili bir tedavi seçeneği olduğu bildirilmektedir (Bingham, 2009).

Fiziksel aktivitenin psikolojik iyilik hali üzerindeki etkisini açıklayan mekanizmalar tam olarak netlik kazanmasa da birkaç farklı olası süreç üzerinde durulmaktadır. Bu olası mekanizmalar, biyokimyasal (fiziksel aktiviteye bağlı olarak merkezi serotonerjik sistemlerdeki değişiklikler), fizyolojik (fiziksel aktivitenin vücut içi ısının artışıyla ilişkili değişiklikler) ve psikolojik (iyi hissetme etkisiyle fiziksel öz benlikte olumlu değişiklikler) olarak sınıflandırılarak incelenebilir (Biddle ve Mutrie, 2008).

Fiziksel aktivite, beyin kimyasallarının salgılanmasını arttırarak ruh sağlığını destekler, depresyonu tetikleyebilen immün sistem bileşenlerini azaltır ve vücut ısısının yükselmesiyle

rahatlama sağlar. Bu olumlu etkiler, çocuklar ve ergenler arasında da yaygın biçimde gözlemlenmekte olup, fiziksel aktiviteye katılımın teşvik edilmesi, ruh sağlığı sorunlarının önlenmesinde ve yönetiminde etkili bir strateji olarak önem kazanmaktadır. Fiziksel aktivitenin çocuklar ve ergenlerin iyilik haline katkıları; anksiyetenin azalması ve stres tepkisi, orta düzeyde depresyon üzerine, özdeğer algısı, psikolojik iyilik hali üzerine bilişsel fonksiyonlar ve psikolojik uyum üzerine etkisi şeklinde belirtilmiştir (Biddle ve Mutrie, 2008).

2.3.2. Benlik Saygısı ve Psikolojik İyilik Hali Üzerine Etkisi

Fiziksel aktivite, fiziksel benlik saygısı ve beden imgesi gibi temel fiziksel benlik algılarını geliştirmede önemli bir araç olarak kabul edilmektedir. Fiziksel benlik saygısı, ruhsal iyilik halinin önemli bir bileşeni olup, egzersiz programlarının değerli hedeflerinden biri olarak görülmektedir. Fiziksel aktivitenin benlik algısı üzerindeki olumlu etkileri tüm yaş gruplarında deneyimlenebilmekte (Bingham, 2009), düzenli fiziksel aktivite yapan çocuklarda ise özgüven, benlik saygısı ve yeterlik duygularının daha yüksek olduğu ve psikolojik iyilik halinin arttığı belirlenmiştir (Eime vd., 2013; Bingham, 2009). Bu durum, sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısının gelişimine bağlı olarak çocukların ve ergenlerin beden farkındalığını arttırmaları ve beden görüntüsünden daha memnun olmalarından kaynaklanabilir. Böylece fiziksel aktivite; bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yetiştirerek kendini iyi hissetme ve mutluluk duygularını desteklemektedir (Bek, 2012). Ayrıca fiziksel aktivite enerjiyi arttırarak yorgunluk hissinin azalmasına katkı sağlamaktadır (Bingham, 2009). Bunların yanı sıra, fiziksel aktivitenin ergenlerde bazı istenmeyen davranışların önlenmesi ve mücadelede olumlu etkileri bulunmaktadır. Fiziksel aktivite yapan gençlerde sigara kullanımının azaldığı, aerobik fitness ve güç artışının alkol rehabilitasyonunda destekleyici bir yol oynadığı (Donaghy ve Ussher, 2005) ve çocuklarda suça eğilimin azaltılmasında etkili olduğu gösterilmiştir (Biddle vd., 2011).

2.4. Çocukların Aktivite Düzeyini Artırmak İçin Öneriler

Çocukların biyolojik ve psikososyal faydalarından tam anlamıyla yararlanabilmeleri için günlük düzenli fiziksel aktivite yapmaları gerekmektedir. DSÖ, çocuklarda giderek artan hareketsizlik ve fiziksel aktivite seviyelerindeki düşüşü engellemek amacıyla, 2010 yılında

yayımladığı “Sağlık İçin Global Fiziksel Aktivite Önerileri”nde, 5-17 yaş grubundaki çocuk ve gençlerin her gün en az 60 dakika orta ve yüksek şiddette fiziksel aktivite yapmalarını önermiştir (WHO, 2020). Benzer şekilde, Amerikan Pediatri Akademisi çocuklar ve ergenler için televizyon izleme, bilgisayar kullanımı, video oyunları ve telefon görüşmeleri gibi pasif davranışların günlük 2 saati geçmemesini tavsiye etmektedir (Loprinzi vd., 2012). Fiziksel aktivitenin, her yaştaki çocuk ve gençler için gelişim düzeylerine uygun, eğlenceli ve çeşitli etkinlikler içermesi gerekmektedir (WHO, 2020). Okul çağındaki çocuklar rekabetin yarattığı stres ve kaybetme duygusuna bağlı hayal kırıklığı ile başa çıkmakta güçlük çekebileceğinden, kazanma odaklı aktiviteler yerine, daha çok eğlence ve katılımı teşvik eden oyuncular tercih edilmelidir. Bu yaş grubundaki çocuklar için basit tahta oyunları, kart oyunları, müzik, su ve kil gibi materyaller; ayrıca ebelemece, saklambaç ve kovalamaca gibi hareketli oyunlar önerilmektedir. Daha büyük çocuklar ise organize spor faaliyetlerine başlayabilir, ancak odak noktası eğlenmek ve farklı spor dallarını denemek olmalıdır (Mattey, 2006).

2.5. Egzersiz

Egzersiz, belirli bir plan çerçevesinde gerçekleştirilen, düzenli ve geçici bir fiziksel aktivite türü olarak ifade edilebilir. Sağlık düzeyini iyileştirmek, kilo kontrolünü sağlamak veya fiziksel uygunluk seviyesini arttırmak gibi hedeflere yapılan egzersizler, organize bir program dahilinde uygulanır (Thompson vd., 2003; Shephard, 2003). Egzersiz belirli bir plan ve yapı çerçevesinde gerçekleştirilen; kardiyovasküler uygunluk, kas kuvveti, kas dayanıklılığı, esneklik veya vücut kompozisyonu gibi fiziksel zindelik bileşenlerinden bir ya da birkaçını geliştirmeyi hedefleyen sürekli fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Başka bir tanıma göre egzersiz; fiziksel uygunluk ve performansın artırılması, vücut ağırlığının kontrolü veya genel sağlığın geliştirilmesi gibi amaçlarla düzenli ve programlı biçimde yapılan fiziksel aktiviteler olarak açıklanmaktadır (Taylor vd., 2005). Egzersiz, bireyin fiziksel uygunluğunu arttırarak sağlığını koruma amacı taşımasının yanı sıra, durağan yaşam tarzının neden olduğu çeşitli organik, yapısal ve fizyolojik problemleri önleme veya en aza indirme işlevine de sahiptir (Zorba, 2001). Egzersizle meşgul olan bireylerin enerji düzeyleri artmakta ve hareketsizlikten kaynaklanan alışkanlıklardan uzaklaşmaları sağlanmaktadır. Düzenli egzersiz, öfke, stres gibi olumsuz duyguları azaltırken; bireyin benlik saygısını, özgüvenini, sosyal paylaşım ve iş birliği becerilerini

desteklemekte, aynı zamanda yaşamı daha olumlu bir perspektiften değerlendirilmesine katkıda bulunmaktadır (Zorba, 2001).

2.6. Spor

Spor bireylerin veya topluluklardan sağlık, eğlence ya da gösteri gibi amaçlarla gerçekleştirdiği hem fiziksel hem de zihinsel çaba gerektiren ve belirli kurallar çerçevesinde organize edilen oyunlar bütünü olarak tanımlamaktadır (Güneş, 2013). Spor, tanımlamaların yanı sıra yalnızca fiziksel hareketlerden ibaret bir faaliyet olmayıp aynı zamanda bireyin ruhsal, zihinsel ve sosyal gelişimini destekleyen çok yönlü bir süreçtir. Özellikle çocukluk döneminde spor, kişilik gelişimi ve sosyal becerilerin kazanımı açısından önemli bir rol oynamaktadır. Çocuklar spor yoluyla hem bedenlerinin sağlıklı şekilde geliştirme imkânı bulmakta hem de paylaşmayı, takım çalışmasını ve iletişim kurmayı öğrenmektedirler. Bu bağlamda, sporun bireyler üzerinde yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal etkiler yarattığı görülmektedir. Sporun bireyler üzerindeki psiko-sosyal yararlarının temel kaynağı, kişilerin spor etkinlikleri sırasında kendilerini daha özgür, rahat ve doğal bir şekilde ifade edebilecekleri sosyal bir ortam bulabilmeleridir. Bu durum, bireylerin duygusal rahatlama yaşamalarına, sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine ve psikolojik açıdan daha sağlıklı bireyler haline gelmelerine önemli katkılar sağlamaktadır (Küçük ve Koç, 2004).

2.7. Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluk, bireyin fiziksel aktivite performansını arttıran temel bir özellik olarak değerlendirilebilir. Bu kavram; bireyin maksimum oksijen kullanımı kapasitesi, kas kuvveti ve gücü, sürati, esnekliği ile vücut kompozisyonu gibi unsurları kapsayan bir yapıya sahiptir (Vanhees vd., 2005). Bir başka tanımda; fiziksel uygunluk, günlük yaşamın gereklerini zorlanmadan yerine getirebilme, beklenmedik durumlarla başa çıkabilme ve boş zaman aktivitelerine enerji kalacak şekilde katılabilme yeteneğidir (Özer, 2020).

Fiziksel uygunluk, yalnızca spor performansını arttırmakla sınırlı kalmaz; aynı zamanda bireyin genel sağlığını korumasında da kritik bir rol oynar. Özellikle çocukluk döneminde kazandırılacak iyi bir fiziksel uygunluk seviyesi hem fiziksel hem de zihinsel gelişimin desteklenmesine katkı sağlar. Sağlıklı kas ve kemik yapısının oluşumu, koordinasyon ve denge yeteneklerini gelişmesi, kalp-damar sisteminin güçlenmesi gibi birçok alanda

doğrudan etkili olur. Bu nedenle çocukların erken yaşlardan itibaren düzenli fiziksel aktivitelerle katılması, yaşam boyu sağlıklı bir birey olmalarının temel taşlarından biri olarak kabul edilmektedir. Düzenli egzersiz alışkanlığı, çocuklarda obezite, diyabet gibi kronik hastalıkların önlenmesine yardımcı olduğu gibi, sosyal gelişimlerine ve özgüven kazanımlarına da önemli katkılar sunmaktadır.

2.8. Mutluluk

Mutluluk, bireyin huzur, sevinç, tatmin ve olumlu duyguları yoğun biçimde deneyimlediği bir durumdur. Ancak bu kavramın kesin bir tanımını yapmak zordur; çünkü herkesin mutluluk algısı farklıdır. Mutluluk, bireyin subjektif olarak hissettiği pozitif duygusal deneyimler ve yaşam tatmininin bir ölçüsüdür (Diener vd., 2002). Bazı tanımlarda ise kişinin hayatının çeşitli alanlarında memnuniyet ve doyum hissetmesi olarak ifade edilir (Seligman, 2004). Mutluluk; genel yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve olumlu duygusal deneyimlerin bir birleşimi olarak değerlendirilir ve tatmin edici bir yaşam sürmeyle yakından ilişkilidir (Lyubomirsky vd., 2005). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000)'e göre mutluluk; iç huzur, sevinç, anlam ve amaç bulma, tatmin ve olumlu duyguların toplamıdır. İnsanlar mutluluğu farklı biçimlerde deneyimler; kimi aile ve ilişkilerde, kimi ise başarı ya da kişisel gelişim süreçlerinde mutluluğu bulur. Ayrıca bireysel değerler, inançlar ve yaşam koşulları da mutluluk düzeyini etkiler.

Hayatta anlam ve amaç bulmak, kişisel gelişim göstermek ve olumlu ilişkiler kurmak mutluluğun temel unsurları arasında yer alır. Mutluluk yalnızca içsel bir deneyim olmakla kalmaz; sağlıklı ilişkiler, sosyal destek, kişisel başarılar ve yaşam amacı gibi dış etkenlerle de şekillenir. Bu unsurlar, bireyin zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlığını iyileştirerek yaşam kalitesini artırır (Deci ve Ryan, 2000).

Mutluluk, günlük yaşamda sıkça deneyimlenen olumlu duyguları da kapsar. Sevinç, neşe, coşku, huzur ve rahatlama bu duygular arasında sayılabilir. Mutlu bireyler kendilerini daha iyi hisseder, stresle daha etkili başa çıkar ve yaşamın zorluklarını daha kolay aşabilirler. Böylece mutluluk, sadece bir duygu hali değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı güçlendiren ve yaşam kalitesini artıran bir faktördür (Diener vd., 1999). Mutluluk yalnızca geçici zevklerle sınırlı değildir; derin tatmin ve yaşamda anlam bulma hissini de kapsar.

Bireyin potansiyelini gerçekleştirmesi, gl sosyal bağlar kurması ve hayatına yön veren amaçlar peşinde koşması kalıcı mutluluğun temel taşlarıdır (Helliwell ve Wang, 2010). Mutlu bireyler, kendilerini kabul eder, değerlerine uygun yaşar, anlamlı ilişkiler kurar, başarı elde eder ve olumlu düşünce ile davranışları geliştirir (Keyes, 2007).

Bireyin kişilik özellikleri, değerleri, hedefleri ve yaşam koşulları mutluluk düzeyini belirleyen önemli unsurlardır (Diener ve Ryan, 2009). Kişisel değerlere ve hedeflere uygun yaşamak, anlamlı ilişkiler kurmak ve potansiyeli gerçekleştirmek mutlulukla doğrudan ilişkilidir. Bu durum, zihinsel ve fiziksel sağlığı olumlu yönde etkileyerek genel yaşam kalitesinin yükselmesine katkı sağlar (Keyes, 2002). Sonuç olarak, mutluluk bireyin yaşamını kendi değerleri, tutkuları ve önceliklerine uygun biçimde yapılandırđı bir süreçtir. Mutlu bireyler, gl yönlerini keşfeder, anlamlı sosyal bağlantılar kurar ve yaşamın olumlu yönlerini fark ederek içsel kaynaklarını kullanır. Böylece hayatlarını zenginleştirir ve potansiyellerini gerçekleştirme yolunda ilerlerler (Huppert ve So, 2013).

2.8.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Mutluluk, bireyin yaşamından duyduğu genel memnuniyeti ve olumlu duygularının bir bütünüdür. Bu kavram hem psikolojik hem de sosyal birçok faktörden etkilenmektedir. Genetik yatkınlık, bireyin mutluluk düzeyini belirleyen temel unsurlardan biridir; araştırmalar, genetik faktörlerin mutluluk üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, bireyin yaşam koşulları da mutluluk üzerinde önemli bir role sahiptir. Ekonomik gelir düzeyi, eğitim seviyesi, iş yaşamındaki tatmin ve güvenli yaşam ortamları mutluluk üzerinde doğrudan etkili faktörlerdendir.

Sosyal ilişkilerde mutluluğun gl belirleyicilerinden biridir. Bireyin mutluluğunda sosyal ilişkiler ve güven veren destek ağları önemli bir yer tutar. Aile bireyleri ve arkadaşlarla kurulan sağlam ve kaliteli ilişkiler, kişinin yaşamdan aldığı tatmin düzeyini yükseltebilir (Helliwell ve Putnam, 2004). Ayrıca bireysel özelliklerde mutluluğu belirleyen önemli etkenler arasındadır. Özsaygı, yaşamda anlam bulma, iyimserlik ve stresle başa çıkabilme becerileri, bireyin ruhsal durumunu olumlu yönde etkileyerek mutluluk düzeyini artırmaktadır. Bireylerin kendilerine ayırdıkları zaman diliminde tercih ettikleri ve keyif aldıkları etkinliklere katılım sağlamaları, bireyin özgürlük duygusunun güçlenmesine katkıda bulunmaktadır. Bu olumlu duygusal deneyim, bireylerin gerçekleştirilen aktivitelerle

pozitif bir ilişki kurmasını desteklerken hem mutluluk düzeyinin artmasına hem de bu tür etkinliklere katılım isteğinin yükselmesine zemin hazırlamaktadır (Emir, 2015).

Son olarak, fiziksel sağlık ve düzenli fiziksel aktivite de mutlulukla yakından ilişkilidir. Bireyin hem bedensel hem de zihinsel sağlığı mutluluk üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Sağlıklı bir yaşam biçimi benimsemek, kişinin genel yaşam memnuniyetini ve mutluluk düzeyini artırmada önemli rol oynamaktadır (Huppert ve So, 2013). Tüm bu faktörler bir araya geldiğinde, mutluluğun çok boyutlu ve dinamik bir yapısı olduğu anlaşılmaktadır.

2.9. Çocuklarda Mutluluk

Çocukların yaşam memnuniyeti, temel ihtiyaçların karşılanması, olumlu sosyal ilişkilerin kurulması, kendini gerçekleştirme olanaklarının sunulması ve bireysel değerlerle uyumlu hedeflerin varlığıyla yakından ilişkilidir (Huebner, 1994). Özellikle ergenlik döneminde yaşam memnuniyetinde belirli bir düşüş gözlemlenebilse de güçlü sosyal bağların desteklenmesi, hedeflere odaklanma ve içsel değerlere yönelim, bu dönemdeki mutluluk düzeyini olumlu yönde etkileyebilmektedir (Proctor vd., 2009).

Ebeveyn desteği, sosyal etkileşimler, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılması ve kendini ifade etme olanakları, çocukların genel mutluluğuna katkı sağlayan başlıca faktörlerdendir (Goldbeck vd., 2007). Mutluluk; çocukların anlamlı sosyal ilişkiler kurmaları, benlik farkındalığı geliştirmeleri ve kendi yeteneklerinin bilincine varmaları ile pekişmektedir (Kasser ve Ryan, 1996). Bu süreç, sevdikleri etkinliklerle meşgul olma, oyun oynama, yaratıcılığı ifade etme ve yeni deneyimlerle karşılaşma gibi fırsatların varlığıyla desteklenir. Gülümseme, oyun sırasında coşku, yeni deneyimlere yönelik merak ve arkadaşlarla geçirilen kaliteli zaman gibi davranışlar çocuklarda mutluluğun dışı vurumları olarak değerlendirilmektedir (Yang, 2025). Mutluluk, yalnızca pozitif duyguların deneyimlenmesiyle sınırlı olmayıp, bireyin yeteneklerini etkin şekilde kullanabilmesi, başarı duygusu yaşaması ve anlamlı amaçlar doğrultusunda çaba göstermesi gibi unsurları da içerir (Diener vd., 2010). Okul başarısı, çocukların öğrenmeye yönelik olumlu tutum geliştirmelerini, yeterlilik hislerini artırmalarını ve özgüven kazanmalarını desteklerken; arkadaşlık ilişkileri ise sosyal becerilerin gelişmesine, empati yetisinin artmasına ve destekleyici sosyal ağların oluşmasına olanak tanır. Aileyle geçirilen kaliteli zaman ise çocukların sevgi, güven ve aidiyet duygularını pekiştirir. Bu bağlamda mutluluk, içsel bir

denge ve uyum hali olarak tanımlanmakta; fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlığın gl bir zemine oturmasıyla birlikte güvenli bir çevrede bulunma, kendini ifade edebilme ve sevgi dolu ilişkiler kurma yetisiyle desteklenmektedir (Lpez-Prez vd., 2016).

Mutlu ocuklar, yaşamdan keyif alma, öğrenmeye açık olma ve hayata olumlu bir bakış açısıyla yaklaşma becerilerine sahiptir. Fiziksel, duygusal ve zihinsel ihtiyaçların karşılanması; sevgi dolu ve destekleyici bir aile ortamı; nitelikli eğitim olanakları ve oyun aktivitelerine erişim, çocukların mutluluğunu artıran temel koşullardır (Cirhinlioğlu, 2015).

2.10. Mutluluk ve Fiziksel Aktivite

Çocuklarda mutluluk, bedenlerini keşfetme, oyun oynama ve fiziksel olarak aktif olma süreçleriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel aktiviteler, çocuklara hem keyif ve heyecan sağlamakta hem de sosyal etkileşimlerini ve duygusal iyilik hallerini olumlu yönde desteklemektedir. Mutluluğun temel unsurlardan biri, çocukların temel ihtiyaçlarının karşılanması ve fiziksel aktivite olanaklarının sağlanmasıdır. Fiziksel olarak aktif olan çocuklar, genellikle daha düşük stres seviyelerine sahip olup daha olumlu ve pozitif bir ruh hali sergilemektedirler. Oyun oynama, spor faaliyetlerine katılma ve doğada zaman geçirme gibi etkinlikler, çocukların mutluluk düzeylerini artıran önemli faktörler arasında yer almaktadır (Zhang ve Chen, 2019). Düzenli egzersiz, çocukların enerji seviyelerinin kontrollü şekilde boşalmasını sağlamakta, fiziksel becerilerinin gelişmesine katkıda bulunmakta ve zgven düzeylerini olumlu yönde artırmaktadır (Kliziene vd., 2021). Fiziksel olarak aktif olan çocuklar, enerjilerini etkin biçimde yönlendirme olanağı bulmakta, bedenlerini keşfetmekte ve koordinasyon ile denge becerilerini geliştirmektedirler. Bu süreç, çocukların hem duygusal hem de fiziksel açıdan sağlam bir temel oluşturmalarına katkı sağlamaktadır (Costa vd., 2021). Düzenli egzersiz yapan çocuklar, uyku kalitesinde iyileşme, enerji düzeyinde artış, beden imajına yönelik olumlu algı ve sosyal ilişkilerde gelişmiş beceriler gibi çok yönlü yararlar elde etmektedirler (Karataş, 2013). Çocukların mutluluğu, yalnızca fiziksel aktiviteye sınırlı kalmayıp, aynı zamanda sosyal bağlantılar, oyun, keşif ve öğrenme süreçleriyle de yakından ilişkilidir. Fiziksel aktivitenin mutluluk üzerindeki etkisi, çocuğun yaş grubu, ilgi alanları ve bireysel tercihleri doğrultusunda farklılık gösterebilir. Bu bağlamda, çocukların motivasyonunu artırmak ve etkin katılımını sağlamak amacıyla, çeşitli fiziksel aktivite seçeneklerinin sunulması ve onların ilgi duydukları alanlara yönlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Düzenli fiziksel aktivite,

çocukların özgüven gelişimini destekler, başarı duygusunu pekiştirir ve olumlu benlik algısının oluşmasına katkı sağlar. Ayrıca egzersiz süreçleri çocukların sosyal becerilerinin gelişimini teşvik eder, anlamlı arkadaşlık ilişkileri kurmalarını sağlar ve toplumsal entegrasyon süreçlerine olumlu katkıda bulunur.

2.11. Depresyon

Depresyon, duygu durumu, bilişsel süreçler, davranışsal tepkiler ve fizyolojik işlevlerde belirgin bozukluklara yol açan yaygın ve ciddi bir ruhsal bozukluktur. Klinik olarak depresyon; süregelen üzüntü hali, umutsuzluk duygusu, anhedoni (ilgi ve zevk kaybı), enerji düşüklüğü, uyku ve iştah bozuklukları, konsantrasyon güçlüğü, değersizlik ve suçluluk hisleri ile ölüm veya intihar düşünceleri gibi belirtilerle kendini gösterir. Bu durum, bireyin sosyal ve mesleki ve kişisel işlevselliğinde önemli derecede bozulmaya neden olur ve sıklıkla sosyal izolasyon, ilişki sorunları ve artmış intihar riski ile ilişkilidir. Depresyonun etiyolojisi çok faktörlüdür; genetik yatkınlık, nörokimyasal dengesizlikler, çevresel stres faktörleri, travmatik deneyimler, kayıplar, kişilerarası çatışmalar ve hormonal değişiklikler gibi çeşitli etmenlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkar. Tedavi edilebilir bir bozukluk olan depresyonda, psikoterapi, farmakoterapi, destekleyici sosyal müdahaleler ve yaşam tarzı düzenlemeleri etkin bir şekilde kullanılmaktadır. Erken tanı ve uygun tedavi müdahaleleri, depresyon belirtilerinin azaltılması, işlevsellik düzeyinin artırılması ve bireyin yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde kritik öneme sahiptir.

Depresyon, duygu durumu, bilişsel işlevler ve davranışlarda belirgin bozukluklara yol açan yaygın bir ruhsal bozukluktur. Klinik tablo genellikle kalıcı hüznün hali, umutsuzluk duygusu, ilgi ve zevk kaybı (anhedoni), enerji düşüklüğü, uyku ve iştah değişiklikleri, konsantrasyon güçlüğü, değersizlik ve suçluluk duyguları ile intihar düşüncelerini içeren çeşitli semptomlarla kendini gösterir (American Psychiatric Association, 2013). Depresyon, bireyin sosyal ilişkilerini zayıflatabilir, iş ve okul gibi mesleki alanlarda performansını düşürebilir ve günlük yaşam aktivitelerini sürdürememesine yol açabilir. Bu durum, kişinin genel yaşam kalitesinde ciddi bir düşüşe ve işlevsellik kaybına sebep olur (Kessler vd., 2003). Depresyonun etkin tedavi sürecinde farmakoterapi, psikoterapi ve her iki yöntemin kombine kullanımı yaygın olarak tercih edilmektedir (Cuijpers vd., 2013). Bunun yanı sıra, depresyon bireysel ve kültürel farklılıklar sergileyebilir; bu nedenle tedavi yaklaşımları bireye özgü olarak şekillendirilmelidir (Kleinman, 2012; Patel vd., 2017). Erken tanı, uygun

tedavi ve destekleyici müdahaleler, depresyon semptomlarının azaltılmasına, işlevselliğin artırılmasına ve bireyin yaşam kalitesinin iyileştirilmesine katkı sağlayabilir (Cuijpers vd., 2013; Nemeroff vd., 2003).

2.12. Çocuklarda Depresyon

Günümüzde çocukluk çağında depresyon ve ruh sağlığı sorunlar giderek daha fazla dikkat çekmekte ve erken yaşlarda psikolojik destek ihtiyacı artmaktadır. Çocukluk döneminde depresyon, önemli bir ruh sağlığı sorunu olup, çocukların yaşam kalitesini anlamlı derecede olumsuz etkileyebilir. Depresyon genellikle kronik üzüntü hali, umutsuzluk duyguları, enerji düzeylerinde azalma, ilgi ve motivasyon kaybı ile uyku bozuklukları gibi klinik belirtilerle kendini gösterir (Smith vd., 2004).

Bu kapsamda, çocukluk çağındaki depresyonun oluşumuna zemin hazırlayan etmenlerin anlaşılması etkili ve önleyici müdahale stratejilerinin geliştirilmesi açısından kritik öneme sahiptir. Çocukluk döneminde depresyonun etiyolojisi genellikle çok yönlü, faktörlü ve karmaşıktır; birden fazla etkenin etkileşimi sonucunda ortaya çıkar. Aile öyküsü, genetik yatkınlık, travmatik yaşam deneyimleri, çevresel stres faktörleri, düşük özsaygı düzeyi ve sosyal izolasyon gibi değişkenler, çocuklarda depresyon gelişme riskini artıran önemli faktörler arasında yer almaktadır (Reynolds, 2004).

Bu risk faktörlerinin ışığında, çocukluk depresyonunun etkili bir şekilde yürütülebilmesi için erken tanı ve müdahale stratejilerinin hayata geçirilmesi gerekmektedir. Erken tanı ve müdahale, çocukların depresyonla başa çıkma süreçlerini olumlu yönde etkileyebilir. Tedavi protokolü genellikle psikoterapi uygulamalarını içerirken, bazı durumlarda farmakolojik müdahaleler de gereklilik arz edebilir. Aile desteği, sosyal destek sistemleri ve sağlıklı yaşam biçimi unsurları; düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme ve uyku düzeni depresyonun yönetiminde kritik öneme sahiptir (Çalış ve Zengin, 2022).

2.13. Depresyon ve Fiziksel Aktivite

Çocuklarda fiziksel aktivite ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi, çocukların sağlıklı gelişimi ve ruh sağlığının desteklenmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Literatürde yer alan bulgular, düzenli fiziksel aktivitenin çocuklarda depresyon semptomlarını hafifletebildiğini ve genel iyilik halini artırdığını ortaya koymaktadır. Fiziksel

aktivitelerle stres, kaygı ve depresyon düzeyi arasında ters orantılı; benlik algısı üzerinde doğru orantılı bir ilişki bulunmuştur (Berger ve Owen, 1983). Bu bağlamda, çocukların fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi ve düzenli katılımının sağlanması gerekliliği önem arz etmektedir.

Fiziksel aktivite, çocukların hem bedensel hem de zihinsel sağlığını destekleyerek depresyonla mücadelede etkili bir müdahale stratejisi olarak değerlendirilmektedir. Aktivitelerin çeşitlendirilmesi, çocukların bireysel ilgi ve yeteneklerine uygun seçimler yapmalarına imkân tanımakta; sosyal etkileşim ve takım çalışması gibi unsurlar ise psikososyal gelişim üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Fiziksel aktivitenin düzenli bir alışkanlık haline getirilmesi, çocukların disiplin, öz disiplin ve hedef belirleme becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Ayrıca düzenli fiziksel aktivite yapan çocuk ve ergenlerin daha az çatışma yaşadığı, daha az depresif belirti gösterdiği ve akademik olarak daha iyi olduğu görülmüştür (Field vd., 2001).

Bununla birlikte, depresyon çocuklar arasında ciddi bir sağlık sorunu olarak karşımıza çıkmakta olup, her bireyin deneyimi ve ihtiyaçları farklılık göstermektedir. Fiziksel aktivitenin bilinen olumlu etkileri zaman zaman depresyon tedavisinin bir parçası haline gelmesini sağlamıştır (Fox, 1999). Fiziksel aktivitenin tek başına depresyonu tamamen tedavi etme kesinliği bulunmamaktadır. Fiziksel aktivitenin çocuk ve ergenlerde benlik saygısı, depresyon, kaygı ve davranış problemleri üstünde olumlu etkisi vardır (Ekeland vd.,2005). Bu sebeple çocuklarda ruh sağlığıyla ilgili sorunların varlığında, profesyonel sağlık hizmetlerine başvurulması ve kapsamlı değerlendirme ile uygun tedavi yöntemlerinin belirlenmesi büyük önem taşımaktadır.

Sonuç olarak, çocukların fiziksel aktivite ile depresyon arasındaki ilişkiyi anlamak ve bu bilgileri çocukların sağlıklı gelişimini desteklemek amacıyla kullanmak büyük önem arz etmektedir. Fiziksel aktivite, çocukların enerjilerini etkili şekilde yönlendirilmelerine, duygusal dengeyi sağlamalarına ve genel ruh hallerini iyileştirmelerine katkı sunabilir. Bununla birlikte, her çocuğun bireysel ihtiyaçları ve koşulları farklılık gösterdiğinden, çocuklara yönelik müdahalelerde bireyselleştirilmiş yaklaşımların benimsenmesi ve gerektiğinde profesyonel destek alınması önemlidir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizleri hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeylerinin belirlemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, araştırma öncesinde belirlenen konu ve olay çerçevesinde katılımcıların düşünce, beceri, öz düzenleme, tutum ya da saygı gibi genel özelliklerini değerlendiren bir araştırma yöntemi olarak tanımlanmaktadır (Fraenkel ve Wallen, 2006). İlişkisel tarama modeli ise, iki veya daha çok sayıdaki değişkenin aralarındaki değişim varlığı ile derecesini belirleme amacıyla kullanılmaktadır (Creswell, 2017).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim öğretim yılında Aksaray ilinde öğrenim gören ortaokul öğrencileri oluşturmuştur. Çalışmaya toplam 350 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın örneklemi oluşturan ortaokul öğrencileri kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi, olasılıksız bir örnekleme yöntemidir (Malhotra, 2004). Bu yöntemde araştırmacı, ihtiyaç duyduğu büyüklükteki bir gruba ulaşana kadar en kolay erişilebilen yanıtlayıcılardan başlayarak örnekleme oluşturur veya en erişilebilir ve maksimum tasarruf sağlayacak bir durum örneği üzerinde çalışır (Cohen vd., 2000).

Araştırma örneklemini oluşturan ortaokul öğrencilerinin yaşları 10-13 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 11.57 ± 1.08 olarak belirlenmiştir. Araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerine ait diğer demografik özellikler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Araştırma örneklemindeki öğrencilerin demografik özellikleri

Değişkenler		N	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	176	50.3
	Erkek	174	49.7
Sınıf	1. Sınıf	76	21.7
	2. Sınıf	99	28.3
	3. Sınıf	90	25.7
	4. Sınıf	85	24.3
Düzenli spor yapma	Evet	241	68.9
	Hayır	109	31.1
Yaş	10	32	9.71
	11	136	38.86
	12	112	32
	13	68	19.43

Tablo 3.1’de araştırma örneklemine ilişkin demografik özellikler özetlenmiştir. Buna göre, öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre dağılımları incelendiğinde, 176’sının (%50,3) kadın, 174’ünün (%49,7) erkek olduğu tespit edilmiştir. Düzenli spor yapma durumuna göre, öğrencilerin 241’inin (%68,9) düzenli spor yaptığı, 109’unun (%31,1) ise düzenli spor yapmadığı belirlenmiştir. Yaş değişkenine göre, öğrencilerin 32’sinin (%9,71) 10 yaş düzeyinde, 136’sının (%38,86) 11 yaş düzeyinde, 112’sinin (%32) 12 yaş düzeyinde ve 68’inin (19,43) 13 yaş düzeyinde olduğu saptanmıştır. Sınıf düzeyine ilişkin dağılım incelendiğinde, öğrencilerin 76’sının (%21,7) 1. sınıfta, 99’unun (%28,3) 2. sınıfta, 90’ının (%25,7) 3. sınıfta ve 85’inin (%24,3) 4. sınıfta olduğu belirlenmiştir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırma, anket araştırması olarak ele alınmıştır ve araştırmanın verileri nicel olarak toplanmıştır. Araştırmanın problem durumu göz önünde bulundurularak, araştırma problemlerinin cevaplandırılması için veri toplama aracı olarak yüz yüze anket yöntemi kullanılmıştır. Bu bağlamda, araştırmada veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği (Ergün, 2013), Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

(Doğan ve Akıncı Çötök, 2011) ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (Yıldırım vd., 2018) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan, araştırma örnekleminde belirtilen ortaokul öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri belirlemek için hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu; ortaokul öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve spor yapma durumu olmak üzere 4 soruya yer verilmiştir.

3.3.2. Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği (FAHÖ)

FAHÖ bu çalışmada okul çağı çocuklarının fiziksel aktivitelere yönelik hoşlanma düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçek, Kendzierski ve DeCarlo (1991) tarafından geliştirilmiş, daha sonra Motl ve diğerleri (2001) tarafından ergen popülasyonunda kullanılmak üzere revize edilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Ergün (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada orijinalde 16 maddeden oluşan ölçek, faktör analizi sonuçlarına dayalı olarak 15 maddeye indirgenmiştir.

FAHÖ, fiziksel aktivitelere yönelik olumlu ve olumsuz tutumları değerlendirmek üzere hazırlanmış 15 maddelik bir ölçektir. Ölçek, 5'li Likert tipi bir derecelendirme sistemi ile (1: Hiç katılmıyorum, 5: Tamamen katılıyorum) yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 15 (en düşük) ile 75 (en yüksek) arasında değişmektedir. Yüksek toplam puanlar ve olumlu düşünce alt boyutu puanları, fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyinin yüksek olduğunu gösterirken, olumsuz düşünce alt boyutu puanlarının yüksek olması fiziksel aktiviteye yönelik hoşlanma düzeyinin düşük olduğunu ifade etmektedir.

Ölçeğin iki alt boyutu bulunmaktadır. İlk alt boyut olan Olumlu Düşünce, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumları değerlendiren sekiz maddeden oluşmaktadır. Örnek madde: "Hareketli olmaktan hoşlanırım". İkinci alt boyut olan Olumsuz Düşünce, fiziksel aktiviteye yönelik olumsuz tutumları ölçen yedi maddeden oluşmaktadır. Örnek madde: "Hareketli olduğumda keşke bunun yerine başka bir şey yapsaydım diye düşünüyorum". Ölçekte olumsuz ifadeleri içeren; "2, 3, 5, 7, 11, 12 ve 15" numaralı maddeler ters kodlanmıştır.

FAHÖ'nün orijinal ölçeğinde iç tutarlılık katsayıları Motl ve diğerleri (2001) tarafından $\alpha=0.85-0.90$ arasında rapor edilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında ise dil geçerliliği uzman görüşleri alınarak sağlanmış, kapsam geçerliliği içerik geçerlilik oranlarıyla

değerlendirilmiştir. Yapı geçerliliği ise açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ile incelenmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin iki alt boyutlu yapısını doğrulamış, toplam varyansın %36.7'sini açıkladığını ve faktör yüklerinin Olumlu Düşünce için .53 ile .78, Olumsuz Düşünce için .47 ile .69 arasında olduğunu göstermiştir. DFA sonuçları, modelin iyi uyum gösterdiğini ortaya koymuştur ($\chi^2/sd=2.14$, GFI=0.92, AGFI=0.90, CFI=0.94, NFI=0.91, RMSEA=0.06). Faktör analizinde, orijinal ölçekteki 10. madde düşük faktör yükü nedeniyle ölçekten çıkarıldığı belirlenmiştir. Güvenirlik analizlerinde, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı; Olumlu Düşünce alt boyutu için $\alpha=0.85$ ve Olumsuz Düşünce alt boyutu için $\alpha=0.72$ olarak bulunmuştur. Bu çalışma için ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri yeniden yapılmıştır. Ölçeğin iki faktörlü yapısını koruduğu ve tüm maddelerin bu yapıya uygun olduğu belirlenmiştir. Faktör analizi sonuçlarına göre, maddelerin faktör yüklerinin .38 ile .71 arasında değiştiği ve ölçeğin toplam varyansın %43'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Güvenirlik analizlerinde, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı; Olumlu Düşünce alt boyutu için $\alpha=0.73$ ve Olumsuz Düşünce alt boyutu için $\alpha=0.79$ olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)

OMÖ-K, bireylerin genel mutluluk düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş öz bildirim tarzı bir ölçektir. Bu çalışmada OMÖ-K, bireylerin genel mutluluk düzeylerini değerlendirmek için kullanılmıştır. Ölçeğin orijinali Hills ve Argyle (2002) tarafından, 29 maddelik Oxford Mutluluk Envanteri'nin kısaltılmış versiyonu olarak geliştirilmiştir. 8 maddeden oluşan bu kısa form, orijinal formuyla yüksek düzeyde korelasyon göstermektedir ($r=0.93$, $p<.001$). Türkçe uyarlaması ise Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından yapılmış ve psikometrik özellikleri incelenmiştir.

Türkçe uyarlama sürecinde yapılan madde analizi sonucunda, düşük madde-toplam korelasyonu nedeniyle ($r=0.17$), ölçekteki 4. madde, “Çekici göründüğümü düşünmüyorum” ölçekten çıkarılmış ve ölçek 7 maddelik bir yapı kazanmıştır. Ölçek, tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve 5’li Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmaktadır (1: Hiç katılmıyorum, 5: Tamamen katılıyorum). Ölçekteki 1. ve 8. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 7 ile 35 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar bireyin mutluluk düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek maddeleri, olumlu duygular,

yaşam doyumu ve olumsuz duyguların azlığını yansıtan ifadelerdir. Örnek madde: “Hayattan oldukça memnunum”.

Türkçe uyarlamanın geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında; yapı geçerliliği, açıklayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi ile değerlendirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin tek faktörlü yapısı doğrulanmış ve bu yapı toplam varyansın %39.74’ünü açıklamıştır. Faktör yükleri .36 ile .55 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ise ölçeğin iyi düzeyde model uyumuna sahip olduğunu göstermektedir ($\chi^2/sd=2.77$, AGFI=0.93, GFI=0.97, CFI=0.95, RMSEA=0.074). Güvenirlik analizlerinde iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa .74 olarak bulunmuş, iki hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenirliği ise .85 düzeyinde hesaplanmıştır. Bu çalışma için ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri yeniden yapılmıştır. Ölçeğin iki faktörlü yapısını koruduğu ve tüm maddelerin bu yapıya uygun olduğu belirlenmiştir. Faktör analizi sonuçlarına göre, maddelerin faktör yüklerinin .38 ile .73 arasında değiştiği ve ölçeğin toplam varyansın %45’ini açıkladığı tespit edilmiştir. Güvenirlik analizlerinde, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı; $\alpha=0.83$ olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Depresyon-Anksiyete-Stres ölçeği – Kısa Form (DASÖ-21)

Araştırmada bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini değerlendirmek amacıyla DASS-21 kullanılmıştır. Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal formu 42 maddeden oluşmuştur. Daha sonra orijinal form üzerinden 21 maddelik kısa form olarak düzenlenmiştir. Kısa form, “Depresyon, Anksiyete ve Stres” olmak üzere üç alt boyutu içermekte olup, her bir alt boyut 7 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Yıldırım ve diğerleri (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 4’lü Likert tipi bir derecelendirme sistemiyle çalışmaktadır. Katılımcılar, ölçek maddelerini 0’dan 3’e kadar puanlamaktadır: 0 “bana hiç uygun değil”, 1 “bana biraz uygun”, 2 “bana genellikle uygun” ve 3 “bana tamamen uygun” şeklinde değerlendirmeler yapılmaktadır. Bu derecelendirme sistemi, katılımcıların belirtilen durumları ne derece yaşadığını öznel olarak ifade etmelerine olanak tanımaktadır. Her bir alt boyutun puanı 0 ile 21 arasında, toplam ölçek puanı ise 0 ile 63 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, ilgili semptomların daha şiddetli olduğunu göstermektedir. Örnek madde; “Bir şeyleri yaparken başlamakta zorluk çektiğimi fark ettim”.

DASS-21'in psikometrik özellikleri incelendiğinde; doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları, orijinal üç faktörlü modelin iyi uyum gösterdiğini ortaya koymuştur ($\chi^2/sd=379.787/186$, CFI=0.929, TLI=0.920, RMSEA=0.058, SRMR=0.044). Üç faktörlü yapı toplam varyansın %52.76'sını açıklamaktadır. Alt boyutların varyansı açıklama oranları ise sırasıyla Depresyon için %18.29, Anksiyete için %16.10 ve Stres için %18.37 olarak belirlenmiştir. Güvenirlik analizleri de ölçeğin yüksek bir güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. İç tutarlılık katsayıları, Depresyon alt ölçeği için 0.89, Anksiyete alt ölçeği için 0.87 ve Stres alt ölçeği için 0.90 olarak rapor edilmiştir. Ayrıca, iki hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenirliliği katsayıları, Depresyon için 0.93, Anksiyete için 0.83 ve Stres için 0.82 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmanın amacı doğrultusunda depresyon düzeylerinin belirlemek ölçeğin depresyon alt boyutu kullanılmıştır. Bu çalışma için ölçeğin geçerlik ve güvenirlilik analizleri yeniden yapılmıştır. Ölçeğin iki faktörlü yapısını koruduğu ve tüm maddelerin bu yapıya uygun olduğu belirlenmiştir. Faktör analizi sonuçlarına göre, maddelerin faktör yüklerinin .52 ile .76 arasında değiştiği ve ölçeğin toplam varyansın %48'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Güvenirlilik analizlerinde, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı; $\alpha=0.81$ olarak hesaplanmıştır.

3.4 Araştırma İzini, Etik Süreç ve Verilerin Toplanması

Araştırma için gerekli izinler, araştırmacı tarafından elektronik başvuru yoluyla alınmıştır. Araştırma, Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 15.05.2024 tarihli ve 2024/02-122 protokol numaralı izin ile yürütülmüştür. Ayrıca, araştırmanın gerçekleştirildiği Aksaray İl Milli Eğitim Müdürlüğünden de gerekli izinler alınmıştır.

Veri toplama araçları, araştırmacı tarafından okullara gidilerek bizzat kendisi tarafından uygulanmıştır. Katılımcılara, veli onam formu doldurtularak veli onayı alınmış ve veri toplama araçlarını gönüllü olarak doldurmuşlardır. Uygulama öncesinde, veri toplama aracının yönergesinde araştırmanın amacı hakkında katılımcılara detaylı bilgiler verilmiş ve veri toplama aracının nasıl doldurulacağı açıklanmıştır. Araştırmacı tarafından toplanan veriler analiz için SPSS'e aktarılmıştır. Elde edilen veriler kontrol edilmiş; eksik veya hatalı doldurulan formlar analiz dışında tutulmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS programında analiz edilmiştir. Parametrik testlerin uygulanabilirliği, verilerin normal dağılıma uygunluğunun değerlendirilmesine dayandırılmıştır. Normallik dağılımını değerlendirmek için Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerleri incelenmiş, ayrıca histogram grafikleri analiz edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013)'in belirttiği gibi, Skewness ve Kurtosis değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması durumunda verilerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmektedir. Araştırmada, fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon değişkenlerine ait Skewness ve Kurtosis değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Histogram grafikleri incelendiğinde, değişkenlerin genel olarak simetrik bir dağılım sergilediği gözlenmiştir.

Merkezi Limit Teoremine göre, örneklem ortalamaları popülasyon ortalamasının etrafında normal bir dağılım gösterir ve örneklem büyüklüğü arttıkça dağılımın normal dağılıma daha da yaklaştığı belirtilmektedir (Sezer, 2023). Örneklem büyüklüğünün 30'un üzerinde olması, örnekleme dağılımının normalliği için yeterli kabul edilmektedir (Çil, 2008). Araştırmanın örneklem büyüklüğü 350 öğrenci olduğundan, bu durum parametrik testlerin kullanımı için uygun bir temel sağlamaktadır. Tüm bu varsayımlar ve kuramsal bilgiler ışığında, araştırmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi, düzenli spor yapma durumu ve aile gelir durumu) ile fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri betimlemek amacıyla yüzde (%), frekans (F), aritmetik ortalama (M) ve standart sapma (SS) gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Cinsiyet ve düzenli spor yapma durumu değişkenleri açısından fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeylerini karşılaştırmak için bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır. Yaş ile fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon analiziyle incelenmiştir. Sınıf düzeyi ve aile gelir durumu değişkenlerine göre yapılan çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış ve farkın kaynağını belirlemek için Tukey testi uygulanmıştır. Ayrıca, fiziksel aktiviteden hoşlanma ile mutluluk ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon analiziyle değerlendirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeylerine ilişkin elde edilen bulgular ve bunlara ait yorumlara yer verilmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri belirlenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri

Değişkenler	N	Min.	Max.	M	SS
Olumlu Düşünce	350	12	40	33.57	4.925
Olumsuz Düşünce	350	7	26	12.58	3.810
Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma	350	29	58	46.15	4.159
Mutluluk	350	12	35	22.49	3.632
Depresyon	350	7	28	11.79	4.068

Tablo 4.1’de yer alan bulgulara göre, araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin (N=350) fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri belirlenmiştir. Öğrencilerin olumlu düşünce alt boyutunda ortalaması M=33.57 (SS=4.925), olumsuz düşünce alt boyutunda ortalaması M=12.58 (SS=3.810) ve fiziksel aktiviteden hoşlanma genelinde ortalaması M=46.15 (SS=4.159) olarak hesaplanmıştır. Mutluluk düzeylerinin ortalaması M=22.49 (SS=3.632), depresyon düzeylerinin ortalaması ise M=11.79 (SS=4.068) olarak bulunmuştur.

Tablo 4.2. Öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri

Değişkenler	Cinsiyet	N	M	SS	t	Sd	p
Olumlu Düşünce	Kadın	176	33.21	5.368	-1.360	348	.175
	Erkek	174	33.93	4.419			
Olumsuz Düşünce	Kadın	176	12.92	3.758	1.686	348	.093
	Erkek	174	12.24	3.843			
Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma	Kadın	176	46.13	4.845	-.068	348	.946
	Erkek	174	46.16	3.338			
Mutluluk	Kadın	176	22.40	3.521	-.455	348	.649
	Erkek	174	22.58	3.748			
Depresyon	Kadın	176	12.38	4.501	2.738	348	.007
	Erkek	174	11.20	3.490			

Tablo 4.2’de, araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri arasındaki farklılıkları inceleyen bağımsız örneklem t-testi sonuçları sunulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, olumlu düşünce alt boyutunda kadın öğrencilerin ($M=33.21$, $SS=5.368$) ve erkek öğrencilerin ($M=33.93$, $SS=4.419$) ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=-1.360$, $p=.175$). Olumsuz düşünce alt boyutunda, kadın öğrencilerin ($M=12.92$, $SS=3.758$) ve erkek öğrencilerin ($M=12.24$, $SS=3.843$) ortalamaları arasında da anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($t=1.686$, $p=.093$). Fiziksel aktiviteden hoşlanma genelinde, kadın öğrencilerin ($M=46.13$, $SS=4.845$) ve erkek öğrencilerin ($M=46.16$, $SS=3.338$) ortalamaları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($t=-.068$, $p=.946$). Mutluluk düzeylerinde, kadın öğrencilerin ($M=22.40$, $SS=3.521$) ve erkek öğrencilerin ($M=22.58$, $SS=3.748$) ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=-.455$, $p=.649$). Ancak, depresyon düzeylerinde, kadın öğrencilerin ($M=12.38$, $SS=4.501$) erkek öğrencilere ($M=11.20$, $SS=3.490$) kıyasla daha yüksek bir ortalama elde ettikleri ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($t=2.738$, $p=.007$).

Tablo 4.3. Öğrencilerin yaş değişkeni ile fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki

Değişkenler		Olumlu Düşünce	Olumsuz Düşünce	Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma	Mutluluk	Depresyon
	r	.029	.062	.091	-.015	.053
Yaş	p	.588	.247	.088	.773	.326
	N	350	350	350	350	350

Tablo 4.3'te sunulan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin yaş değişkeni ile fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analiz sonuçları, öğrencilerin yaşları ile olumlu düşünce alt boyutu arasında çok düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon ($r = .029$) olduğunu göstermiş, ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p = .588$). Benzer şekilde, yaş ile olumsuz düşünce alt boyutu arasında çok düşük düzeyde ve pozitif bir korelasyon ($r = .062$) tespit edilmiş, fakat bu ilişki de istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = .247$). Fiziksel aktiviteden hoşlanma genel puanları ile yaş arasında düşük düzeyde ve pozitif bir korelasyon ($r = .091$) gözlenmiş olmasına rağmen, bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p = .088$). Mutluluk düzeyleri ile yaş arasında ise çok düşük düzeyde ve negatif yönlü bir korelasyon ($r = -.015$) bulunmuş, ancak bu ilişki de istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = .773$). Son olarak, depresyon düzeyleri ile yaş arasında çok düşük düzeyde ve pozitif bir korelasyon ($r = .053$) saptanmış, fakat bu ilişkinin de istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p = .326$).

Tablo 4.4. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni ile fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki

Ölçek	Sınıf	N	M	SS	Sd	F	p	Tukey
Olumlu Düşünce	5. Sınıf	76	32.12	6.252	3	7.713	.000	5-6
	6. Sınıf	99	34.91	3.344	346			5-8
	7. Sınıf	90	32.42	5.702	349			6-7
	8. Sınıf	85	34.51	3.473				7-8
Olumsuz Düşünce	5. Sınıf	76	12.79	4.674	3	1.252	.291	
	6. Sınıf	99	12.08	3.187	346			
	7. Sınıf	90	13.10	4.146	349			
	8. Sınıf	85	12.42	3.179				
Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma	5. Sınıf	76	44.91	5.234	3	5.489	.001	5-6
	6. Sınıf	99	46.99	3.042	346			5-8
	7. Sınıf	90	45.52	4.611	349			
	8. Sınıf	85	46.93	3.287				
Mutluluk	5. Sınıf	76	22.47	3.934	3	.581	.628	
	6. Sınıf	99	22.87	3.553	346			
	7. Sınıf	90	22.21	3.670	349			
	8. Sınıf	85	22.34	3.421				
Depresyon	5. Sınıf	76	13.34	4.774	3	14.384	.000	5-6
	6. Sınıf	99	10.14	2.416	346			5-8
	7. Sınıf	90	13.02	4.610	349			6-7
	8. Sınıf	85	11.01	3.382				7-8

Tablo 4.4'te, araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni ile fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri arasındaki farklılıkları değerlendiren ANOVA analizi sonuçları sunulmuştur. Gruplar arasındaki farkları belirlemek için Tukey post-hoc testi uygulanmıştır.

Olumlu düşünce alt boyutunda, sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F=7.713$, $p=.000$). Tukey testi sonuçlarına göre, 5. sınıf öğrencilerin ($M=34.91$, $SS=3.344$) ve 8. sınıf öğrencilerin ($M=34.51$, $SS=3.473$), 1. sınıf ($M=32.12$, $SS=6.252$) ve 7. sınıf ($M=32.42$, $SS=5.702$) öğrencilerine kıyasla daha yüksek bir ortalama elde ettiği görülmüştür. Ayrıca, 2. sınıf öğrencilerinin 7. sınıf öğrencilerine, 7. sınıf öğrencilerinin ise 8. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz Düşünce alt boyutunda, sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=1.252$, $p=.291$).

Fiziksel aktiviteden hoşlanma genelinde, sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F=5.489$, $p=.001$). Tukey testi sonuçlarına göre, 6. sınıf öğrencilerin ($M=46.99$, $SS=3.042$) ve 8. sınıf öğrencilerin ($M=46.93$, $SS=3.287$), 5. sınıf öğrencilerine ($M=44.91$, $SS=5.234$) kıyasla daha yüksek bir ortalama elde ettiği görülmüştür.

Mutluluk düzeyi açısından, sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=.581$, $p=.628$). Depresyon durumu açısından, sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F=14.384$, $p=.000$). Tukey testi sonuçlarına göre, 5. sınıf öğrencilerin ($M=13.34$, $SS=4.774$) ve 7. sınıf öğrencilerin ($M=13.02$, $SS=4.610$), 6. sınıf ($M=10.14$, $SS=2.416$) ve 8. sınıf ($M=11.01$, $SS=3.382$) öğrencilerine kıyasla daha yüksek bir ortalama elde ettiği görülmüştür. Ayrıca, 5. sınıf öğrencilerinin 8. sınıf öğrencilerine, 7. sınıf öğrencilerinin ise 6. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Öğrencilerin düzenli spor yapma değişkeni açısından fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri

Değişkenler	Düzenli Spor	N	M	SS	t	Sd	p
Olumlu Düşünce	Evet	241	34.40	4.274	4.852	348	.000
	Hayır	109	31.73	5.730			
Olumsuz Düşünce	Evet	241	12	3.265	-4.374	348	.000
	Hayır	109	13.87	4.559			
Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma	Evet	241	46.39	4.075	1.666	348	.097
	Hayır	109	45.60	4.305			
Mutluluk	Evet	241	22.72	3.800	1.816	348	.070
	Hayır	109	21.96	3.183			
Depresyon	Evet	241	11.50	3.743	-1.967	348	.050
	Hayır	109	12.42	4.663			

Tablo 4.5'te, araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin düzenli spor yapma değişkeni açısından fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri arasındaki farklılıkları inceleyen bağımsız örneklem t-testi sonuçları sunulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, olumlu düşünce alt boyutunda düzenli spor yapan öğrencilerin ($M=34.40$, $SS=4.274$) spor yapmayan öğrencilere ($M=31.73$, $SS=5.730$) kıyasla daha yüksek bir ortalama elde ettikleri ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($t=4.852$, $p=.000$). Olumsuz düşünce alt boyutunda, düzenli spor yapmayan öğrencilerin ($M=13.87$, $SS=4.559$) spor yapan öğrencilere ($M=12.00$, $SS=3.265$) kıyasla daha yüksek bir ortalama elde ettikleri ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t=-4.374$, $p=.000$). Fiziksel aktiviteden hoşlanma genelinde, düzenli spor yapan öğrencilerin ($M=46.39$, $SS=4.075$) ve spor yapmayan öğrencilerin ($M=45.60$, $SS=4.305$) ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=1.666$, $p=.097$). Mutluluk düzeylerinde, düzenli spor yapan öğrencilerin ($M=22.72$, $SS=3.800$) ve spor yapmayan

öğrencilerin ($M=21.96$, $SS=3.183$) ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($t=1.816$, $p=.070$). Depresyon düzeylerinde, düzenli spor yapmayan öğrencilerin ($M=12.42$, $SS=4.663$) spor yapan öğrencilere ($M=11.50$, $SS=3.743$) kıyasla daha yüksek bir ortalama elde ettikleri ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($t=-1.967$, $p=.050$).

Tablo 4.6. Öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma ile mutluluk ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki

Değişkenler	Ölçüt	Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma	Mutluluk	Depresyon
Fiziksel	Pearson Korelasyon (r)	1	.156**	-.041
Aktiviteden	Sig. (2-tailed) (p)		.003	.450
Hoşlanma	N	350	350	350

Tablo 4.6’da, araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk düzeyi ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen Pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur. Fiziksel aktiviteden hoşlanma ile mutluluk düzeyi arasında düşük ve pozitif bir korelasyon ($r=.156$, $p=.003$) bulunmuş ve bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır. Fiziksel aktiviteden hoşlanma ile depresyon arasında çok düşük ve negatif bir korelasyon ($r=-.041$, $p=.450$) tespit edilmiş, ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın problemler ve alt problemlere yönelik elde edilen bulgular literatür eşliğinde tartışılmıştır.

Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu belirlenmiştir. Özellikle fiziksel aktiviteye ilişkin olumlu düşünce alt boyutunun, olumsuz düşünce alt boyutuna kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ergün (2013), fiziksel aktivite hoşlanma ölçeğini kullanarak gerçekleştirdiği çalışmasında, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumlarının yüksek olduğunu ve bu tutumların psikolojik iyi oluşla bağlantılı olduğunu rapor etmiştir. Benzer şekilde, Demirtoz ve Alpkaya (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcı öğrencilere önceden belirlenmiş dört farklı fiziksel aktivite uygulanmış, ardından fiziksel aktivite hoşlanma ölçeği kullanılarak öğrencilerin yüksek düzeyde keyif aldıkları ve fiziksel aktiviteden hoşlandıkları tespit edilmiştir. Abur ve Ünlü (2024) de yaptıkları çalışmada, öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Literatürde fiziksel aktivite keyfi, fiziksel aktiviteye katılımın en önemli araçlarından biri olarak değerlendirilmiştir (McCarthy vd., 2008; Mullen vd., 2011). Ayrıca, Weyland ve diğerleri (2020) fiziksel aktiviteye katılımın ve bu aktiviteleri sürdürmenin temel nedenlerinden birinin keyif alma olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumlarının güçlü olduğunu ve bu tutumların genel psikolojik iyi oluşlarıyla bağlantılı olabileceğini göstermektedir. Öğrencilerin fiziksel aktiviteden yüksek düzeyde keyif alması, onların spor ve hareketli etkinliklere katılım motivasyonlarının güçlü olduğunu ve bu etkinlikleri keyifli bulduklarını ortaya koymaktadır.

Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin mutluluk düzeyleri incelenmiş ve öğrencilerin mutluluk düzeylerinin genel olarak orta seviyede olduğunu göstermiştir. Literatürde

çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlarla benzer sonuçları taşıyan çalışmalar mevcuttur; Baltacı ve Akbulut (2021) ergenlerin mutluluk ve okulda öznel iyi oluş düzeylerinin incelendiği çalışmalarında çocukların mutluluk düzeylerini orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmanın bulguları, söz konusu literatürle uyumludur ve fiziksel aktiviteden hoşlanmanın gençlerde olumlu duyguları güçlendirmede önemli bir rol oynadığını desteklemektedir. Mutluluk düzeylerinin orta seviyede olması, öğrencilerin genel olarak pozitif bir duygusal durum içinde olduğunu, depresyon düzeylerinin düşük olması ise psikolojik sorunların örnekleme sınırlı olduğunu işaret edebilir. Bu durum, ortaokul çağındaki öğrencilerin fiziksel ve sosyal çevrelerinin, olumlu psikolojik sonuçları destekleyici nitelikte olduğunu düşündürebilir.

Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin depresyon düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Konu ile ilgili Karaca ve diğerleri (2021) yaptıkları benzer bir çalışmada da ortaokul öğrencilerinin depresyon düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Buna karşın, Erözkan (2006)'ın yapmış olduğu ve beş farklı ilköğretim okulunda 6-8 sınıflardaki öğrencilerin depresyon seviyelerini incelediği araştırmada öğrencilerin depresyon seviyelerinin orta düzeye düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bir başka çalışmada Arslan ve diğerleri (2018)'nin ortaokul öğrencilerinin depresyon düzeyini yüksek buldukları görülmüştür. Bu farklılıklar, sosyo-ekonomik düzey, anne-babanın öğrenim düzeyi, ebeveyn tutumları, annenin iş durumu, çalışmanın yapıldığı yer gibi faktörlerden kaynaklanmış olabilir (Erözkan, 2006; Arslan vd., 2018; Zhang vd., 2021; Karaca vd., 2021). Depresyon düzeylerinin düşük olması, literatürde bazı farklılıklarla karşımıza çıkmaktadır. Örneğin, Biddle ve Mutrie (2008), fiziksel aktivitenin depresyon belirtilerini azaltmada etkili olabileceğini belirtmiş, ancak bu etkinin genellikle düzenli ve yapılandırılmış fiziksel aktivite programlarıyla daha belirgin olduğunu vurgulamıştır. Bu çalışmada depresyon düzeylerinin düşük bulunması, örneklemin genel olarak sağlıklı bir psikolojik profile sahip olduğunu veya fiziksel aktiviteden hoşlanmanın depresyonu azaltmada dolaylı bir etkisi olabileceğini yansıtabilir. Çocukluktan ergenliğe geçişte depresyonun görülme sıklığı artabilir ve çeşitli duygusal, zihinsel, davranışsal ve fiziksel belirtiler görülebilir (Erözkan, 2006; Arslan vd., 2018; Xiaoqun vd., 2021; Karaca vd., 2021).

Araştırmada, cinsiyet değişkeni açısından ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuca paralel olarak, Uzun ve diğerleri (2017) de çalışmalarında kız ve erkek öğrencilerin fiziksel

aktiviteden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Mirzeoğlu ve Çoknaz (2014), Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği'ni Türk genç ve çocuklarına uyarladıkları çalışmalarında, cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinde bir farklılık bulunmadığını rapor etmişlerdir. Bu bulgular, yapılan araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Ancak, konuya ilişkin farklı bulgular da literatürde yer almaktadır. Johnson ve diğerleri (2017) yapmış olduğu bir çalışmada, erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık, Ergün (2013), kız öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca, Moore ve diğerleri (2009) tarafından yapılan bir başka çalışmada da kızların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uzun ve diğerleri (2017) çalışmalarında öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyini incelemişlerdir. Çalışmaları nihayetinde kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri arasında benzerlik saptamışlardır. Bu sonuç öğrencilerin kız erkek ayrımı yapılmadan demokratik şartlarda beden eğitimi dersi almalarıyla ilişkilendirilebilir. Alan yazındaki bu bulgu bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Cinsiyet farklılıklarıyla ilgili araştırmalarda farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmüştür. Özellikle ilkökul ve ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden benzer düzeyde keyif aldıkları ve her iki cinsiyet grubunun da bu etkinliklerden hoşlandığı tespit edilmiştir. Bu durum, fiziksel aktiviteye katılım ve seçim konusunda hem kız hem de erkek öğrencilere eşit fırsatlar sunulmasının önemini işaret etmiştir. Ayrıca, katılımcı ve kapsayıcı bir eğitim anlayışıyla hareket edilmesinin, tüm öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif almasını ve bu etkinliklere aktif katılımını teşvik ettiği söylenebilir.

Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından ortaokul öğrencilerinin mutluluk düzeyleri, değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Literatürde araştırmadan elde edilene sonuçla benzerlik gösteren araştırmaların olduğu görülmüştür. Bu araştırmalardan, Boztepe ve Ekiz (2024) ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin mutluluk düzeylerini inceledikleri araştırmada, mutluluğun cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde, Özkurt ve Küçükbiş (2024) yapmış oldukları çalışmada cinsiyet ve mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Konu ile ilgili bir diğer çalışmada, Aycan ve Yıldız (2016) öğrencilerin cinsiyet ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirtmiştir.

Literatürde farklı sonuçları olan çalışmalarda mevcuttur. Çankaya ve Meydan (2018) ergenlerin mutluluğu üzerine yaptıkları çalışmada cinsiyetin mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisini incelenmiş ve anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Çelebi ve Çelebi (2020)'de yapmış oldukları çalışmada cinsiyet ve mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Araştırmada mutluluk düzeyleri açısından cinsiyete bağlı anlamlı bir fark görülmemesi; bu yaş grubundaki öğrencilerin benzer çevre koşullarında büyümeleri, eğitim alma ve sosyal etkinliklere katılmalarıyla ilişkilendirilebilir.

Araştırmada, cinsiyet değişkeni açısından ortaokul öğrencilerinin depresyon düzeyleri değerlendirildiğinde kadın öğrencilerde ve erkek öğrencilere göre depresyon düzeyleri önemli şekilde yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde, Karaca ve diğerleri (2021) ortaokul öğrencilerinde cinsiyete göre depresif belirtiler puan ortalamaları karşılaştırdıklarında erkek öğrenciler ile kız öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ve depresif belirtiler puan ortalamaları kızlarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer sonuçlar Erözkan (2006) çalışmasında da görülmüş ve ilköğretim öğrencilerinde kızların erkek öğrencilere göre depresyon düzeylerinin önemli seviyede yüksek olduğu belirlenmiştir. Kızlarda depresyonun erkeklere göre daha yüksek çıkması; kızların ergenlik döneminde kolay incinmelerine, olumsuz olaylarından daha fazla etkilenmelerine ve buna bağlı olarak depresyon düzeylerinin yüksek olmasında etkili olabileceği belirtilmiştir (Hankin ve Abramson, 2001; Erözkan, 2006). Önceki araştırmalar, çalışma bulgularıyla uyumlu şekilde, ergenlikte kızların depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmektedirler (Salmela-Aro vd., 2017; Hoare vd., 2017; Ataç vd., 2018). Sonuç olarak kız öğrencilerde depresyon düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek çıkması, ergenlik döneminde kızlar hormonal ve duygusal değişimlere karşı daha hassas olmaları, stresli yaşamdan daha fazla etkilenmelerinden ve cinsiyet rollerinden kaynaklanabilir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin yaşları ile fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği Olumlu Düşünceler, Olumsuz Düşünceler ve toplam puan ortalamalarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (Ergün, 2013). Uzun ve diğerleri (2017) yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktiviteden hoşlanmanın olumsuz düşünce alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanırken, olumlu düşünce ve toplam puanda anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Ancak, Abur ve Ünlü (2024) ortaokul öğrencilerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı negatif yönlü anlamlı bir

ilişki olduğunu; ortaokul öğrencilerinin yaşları arttıkça egzersizden hoşlanma düzeylerinin azaldığını belirtmiştir. Bu bulgular, yaş değişkeni ile fiziksel aktiviteden hoşlanma arasındaki ilişki konusunda farklı sonuçların olduğunu göstermiştir. Yaşa bağlı olarak fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinde gözlemlenen değişiklikler, bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının gelişim sürecine, sosyo-kültürel faktörlere ve eğitim ortamlarına bağlı olarak değişebileceğini düşündürmüştür. Ayrıca araştırmada ortaokul öğrencilerinin yaşları arasındaki farkın az olması ve genel olarak fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olmasının bu sonuçta etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin yaşları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Çankaya ve Meydan (2018) yapmış oldukları çalışmada yaştan ergenlerin mutluluğu üzerinde fark yaratıp yaratmadığına bakmış ve anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Çakır-Aksungur (2017), üniversite öğrencilerinde yaşam boyu öğrenme eğilimi ve mutluluk isimli çalışmasında yaş ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmiştir. Akyüz ve diğerleri (2017) üniversite öğrencilerinde yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında da yaş ve mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Araştırmada yaş değişkeninin ergenlerin mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür. Bu durum, ergenlik döneminin geniş bir yaş aralığını kapsamaması ve bu dönemde bireylerin psikososyal gelişim düzeylerinin oldukça değişken olmasından kaynaklanıyor olabilir. Ergenliğin erken ve geç dönemleri arasında duygusal dalgalanmalar ve çevresel faktörlere verilen tepkiler farklılık gösterebildiğinden, yaş tek başına mutluluk düzeyini belirlemede yeterli bir değişken olmayabilir. Dolayısıyla, yaşla birlikte bireyin içinde bulunduğu gelişimsel evre, yaşadığı sosyal çevre ve kişisel deneyimleri de mutluluğu etkileyen önemli etmenler arasında değerlendirilebilir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin yaş değişkeni ve depresyon düzeyleri incelenmiştir. Yaş değişkeni ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Canbaz ve diğerleri (2007) yapmış oldukları çalışmada depresyon ve yaş değişkeni düzeylerini incelediklerinde anlamlı bir ilişki görememişlerdir. Shabani ve diğerleri (2025) yaptıkları çalışmada yaş ve depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Araştırmada öğrencilerin benzer gelişim evresinde olmaları ve yaş farklarının psikolojik değişkenler üzerinde belirgin bir etki yaratmamasıyla açıklanabilir.

Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bulgular, özellikle olumlu düşünce alt boyutunda, 6. ve 8. sınıf öğrencilerinin; fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin 5. ve 7. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca genel olarak fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri incelendiğinde, 6. ve 8. sınıf öğrencilerinin, 5. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek düzeyde hoşlanma sergiledikleri tespit edilmiştir. Bununla birlikte, olumsuz düşünce alt boyutunda sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, bazı literatür bulguları ile örtüşmektedir. Ergün (2013), 8. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin 6. ve 7. sınıflardan daha yüksek olduğunu belirtirken, Ghorbani ve diğerleri (2020) de 8. sınıf öğrencilerinin keyif alma puanlarının 7. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde, Bozdağ ve Özbek (2020), üst sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Ancak literatürde farklı sonuçlara da rastlanmıştır. Huhtiniemi ve diğerleri (2019). 5. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteden keyif alma puanlarının 8. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğunu rapor etmiş, bu durum mevcut araştırmada üst sınıfların daha olumlu tutum sergilediği bulgularla çelişmiştir. Uzun ve diğerleri (2017) ise fiziksel aktiviteden hoşlanmanın olumsuz düşünce alt boyutunda 8. sınıfların 6. sınıflardan anlamlı derecede düşük olduğu ve toplam puanda da 8. sınıfların diğer sınıf düzeylerinden daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma sonuçları, ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyi değişkenine göre fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerine göre değişebileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle 6. ve 8. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteden daha çok hoşlandıklarını, her ne kadar anlamlı bir farklılık oluşturmada da 7. sınıf öğrencilerinin de fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin 5. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, sınıf düzeyi arttıkça fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyinin artabileceğini düşündürmüştür. Ayrıca, sınıf düzeylerine göre olumsuz düşünce alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmaması, öğrencilerin genel olarak fiziksel aktivitelere yönelik olumsuz algılarının düşük olduğunu kanısını oluşturmuştur.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyinin mutluluk düzeyine etkisi incelenmiş ve öğrencilerin mutluluk düzeyleri sınıf değişkenine göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Eşkil ve diğerleri (2023) ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada

sınıf düzeyine göre mutluluk puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bir başka çalışmada Kaya ve Sezgin (2017) ortaokul öğrencilerinin mutluluklarının eğitim stresi ve okul yaşam kalitesine baktıkları çalışmada sınıf düzeyine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuç literatürle benzer şekilde sınıf düzeyinin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ortaya koymuştur. Öğrencilerin yaş veya sınıf düzeyleri ilerledikçe mutluluk düzeylerinde belirgin bir artış ya da azalış gözlemlenmemiştir. Bu durum, mutluluğun daha çok bireysel, ailesel ya da çevresel faktörlerden etkilenebileceğini göstermektedir. Bireyin yaşamı değerlendirme biçimi ve ona attığı anlam; sahip olduğu kişisel özellikler, ilgi alanları, beklentileri ve ihtiyaçlarına göre farklılık gösterebilmektedir (Boztepe ve Ekiz, 2024). Araştırmada sınıf değişkenine göre mutluluk düzeyinde bir değişiklik olmaması, sınıf düzeyinde bağımsız olarak benzer duygusal ve zihinsel olgunluk düzeyinde olmalarıyla ilişkilendirilebilir.

Araştırmada ortaokul çocuklarının öğrenim gördükleri sınıf düzeyinin ortaokul öğrencilerinde depresyon düzeyini önemli şekilde etkilemiş ve 5. ve 7. sınıflarda depresyon düzeyleri 6. ve 8. sınıflara göre yüksek çıkmıştır. Sınıf düzeyinin depresyon durumunu önemli şekilde etkilemesi, kız ve erkek öğrenciler arasında ergenliğe geçiş yaşının farklılık göstermesinden kaynaklandığı düşünülmüştür. Nitekim konu ile ilgili çalışmalarda çocukluktan ergenliğe geçişte depresyonun görülme sıklığı artabildiği belirtilmiştir (Erözkan, 2006; Zhang vd., 2021; Xiaoqun vd., 2021). Araştırmada özellikle 5. Ve 7.sınıflarda görülen yüksek depresyon düzeyleri, bu yılların eğitim hayatında geçiş yılları olması nedeniyle ortaya çıkan belirsizlikler, artan akademik beklentiler ve uyum zorluklarından kaynaklanmış olduğu düşünülebilir. 5. sınıf öğrencileri ilkokuldan ortaokula geçişin getirdiği değişimlerle, 7. sınıf öğrencileri ise ergenlik süreci ve sınav kaygısıyla baş etmeye çalışmaktadır. Bu geçiş dönemleri, öğrencilerin psikolojik hassasiyetini artırarak depresyon düzeylerini etkileyebilir.

Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin düzenli spor yapma durumlarına göre fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri incelenmiştir. Bulgular, düzenli spor yapan öğrencilerin olumlu düşünce alt boyutunda, spor yapmayan öğrencilere kıyasla daha olumlu tutumlar sergilediğini ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Olumsuz düşünce alt boyutunda ise düzenli spor yapmayan öğrencilerin, spor yapanlara kıyasla daha olumsuz tutumlar sergilediği ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ancak,

fiziksel aktiviteden hoşlanmanın genelinde düzenli spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürdeki benzer çalışmalar da bu bulguları destekler niteliktedir. Uzun ve diğerleri (2017) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, okul dışında spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında fiziksel aktiviteden hoşlanma ölçeğinde olumlu düşünce alt boyutu ve toplam puanda anlamlı fark bulunduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, Aslan (2023), düzenli egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının anlamlı derecede yüksek olduğunu rapor etmiştir. Bu bulgular, düzenli spor yapmanın öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumlarını artırabileceğini ve bu etkinliklerden keyif alma düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermiştir.

Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin düzenli spor yapma durumlarına göre mutluluk düzeyleri incelenmiştir. Bulgulara göre spor yapan öğrenciler kısmen mutlu görünüyorsa da istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Altıntaş (2022) yapmış olduğu çalışmada düzenli spor yapan bireylerin mutluluk düzeylerinin biraz daha yüksek olduğu, ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirtilmiştir. Köse ve diğerleri (2019) yapmış oldukları çalışmada mutluluk düzeyi ve düzenli spor yapma arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmiştir.

Düzenli fiziksel aktiviteye katılım ve egzersiz yapma, bireylerin fiziksel, bilişsel ve duygusal yönlerden yaşam kalitelerinde olumlu gelişmelere katkı sağlamakta; bu durum bireyin mutluluk düzeyini de artırmaktadır. Bu gelişmelerin bir sonucu olarak, bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerin daha sağlıklı ve olumlu bir biçimde gelişmesi beklenmektedir (Ceylan vd., 2016). Araştırmada düzenli spor yapma ile mutluluk düzeyi arasında bir fark bulunmamasında; bireysel farklılıklar, aile ortamı, sosyal ilişkiler, kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş gibi çok sayıda değişkenin de etkili olmasıyla alakalı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinde düzenli spor yapma değişkeni ve depresyon düzeyi arasındaki fark incelenmiştir. Buna göre düzenli spor yapmayanların depresyon düzeyleri düzenli spor yapanlara kıyasla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Arslan ve diğerleri (2011) spor yapan ve spor yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarını farklı değişkenlere göre inceledikleri çalışmalarında spor yapmayan öğrencilerin depresyon düzeylerinin spor yapanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuşlardır. Arslan ve diğerleri (2018) gençlerde fiziksel aktivite, akademik başarı ve depresyon üzerine yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite ve depresyon arasında negatif yönde,

zayıf bir ilişki olduğunu vurgulamışlardır. Bu fark, sporun psikolojik rahatlama sağlaması, stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesi ve sosyal etkileşimi artırmasıyla açıklanabilir. Düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin depresyon belirtilerinin daha düşük olması bu etkilere bağlı olabilir.

Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, fiziksel aktiviteden hoşlanan öğrencilerin, fiziksel aktiviteye karşı daha düşük motivasyon sergileyen akranlarına kıyasla daha yüksek mutluluk düzeylerine sahip olabileceğini göstermiştir. Benzer şekilde, Doğan ve Akıncı-Çötök (2011)'un gerçekleştirdikleri araştırmada da fiziksel aktiviteye katılımın öğrencilerin mutluluk düzeylerini desteklediğini ortaya konmuştur. Araştırmadan elde edilen bu sonucun literatürle uyumlu olduğu görülmüştür. Ortaokul çağındaki öğrencilerin fiziksel ve sosyal çevrelerinin, olumlu psikolojik sonuçları destekleyici nitelikte olduğunu düşündürebilir. Elde edilen bu anlamlı ilişki, fiziksel aktivitenin bireyin psikolojik iyilik hali üzerindeki olumlu etkisini destekler niteliktedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere yönelik haz alma düzeylerindeki artışın hem etkinlikten sağlanan doyumunu hem de genel mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediği; aynı şekilde, etkinlik doyumundaki yükselmenin de bireylerin mutluluk düzeylerini artırdığı görülmektedir (Peker vd., 2023).

Fiziksel aktiviteden hoşlanan öğrencilerin daha mutlu olması, hareketli yaşam tarzının psikolojik iyi oluşa katkı sağlamasından kaynaklanabilir. Ancak ilişkinin düşük düzeyde olması, mutluluğun farklı etkenlerden de etkilendiğini göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında düşük düzeyde, negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Gündüz ve diğerleri (2024) yapmış oldukları çalışmalarında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelemiş ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucunu bulmuşlardır. Ölçücü ve diğerleri (2015) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri depresyon ve anksiyete düzeylerini inceledikleri çalışmalarında fiziksel aktivite düzeyleri ile depresyon arasında istatistiksel bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir.

Literatüre bakıldığında yapılan bazı araştırmalar da fiziksel aktivitenin artmasıyla birlikte bireylerin stresle başa çıkma kapasitesini destekleyen bazı nörokimyasal maddelerin

salgılanmasında artış yaşandığını göstermektedir. Özellikle serotonin, dopamin ve endorfin gibi ruh hâlini düzenleyici hormonların düzeylerinde görülen bu artışın, fiziksel aktivitenin psikolojik dayanıklılığı güçlendiren bir unsur olduğunu ortaya koyduğu ifade edilmektedir (Weyerer ve Kupfer, 1994).

Biddle ve Mutrie (2008), fiziksel aktivitenin depresyon belirtilerini azaltmada etkili olabileceğini belirtmiş, ancak bu etkinin genellikle düzenli ve yapılandırılmış fiziksel aktivite programlarıyla daha belirgin olduğunu vurgulamıştır. Diğer bir yandan fiziksel aktivitenin depresyon belirtilerini azalttığı (Lines vd., 2020), duygularının kontrolü sahip olmayı kolaylaştırdığını açıklamaktadır (Reed ve Buck, 2009). Fiziksel aktivitenin depresyon üzerindeki etkileri, bireyin hem psikolojik hem de fizyolojik iyilik hâlini desteklemesi açısından oldukça önemlidir. Bu çalışmada depresyon düzeylerinin düşük bulunması, örneklemin genel olarak sağlıklı bir psikolojik profile sahip olduğunu veya fiziksel aktiviteden hoşlanmanın depresyonu azaltmada dolaylı bir etkisi olabileceğini yansıtabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin yüksek, mutluluk düzeylerinin olumlu ve depresyon düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumların gençlerde psikolojik iyi oluşu desteklemedeki önemini vurgulamakta ve eğitim ortamlarında fiziksel aktiviteyi teşvik eden programların değerini göstermektedir. Araştırmanın sonuçları, fiziksel aktivitenin gençlerin duygusal ve psikolojik sağlığına katkısını anlamada önemli bir katkı sunmaktadır.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Araştırmadan elde edilen aşağıda belirtilmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin, fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin yüksek olduğu görülürken; mutluluk düzeylerinin orta seviyede ve depresyon düzeylerinin ise düşük seviyede olduğu görülmektedir.

Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre bakıldığında fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri ve mutluluk düzeyleri için anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin, erkekler ve kızlar arasında benzer sonuçların olduğu ve düzeyler açısından bakıldığında birbirine yakın oldukları görülmüştür. Depresyon düzeyleri ise; kızların depresyon düzeyi erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin yaş değişkenine göre bakıldığında fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri ve mutluluk düzeyleri için anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Yaş ile diğer değişkenler arasında çok zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı olmayan ilişkiler bulunmuştur. Yani öğrencilerin yaşı, bu değişkenleri anlamlı şekilde etkilememektedir. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği Olumlu Düşünceler, Olumsuz Düşünceler alt boyutlarının ve toplam puan ortalamalarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir

Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre incelendiğinde fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin sınıf düzeylerine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bulgular, özellikle olumlu düşünce alt boyutunda, 6. ve 8. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin 5. ve 7. sınıf öğrencilerinden daha

yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca genel olarak fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri incelendiğinde, 6. ve 8. sınıf öğrencilerinin, 5. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek düzeyde hoşlanma sergiledikleri tespit edilmiştir. Bununla birlikte, olumsuz düşünce alt boyutunda sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmada sınıf düzeyi değişkeni ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Araştırmada sınıf düzeyinin ortaokul öğrencilerinde depresyon düzeyi önemli şekilde etkilemiş ve 5. ve 7. sınıflarda depresyon düzeyleri 6. ve 8. sınıflara göre yüksek çıkmıştır.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrenciler düzenli spor yapma değişkenine göre incelenmiştir. Fiziksel aktiviteden hoşlanma ile düzenli spor yapma arasında anlamlı bir fark olmadığı görülse de bulgular, düzenli spor yapan öğrencilerin olumlu düşünce alt boyutunda, spor yapmayan öğrencilere kıyasla daha olumlu tutumlar sergilediğini ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermiştir. Olumsuz düşünce alt boyutunda ise düzenli spor yapmayan öğrencilerin, spor yapanlara kıyasla daha olumsuz tutumlar sergilediği ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Depresyon düzeyleri spor yapma değişkenine göre incelendiğinde spor yapmayan öğrencilerin, spor yapan öğrencilere kıyasla daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Mutluluk düzeyi ve düzenli spor yapma değişkenine göre incelendiğinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözükmemektedir.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ise ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, fiziksel aktiviteyi seven öğrencilerin mutluluk düzeylerinin bir miktar daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, fiziksel aktiviteden hoşlanma ile depresyon düzeyleri arasında çok düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuş, ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir.

6.2. Öneriler

Bu araştırmada çalışmanın örneklemini oluşturan ortaokul öğrencilerinin, fiziksel aktiviteden hoşlanma, mutluluk ve depresyon düzeyleri açıkça belirtilmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

Araştırma bulguları doğrultusunda, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç, öğrencilerin fiziksel

etkinliklere karşı istekli ve ilgili olduklarını göstermesi açısından önemlidir. Bu olumlu eğilimin sürdürülebilir olması için özellikle beden eğitimi derslerinin yapısı yeniden ele alınmalı; öğrencilerin ilgisini çekecek, onları aktif katılıma yöneltecek, oyun temelli ve etkileşimli etkinliklerin ders içeriğine entegre edilmesi sağlanmalıdır. Fiziksel aktivitenin sadece spor performansına değil, psikolojik iyi oluşa da katkı sunduğu unutulmamalı, bu nedenle dersler sadece hareket içeriğiyle değil, aynı zamanda eğlenceli, sosyalleştirici ve motive edici yönüyle planlanmalıdır.

Mutluluk düzeylerinin örneklemede orta seviyede seyretmesi ve fiziksel aktiviteyle düşük düzeyde de olsa pozitif yönde ilişki göstermesi, öğrencilerin yaşam doyumlarının artırılmasında hareketli yaşam tarzının teşvik edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, okullarda yalnızca beden eğitimi dersleriyle sınırlı kalmayan kulüp çalışmaları, sabah sporları, teneffüs aktiviteleri gibi bütünsel hareket alanlarının artırılması faydalı olacaktır. Mutluluk düzeyine etki eden faktörler arasında fiziksel etkinlik önemli bir yer tutmakla birlikte, bireyin etkinliğe olan ilgisi ve katılım biçimi de belirleyicidir. Dolayısıyla, her öğrencinin ilgi alanına göre alternatifler sunmak, zorunluluktan çok isteğe dayalı katılımı teşvik etmek önemlidir.

Araştırma bulgularında depresyon düzeyleri genel olarak düşük çıkmış olsa da kız öğrencilerin depresyon puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olması dikkat çekicidir. Bu durum, özellikle ergenlik dönemindeki kız öğrencilerin ruhsal durumlarının daha hassas olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle okul rehberlik servislerinin, psikolojik destek hizmetlerini daha erişilebilir hâle getirmesi; özellikle öz farkındalık, stresle başa çıkma, duygusal ifade becerileri gibi alanlarda destekleyici grup çalışmaları yürütmesi yerinde olacaktır. Ayrıca öğretmenlerin, öğrencilerinin duygusal tepkilerini tanıma ve doğru yönlendirme konusunda bilinçlendirilmesi; okul içi iletişimin güçlendirilmesi açısından da önemli bir adımdır.

Cinsiyet ve yaş değişkenlerinin fiziksel aktivite ya da mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı bir fark yaratmaması, tüm öğrencilere eşit düzeyde fırsat sunmanın etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir. Ancak, bazı duygusal değişkenlerde (örneğin depresyon) anlamlı farklar saptanmış olması, eğitim ortamlarında “eşitlik” kadar “ihtiyaca göre farklılaştırma” ilkesinin de gözetilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Eğitimciler ve okul yönetimleri, öğrencilerin bireysel gelişim özelliklerini dikkate alarak etkinlikleri

çeşitlendirmeli hem cinsiyet hem yaşa göre duygusal hassasiyetleri gözetten programlar planlamalıdır.

Sınıf düzeyi açısından elde edilen bulgular, 6. ve 8. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteden daha fazla hoşlandıklarını ortaya koymuştur. Bu durum, 5. ve 7. sınıf öğrencileri için motivasyon eksikliğine ya da fiziksel aktiviteye yönelik ilgide dalgalanmaya işaret edebilir. Bu bağlamda, özellikle bu sınıf düzeylerindeki öğrencilere yönelik olarak ilgi çekici ve teşvik edici uygulamalara ağırlık verilmelidir. Yaş gruplarına uygun içeriklerle, fiziksel etkinliğin eğlenceli, anlamlı ve sosyal bağ kurmaya yardımcı bir araç olduğunun hissettirilmesi, öğrenci katılımını ve olumlu tutumu artırabilir.



KAYNAKÇA

- Abur, M., & Ünlü, H. (2024). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersizden hoşlanma düzeyleri ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 527-540.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/88803/1576497>
- Akdemir, D., & Çuhadaroglu-Çetin, F. (2008). Çocuk ve ergen psikiyatrisi bölümüne başvuran ergenlerin klinik özellikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1), 5–13.
<https://psycnet.apa.org/record/2008-19310-001>
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba & Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3, 253-262.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/intjcss/issue/33182/369781>
- Altıntaş, N. (2022). *Bedensel engelli bireylerin spor farkındalığı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez no: 776018) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bartın Üniversitesi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Alu, A. (2017). Basic concepts of health. *Journal of Health Management*, 1(2), 32–41.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/368597>
- American College of Sports Medicine. (Ed.). (2013). *ACSM's health-related physical fitness assessment manual* (4th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
https://books.google.com/books/about/ACSM_s_Health_Related_Physical_Fitness_A.html?id=ZPo96rd3PpAC
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Arabacı, R., & Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1–15.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/uefad/issue/16685/173380>

- Ardıç, F. (2014). Egzersiz reçetesi. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 60 (2), 1–8. <https://doi.org/10.5152/tftrd.2014.99947>
- Arslan, C., Güllü, M., & Tural, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-132. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53548/713238>
- Arslan, C., Oral, T., & Karababa, A. (2018). Ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerinin, kaygı, depresyon ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 43(194): 101-10. <https://educationandscience.ted.org.tr/issue/view/2018-43-194>
- Arslan, S. S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A., & Yılmaz, Ö. T. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ered/issue/36317/417878>
- Aslan, T. V. (2023). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 6(2), 40-53. <https://dergipark.org.tr/en/pub/jogser/article/1355621>
- Artal, M., & Sherman, C. (1998). Exercise against depression. *The Physician and Sportsmedicine*, 26(10), 55–60. <https://eric.ed.gov/?id=EJ588791>
- Aşkın, R. (1999). *Depresyon el kitabı* (2nd ed.). Roche Müstahzarları Sanayi A.Ş. <https://1000kitap.com/kitap/depresyon-el-kitabi--135778>
- Ataç, Ö., Akbay, H., Dobral, A., Demir, S., Ateş, B. S., Ahmedzai, S., & Hayran, O. (2018). Mülteci ve yerleşik ergenlerde depresyona yatkınlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 23(3), 129–136. <https://dergipark.org.tr/en/pub/anadoluklin/issue/39354/375762>
- Aycan, A., & Yıldız, K. (2016). 11-14 yaş grubu öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının cinsiyetleri açısından incelenmesi. *International Journal of Social Science Research*, 5 (2), 1–9. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ijssresearch/issue/32884/365323>
- Baltacı, Ö., & Akbulut, Ö. F. (2021). Investigation of adolescents' happiness and subjective well-being at school. *Türk Akademik Yayınlar Dergisi (TAY Journal)*, 5(1), 24–50. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1350854>

- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. (2nd ed.). University of Pennsylvania Press.
<https://books.google.com/books/about/Depression.html?id=Ntw8AwAAQBAJ>
- Bek, N. (2012). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları, Yayın No: 730. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Kitaplar/Fiziksel_Aktivite_Ve_Sagligimiz.pdf
- Berger, B. G., & Owen, D. R. (1983). Mood alteration with swimming—swimmers really do “feel better”. *Psychosomatic Medicine*, 45(5), 425–433.
<https://psycnet.apa.org/record/1984-14365-001>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://bjsm.bmj.com/content/45/11/886>
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions* (2nd ed.). Routledge.
<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203019320/psychology-physical-activity-stuart-biddle-nanette-mutrie>
- Biddle, S. J. H., Atkin, A. J., Cavill, N., & Foster, C. (2011). Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 25–49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.548528>
- Bingham, P. B. (2009). Physical activity and mental health literature review. Canadian Mental Health Association, Ontario, YMCA Ontario, York University, Ontario Ministry of Health Promotion, 1–16. <https://paahjournal.com/articles/10.5334/paah.108>
- Booth, F. W., Chakravarthy, M. V., Gordon, S. E., & Spangenburg, E. E. (2002). Waging war on physical inactivity: Using modern molecular ammunition against an ancient enemy. *Journal of Applied Physiology*, 93(1), 3–30. <https://sci-hub.st/10.1152/japplphysiol.00073.2002>
- Bozdağ, B., & Özbek, S. (2020). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 395–406. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asbid/issue/59477/838855>

- Boztepe, Ö., & Altun Ekiz, M. (2024). *Ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersi sportmenlik davranışı ve şiddet eğilimi sıklığı ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 10–26. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1430062>
- Brosnahan, J., Steffen, L. M., Lytle, L., Patterson, J., & Boostrom, A. (2004). *The relation between physical activity and mental health among Hispanic and non-Hispanic white adolescents*. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 158(8), 818–823. <https://doi.org/10.1001/archpedi.158.8.818>
- Canbaz, S., Sünter, A. T., Aker, S., & Pekşen, Y. (2007). *Tıp fakültesi son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyi ve etkileyen faktörler*. *Genel Tıp Dergisi*, 17(1), 15–19. <https://avesis.omu.edu.tr/yayin/8d359ec0-dff6-4a69-995b-16894e1abdd8>
- Cairney, J., Kwan, M. Y., Velduizen, S., Hay, J., Bray, S. R., & Faught, B. E. (2012). Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: A longitudinal examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, Article 26. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-26>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131. <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/66195>
- Ceylan, L., Demirhan, E., & Küçük, H. (2016). Farklı yaş gruplarındaki futbolcuların sprint zamanları ve tekrarlı sprint düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 188–199. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjscs/issue/24486/259547>
- Chakravarthy, M. V., & Booth, F. W. (2004). Eating, exercise, and “thrifty” genotypes: Connecting the dots toward an evolutionary understanding of modern chronic diseases. *Journal of Applied Physiology*, 96(1), 3–10. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00757.2003>
- Cirhinlioğlu, F. G. (2015). *Çocuk gelişimi ve ruh sağlığı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. https://books.google.com/books/about/Çocuk_Gelişimi_ve_Ruh_Sağlığı.html?id=-nszEQAAQBAJ

- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2000). *Research Methods in Education*. London: Routledge Farmer. <https://gtu.ge/Agro-Lib/RESEARCH%20METHOD%20COHEN%20ok.pdf>
- Costa, S., Bianco, A., Polizzi, V., & Alesi, M. (2021). Happiness in physical activity: A longitudinal examination of children motivation and negative affect in physical activity. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1643–1655. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00289-7>
- Cuijpers, P., Berking, M., Andersson, G., Quigley, L., Kleiboer, A., & Dobson, K. S. (2013). A meta-analysis of cognitive-behavioural therapy for adult depression, alone and in comparison with other treatments. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58(7), 376–385. <https://doi.org/10.1177/070674371305800702>
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (S. B. Demir, Çev.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Çakır-Aksungur, F. (2023). Çocuk gelişimi öğretmen adaylarının yaşam boyu öğrenme eğilimi ile mutluluk seviyeleri arasındaki ilişki. *Bartın Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 127–139. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bujer/issue/82037/1272649>
- Çalış, N., & Zengin, O. (2022). *Multidisipliner Perspektiften Ruh Sağlığı Boyutuyla Çocukluk ve Gençlik*. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Çankaya, Z. C., & Meydan Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222. <https://dergipark.org.tr/en/pub/esosder/issue/33255/316977>
- Çelebi, Y., G., & Çelebi, B. (2020). Bireylerin mutluluk düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3(1), 179-189. <https://dergipark.org.tr/en/pub/arhuss/issue/54943/704744>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demirtoz, B., & Alpkaya, U. (2016). Okul çocuklarının fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 23–30. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/musbd/issue/23780/302299>

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63–73). Oxford University Press. <https://academic.oup.com/edited-volume/28153/chapter/212941522>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Doğan, T., & Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖ-K. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25(1), 45–56. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200117>
- Donaghy, M. E., & Ussher, M. H. (2005). Exercise interventions in drug and alcohol rehabilitation. In G. Faulkner & A. H. Taylor (Eds.), *Exercise, health and mental health* (pp. 48–69). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203415016-4/exercise-interventions-drug-alcohol-rehabilitation-marie-donaghy-michael-ussher>
- Dükancı, Y. (2008). *Çocuklarda fiziksel aktivite ve sağlık ilişkili fiziksel uygunluk özelliklerinin değerlendirilmesi*. (Tez No. 221007) [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- 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, Article 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K., & Coren, E. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials.

- British Journal of Sports Medicine*, 39(11), 792–798.
<https://doi.org/10.1136/bjism.2004.017707>
- Ergun, N., Tunay, V. B., Tuncer, A., & Baltacı, G. (2006). *Spor yaralanmalarında egzersiz tedavisi*. (2nd ed.). Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Ergün, S. (2013). *Okul Çağı çocuklarında Egzersizden Hoşlanma Ile Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki*. (Tez No. 340875) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Erözkan, A. (2006). İlköğretim öğrencilerinde depresyon ve başağrı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 24(24), 75-94.
- Emir, E. (2015). Kadınlarda rekreasyonel etkinliklere katılım: Algılanan özgürlük ve mutluluk ilişkisi. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, 14–16 Mayıs, Mersin.
<https://www.researchgate.net/publication/276419044>
- Eskiler, E., Küçükbiş, F., Gülle, M., & Soyer, F. (2016). The Cognitive Behavioral Physical Activity Questionnaire: A study of validity and reliability Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2577-2587. <https://core.ac.uk/reader/268073520>
- Eşkil, K. G., Gökyürek, B., & Okan, İ. (2023). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 34-46.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/78543/1295463>
- Eves, F. F., & Masters, R. S. W. (2006). An uphill struggle: Effects of a point-of-choice stair climbing intervention in a non-English speaking population. *International Journal of Epidemiology*, 35(5), 1286–1290. <https://doi.org/10.1093/ije/dyl150>
- Field, T., Diego, M., & Sanders, C. E. (2001). Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics. *Adolescence*, 36(141), 105-105.
<https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA76498121&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=00018449&p=HRCA&sw=w&cookieConsent=true&analyticsOptout=false&userGroupName=anon%7E948e7daa&aty=open-web-entry>
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411–418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>

- Fraenkel, R. J., & Wallen, E. N. (2006). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill.
- Genç, M., Eğri, M., Kurçer, M. A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L., & Güneş, G. (2002). Malatya kent merkezindeki banka çalışanlarında fizik aktivite sıklığı. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 9(4). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/totm/issue/13127/158189>
- Ghorbani, S., Nouhpisheh, S., & Shakki, M. (2020). Gender differences in the relationship between perceived competence and physical activity in middle school students: Mediating role of enjoyment. *International Journal of School Health*, 7(2), 14–20. <https://doi.org/10.30476/intjsh.2020.85668.1056>
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, 16(6), 969–979. <https://doi.org/10.1007/s11136-007-9205-5>
- Görker, I., Korkmazlar, Ü., Durukan, M., & Aydoğdu, A. (2004). Çocuk ve ergen psikiyatri kliniğine başvuran ergenlerde belirti ve tanı dağılımı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 103–110. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_7_2_103_110.pdf
- Gündüz, A. Z., Avcu, E. Ç., Ada, G., & Hazar, S. (2024). 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremlerinden Etkilenen Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Vücut Kompozisyonu, Mutluluk ve Depresyon Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 20-26. <http://cuspor.cumhuriyet.edu.tr/tr/pub/issue/84252/1381960>
- Güneş, Z. (2013). *Spor ve beslenme*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Hankin, B. L., & Abramson, L. Y. (2001). Development of gender differences in depression: An elaborated cognitive vulnerability–transactional stress theory. *Psychological bulletin*, 127(6), 773. <https://psycnet.apa.org/record/2001-05308-005>
- Haskell, W. L., & Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American journal of clinical nutrition*, 72(2), 541S-550S. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916523067345>

- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435-1446.
<https://royalsocietypublishing.org/doi/abs/10.1098/rstb.2004.1522>
- Helliwell, J. F., & Wang, S. (2010). *Trust and well-being* (No. w15911). National Bureau of Economic Research. <https://www.nber.org/papers/w15911>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65.
<https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C., & Allender, S. (2017). Depression, psychological distress and Internet use among community-based Australian adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 17, Article 365. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4272-1>
- Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6(2), 149–158.
<https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.2.149>
- Huhtiniemi, M., Sääkslahti, A., Watt, A., & Jaakkola, T. (2019). Associations among basic psychological needs, motivation and enjoyment within Finnish physical education students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(2), 239–247.
<https://www.jssm.org/jssm-18-239.xml>
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861.
<https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Johnson, C. E., Erwin, H. E., Kipp, L., & Beighle, A. (2017). Student perceived motivational climate, enjoyment, and physical activity in middle school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(4), 398–408. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2016-0172>

- Karaca, S., Uyanık, E., Kenç, M., İşlek, M., Aksu, R., Öngün, E., & Ünsal Barlas, G. (2021). Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresif belirtiler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 510–516. <https://doi.org/10.31067/acusaglik.849305>
- Karataş, A. (2013). Gençlerin doğal çevre ile etkileşim kurmalarının güvenli yarımlar için önemi. *Düşünce Dünyasında Türkiz*, 4(23), 81–92. <https://dergipark.org.tr/en/pub/turkiz/issue/77695/1306186>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and social psychology bulletin*, 22(3), 280–287. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0146167296223006>
- Kaya, Ç. (2016). *Okul öncesi çağı çocuklarının fiziksel aktivitelerinin araştırılması*. (Tez No. 435700) [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kaya, A., & Sezgin, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin mutluluklarının eğitim stresi ve okul yaşam kalitesi tarafından yordanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(41), 245–264.
- Kayapınar, Ç. F. (2012). Physical activity levels of adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 47, 2107–2113. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.957>
- Kendzierski, D., & DeCarlo, K. J. (1991). Physical activity enjoyment scale: Two validation studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 50–64. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.1.50>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. R., & Wang, P. S. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *JAMA*, 289(23), 3095–3105. <https://doi.org/10.1001/jama.289.23.3095>
- Keyes, C. L. M. (2002). *The mental health continuum: From languishing to flourishing in life*. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>

- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95–108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Kırbaşı, Ş. (2020). Gençlik ve spor il müdürlüğü personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 213–224. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/55461/732596>
- Kleinman, A. (2012). Culture and depression. *New England Journal of Medicine*, 367(9), 787–789. <https://doi.org/10.1056/NEJMp1209132>
- Kliziene, I., Cizauskas, G., Sipaviciene, S., Aleksandraviciene, R., & Zaicenkoviene, K. (2021). *Effects of a physical education program on physical activity and emotional well-being among primary school children. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), Article 7536. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147536>
- Koruç, Z., & Bayar, P. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 49-64. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/151371>
- Kozanoğlu. (2004). Adolesan ve egzersiz. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Köse, B., Uzun, M., Özlü, K., Çelik, N. M., & Erbaş, Ü. (2019). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin öznel mutluluk ve zindelik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ankara Üniversitesi Örneği). *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 22-29. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/902608>
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dpusbe/issue/4752/65286>
- Küçük, E. Ö. (2012). *Serebral palsili çocukların fiziksel aktivite seviyelerinin belirlenmesi ve normal gelişim gösteren çocukların fiziksel aktivite seviyeleri ile karşılaştırılması*. (Tez No. 319093) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Lagerros, Y. T., & Lagiou, P. (2007). Assessment of physical activity and energy expenditure in epidemiological research of chronic diseases. *European Journal of Epidemiology*, 22(6), 353–362. <https://doi.org/10.1007/s10654-007-9154-x>
- Lines, R. L. J., Ducker, K. J., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Fletcher, D., McGarry, S., and Gucciardi, D. F. (2020). Stress, physical activity, and resilience resources: Tests of direct and moderation effects in young adults. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(3), 418–436. <https://doi.org/10.1037/spy0000192>
- López-Pérez, B., Sánchez, J., & Gummerum, M. (2016). Children's and adolescents' conceptions of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 17(6), 2431–2455. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9701-1>
- Loprinzi, P. D., Cardinal, B. J., Loprinzi, K. L., & Lee, H. (2012). Benefits and environmental determinants of physical activity in children and adolescents. *Obesity facts*, 5(4), 597-610. <https://karger.com/ofa/article-abstract/5/4/597/241045/Benefits-and-Environmental-Determinants-of>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/000579679400075U>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Mackinnon, L. T. (2003). *Exercise management: concepts and professional practice*. Human Kinetics.
- Malhotra, N. K. (2004). *Marketing research: An applied orientation*. 4. Baskı. Australia: Pearson Prentice Hall.
- Martinsen, E. W. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic journal of psychiatry*, 62(sup47), 25-29. <https://doi.org/10.1080/08039480802315640>
- Mattey, E. (2006). Growth and development: Preschool through adolescence. In J. Selekman (Ed.), *School nursing: A comprehensive text* (pp. 343–381). F.A. Davis.

- McCarthy, P. J., Jones, M. V., & Clark-Carter, D. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 142–156. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.01.005>
- Memiş, A. (2007). Öğrencilerin çalışma oryantasyonlarını etkileyen demografik faktörler. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 291–322. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26116/275138>
- Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 125-135.
- Mirzeoğlu, A. D., & Çoknaz, D. (2014). A validity and reliability study of physical activity enjoyment scale-short form for Turkish children and youth: Fiziksel etkinlikten hoşlanma ölçeği-kısa formunun Türk çocuk ve gençleri için geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 672–687. <https://doi.org/10.14687/jhs.v11i1.2794>
- Moore, J. B., Yin, Z., Hanes, J., Duda, J., Gutin, B., & Barbeau, P. (2009). Measuring enjoyment of physical activity in children: Validation of the physical activity enjoyment scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(S1), S116–S129. <https://doi.org/10.1080/10413200802593612>
- Motl, R. W., Dishman, R. K., Trost, S. G., Saunders, R. P., Dowda, M., Felton, G., & Pate, R. R. (2001). Factorial validity and invariance of questionnaires measuring social-cognitive determinants of physical activity among adolescent girls. *Preventive Medicine*, 31(5), 584–594. <https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0735>
- Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., ... & McAuley, E. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: Invariance of the physical activity enjoyment scale (PACES) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 103. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-103>
- Nemeroff, C. B., Heim, C. M., Thase, M. E., Klein, D. N., Rush, A. J., Schatzberg, A. F., & Keller, M. B. (2003). Differential responses to psychotherapy versus pharmacotherapy in patients with chronic forms of major depression and childhood trauma. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(24), 14293-14296. <https://doi.org/10.1073/pnas.2336126100>

- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., & Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4, 294-303. <https://dergipark.org.tr/en/pub/goputeb/issue/34518/381844>
- Özer, D., & Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve spor*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Özer, M. K. (2020). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=Dak2EQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=fiziksel+uygunluk&ots=4yeL7Qjnsk&sig=rqieEfzA_SX7VyFoQo48n91Hfuc&redir_esc=y#v=onepage&q=fiziksel%20uygunluk&f=false
- Özkurt, B., & Küçükbiş, H. F. (2024). 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 27-37. <http://cuspor.cumhuriyet.edu.tr/en/pub/issue/84252/1426291>
- Öztürk, O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları (9th ed.)*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: Current concepts. *Sports Medicine*, 29(3), 167–180. <https://doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>
- Patel, V., Weobong, B., Weiss, H. A., Anand, A., Bhat, B., Katti, B., ... & Fairburn, C. G. (2017). The Healthy Activity Program (HAP), a lay counsellor-delivered brief psychological treatment for severe depression, in primary care in India: a randomised controlled trial. *The Lancet*, 389(10065), 176-185. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31589-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31589-6)
- Pearce, M. J., Boergers, J., & Prinstein, M. J. (2002). Adolescent obesity, overt and relational peer victimization, and romantic relationships. *Obesity Research*, 10(5), 386–393. <https://doi.org/10.1038/oby.2002.53>
- Peker, H., Teke, C., Çakar, B., Kabadayı, Y., & Caner, N. (2023). Fiziksel aktiviteden keyif alma, tekrar katılma niyeti ve mutluluk arasındaki ilişki: Kampüs rekreasyonuna katılan üniversite öğrencileri örneği. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 206–220. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10323187>

- Prasad, A., St-Hilaire, S., Wong, M. M., Peterson, T., & Loftin, J. (2009). Physical activity and depressive symptoms in rural adolescents. *North American Journal of Psychology*, 11(1), 173–188. <https://research.ebsco.com/c/awctia/search/details/mzbotdgzqr?db=edm>
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 583–630. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>
- Reed, J., & Buck, S. (2009). The effect of regular aerobic exercise on positive-activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(6), 581–594. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.05.009>
- Reynolds, W. M. (2004). Reynolds Adolescent Depression Scale. In M. J. Hilsenroth & D. L. Segal (Eds.), *Comprehensive handbook of psychological assessment*, Vol. 2: Personality assessment (pp. 224–236). John Wiley & Sons. <https://psycnet.apa.org/record/2004-12821-018>
- Rink, J., Hall, T. J., & Williams, L. H. (2010). *Schoolwide physical activity: A comprehensive guide to designing and conducting programs*. Human Kinetics. https://books.google.com/books/about/Schoolwide_Physical_Activity.html?id=psJ7w5eL_bQC
- Sallis, J. F., & Owen, N. (1998). *Physical activity and behavioral medicine*. SAGE Publications. https://books.google.com/books/about/Physical_Activity_and_Behavioral_Medicine.html?id=VPRyAwAAQBAJ
- Salmela-Aro, K., Upadaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K., & Alho, K. (2017). The dark side of internet use: Two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 343–357. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0494-2>
- Savaş, O. (2019). *Üniversite öğrencilerinde ahlaki olgunluk, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Tez No. 553489) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Saygın, Ö. (2003). *10-12 yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel uygunluklarının incelenmesi* (Doctoral dissertation, Thesis Number 138106, Marmara Üniversitesi (Turkey)). <https://www.proquest.com/openview/da3252f3f7215c153a168d34ba14f2c3/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
- Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon & Schuster. https://books.google.com/books/about/Authentic_Happiness.html?id=CM9tBAAAQBAJ
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sezer, Z. A. (2023). Çıplak İstatistik'e Bakış. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(3), 1025- 1034.
- Shabani, M. J., Gharraee, B., & Zahedi Tajrishi, K. (2025). Exploring the psychometric properties of the Persian Depression Anxiety Stress Scale for Youth (DASS-Y): Factor structure and reliability in Iranian children and adolescents. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1452878. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1452878>
- Shephard, R. J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*, 37(3), 197–206. <https://doi.org/10.1136/bjism.37.3.197>
- Smith, J. D., Schneider, B. H., Smith, P. K., & Ananiadou, K. (2004). The effectiveness of whole-school antibullying programs: A synthesis of evaluation research. *School Psychology Review*, 33(4), 547–560. <https://psycnet.apa.org/record/2005-00702-006>
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116, 777–784. <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0092-x>
- Swan, J., & Hyland, P. (2012). A review of the beneficial mental health effects of exercise and recommendations for future research. *Psychology & Society*, 5, 1-15. https://norma.ncirl.ie/1406/1/A_review_of_the_beneficial_mental_health_effects_of_exercise_and_recommendations_for_future_research.pdf

- Swinburn, B. A., Caterson, I., Seidell, J. C., & James, W. P. T. (2004). Diet, nutrition and the prevention of excess weight gain and obesity. *Public Health Nutrition*, 7(1a), 123–146. <https://doi.org/10.1079/PHN2003585>
- Şanlı, E., & Güzel, N. A. (2009). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 23–32. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/28581/304949>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (6th ed.)*. Pearson. <https://elibrary.pearson.de/book/99.150005/9781292034546>
- Şekir, U., Çakı, E., Haşıl Korkmaz, N., & Uğur Mutlu, S. (2022). Sağlık için fiziksel aktivite. In M. Tayar & A. Yıbar (Eds.), *A'dan Z'ye beslenme*. Bursa: Dora Basım.
- Taylor, N. F., Dodd, K. J., & Damiano, D. L. (2005). Progressive resistance exercise in physical therapy: A summary of systematic reviews. *Physical Therapy*, 85(11), 1208–1223. <https://doi.org/10.1093/ptj/85.11.1208>
- Thompson, A. M., Baxter-Jones, A. D., Mirwald, R. L., & Bailey, D. A. (2003). Comparison of physical activity in male and female children: Does maturation matter? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(10), 1684–1690. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000089244.44914.1F>
- Thompson, W. R. (2010). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (8th ed.)*. American College of Sports Medicine. <https://archive.org/details/acsm-8ed>
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., ...& Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, Article 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
- Turancı, E., & Eşiyok, E. (2015). Kültürel bir inşa süreci olarak sağlık: Kavramsal ve tarihsel bir bakış. *Dört Öge*, 4(8), 8–14. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/567658>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2012). *İstatistiklerle Türkiye 2012* (Yayın No: 3942). Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası. https://istmat.org/files/uploads/47793/turkey_in_statistics_2012.pdf

- Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R., & Laws, K. (2010). Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*, 19(6), 492–499. <https://doi.org/10.3109/09638230902968308>
- Uzun, M., Yurdadön, Ü., İmamoğlu, O., Çon, M., Çavuşoğlu, G., & Taşmektepligil, M. Y. (2017). Ortaokul öğrencilerinin sportif etkinliklere katılma ve fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 38–52. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/314709>
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 12(2), 102–114. <https://doi.org/10.1097/01.hjr.0000161551.73095.9c>
- Vermont Department of Health. (2013). *The 2013 Vermont Youth Risk Behavior Survey*. Vermont Department of Health. <https://www.healthvermont.gov/stats/population-health-surveys-data/youth-risk-behavior-survey-yrbs>
- Vural, Ö., Serdar, E., & Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69–75. https://doi.org/10.1501/Sporm_00000000170
- Weyland, S., Finne, E., Krell-Roesch, J., & Jekauc, D. (2020). (How) does affect influence the formation of habits in exercise. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 578108. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.578108>
- Weyerer, S., & Kupfer, B. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, 17, 108–116. <https://doi.org/10.2165/00007256-199417020-00003>
- WHO, World Health Organization. (2024). *World health statistics 2024: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240094703>
- WHO, World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://iris.who.int/handle/10665/336656>

- WHO, World Health Organization. (2003). Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases: Report of a joint WHO/FAO expert consultation (Vol. 916). World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/924120916X>
- WHO, World Health Organization. (2002). Diet, physical activity and health: Report by the secretariat (WHA55/16). World Health Organization. https://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA55/ea5516.pdf
- Wininger, S. R., & Pargman, D. (2003). Assessment of factors associated with exercise enjoyment. *Journal of Music Therapy*, 40(1), 57–73. <https://doi.org/10.1093/jmt/40.1.57>
- Xiaoqun, L., Mengsi, Y., Chang, P., Qunhui, X., Qianwen, L., & Wu, F. (2021). Anxiety and depression among secondary school students with different roles in school bullying. *Chinese Mental Health Journal*, 35(7). <https://doi.org/10.3969/j.issn.1000-6729.2021.06.007>
- Yang, F. (2025). *Being good and feeling good: What happiness means to children*. *Child Development Perspectives*, 19(1), 38–44. <https://doi.org/10.1111/cdep.12522>
- Yeung, R. R. (1996). The acute effects of exercise on mood state. *Journal of Psychosomatic Research*, 40(2), 123–141. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(95\)00554-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(95)00554-4)
- Yıldırım, A., Boysan, M., & Kefeli, M. C. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(5), 582–595. <https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1442558>
- Zhang, X., Yang, H., Zhang, J., Yang, M., Yuan, N., & Liu, J. (2021). Prevalence of and risk factors for depressive and anxiety symptoms in a large sample of Chinese adolescents in the post-COVID-19 era. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15, Article 429. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00429-8>
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305–1322. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0>
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk* (2. baskı). Gazi Kitabevi.

Zorba E., & Saygın Ö. (2013). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: Fırat Matbaacılık.



EKLER

- **Yönetim Kurulu Kararı**
- **İnsan Araştırmaları Etik Kurul Onayı**
- **Veri Toplama Araçları**
- **İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzni**

Ek 1. Yönetim Kurulu Kararı

	T.C. AKSARAY ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ YÖNETİM KURULU KARAR ÖRNEĞİ	Doküman No	KYS-FRM-102	
		İlk Yayın Tarihi	30.04.2018	
		Revizyon Tarihi	30.04.2018	
		Revizyon No	00	
		Sayfa No	30/2	

Tarih	Toplantı Sayısı	Karar No	Saat	Özü
28.12.2023	55		14.00	

Karar No: 2023/55-25

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı'nın, 28.12.2023 tarih ve 901508 sayılı yazısına istinaden, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 222202403 numaralı öğrencisi **Hasan Celal SEZEN'in**, tez öneri formu ve tez konusu görüşüldü.

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı'nın, 28.12.2023 tarih ve 901508 sayılı yazısına istinaden, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 222202403 numaralı öğrencisi **Hasan Celal SEZEN'in**, tez danışmanı Prof.Dr.Hüseyin ÜNLÜ'nün önerisi, Anabilim Dalı Başkanının uygun görüşü ile "**Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma, Mutluluk ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi**" konulu tez önerisinin kabulünün uygun olduğuna ve öğrencinin tez önerisini Ulusal Tez Merkezi tez veri giriş bölümüne yüklemesine katılanların oy birliğiyle karar verilmiştir.

Ek 2. İnsan Araştırmaları Etik Kurul Onayı

	T.C. AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ İnsan Araştırmaları Etik Kurulu	
Sayı : E-34183927-020-00000945631		15.05.2024
Konu : Başvurunuz Hk		
Sayın: Hasan Celal SEZEN Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma, Mutluluk ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi başlıklı ve 2024/02-122 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş ve toplantıya katılan kurul üyelerinin oy birliği ile başvurunuzun hakkında "UYGUNDUR" kararı verilmiştir. Bilgilerinize rica ederim.		
Prof. Dr. Eyup AKIN Kurul Başkanı		
Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.		
Belge Doğrulama Kodu: F3245780-E895-4EFE-A78C-EA0618E66075	Doğrulama Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/aksaray-universitesi-ebys	
Adres: ÖZEL KALEM	Ayrıntılı bilgi için: Fatmanur KAŞIKÇI	
Telefon No: 03822173009 Faks No: 03822173009	Bilgisayar İşletmeni	
e-Posta: Internet.Adresi:https://www.aksaray.edu.tr/	Telefon No: 03822173009	
KEP Adresi:		
1 / 1		

Ek 3. Veri Toplama Araçları

3.1. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız:

3. Sınıfınız:

☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8

4. Düzenli olarak spor yapıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

3.2. Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği

Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.	Hiç Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılıyorum (4)	Tamamen Katılıyorum (5)
1. Hareketli olmaktan hoşlanırım					
2. Hareketli olduğum zaman sıkılırım.					
3. Hareketli olmak hoşuma gitmez.					
4. Hareketli olmaktan zevk duyarım					
5. Hareketli olmak bana hiç eğlenceli gelmiyor.					
6. Hareketli olmak bana enerji veriyor.					
7. Hareketli olmak beni üzgün yapar.					
8. Hareketli olmak çok zevkli.					
9. Hareketli olduğumda vücudum iyi hissediyor.					
10. Hareketli olmak çok heyecan verici.					
11. Hareketli olmak beni engelliyor.					
12. Hareketli olmak bana hiç ilginç gelmiyor.					
13. Hareketli olmak bana büyük bir başarı duygusu veriyor.					
14. Hareketli olmak kendimi iyi hissettiriyor.					
15. Hareketli olduğumda keşke bunun yerine başka bir şey yapsaydım diye düşünüyorum.					

3.3. Mutluluk Ölçeği

Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.	Hiç katılmıyorum (1)	Çok katılmıyorum (2)	Kararsızım (3)	Biraz katılmıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1. Kendimden hoşnut değilim.					
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.					
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.					
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım					
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.					
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissederim.					
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim					

3.4. Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (Dasö)

Lütfen her bir ifadeyi okuyup 0, 1, 2 veya 3'ten size en uygun olan rakamı yuvarlak içine alınız. Soruların doğru veya yanlış bir cevabı yoktur.	Hiçbir Zaman (0)	Bazen (1)	Oldukça Sık (2)	Her Zaman (3)
1. Hiçbir şekilde olumlu duygular hissedemeyecekmişim gibi geldi.				
2. Bir şeyleri yaparken başlamakta zorluk çektiğimi fark ettim				
3. Hiçbir beklentimin olmadığını hissettim.				
4. Kendimi morali bozuk ve canı sıkkın hissettim.				
5. Hiçbir şeye karşı bir istek duymadım.				
6. Bir insan olarak çok fazla değerimin olmadığını hissettim.				
7. Hayatın anlamsız olduğunu hissettim.				

Ek 4. İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzni

	125. Yıl Ortaokulu Müdürlüğüne	
Başvuru No: MEB.TT.2024.004803		
Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu: 703529		
Adı Soyadı: HASAN CELAL SEZEN		
Araştırmanın Adı: Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma, Mutluluk ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi		
Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi		
Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci		
Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatı: 125. Yıl Ortaokulu		
Uygulama Yapılacak Birim: Ortaokul		
Uygulama Yapılacak İl: AKSARAY		
Veri Toplama Aracının Başlığı: DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES ÖLÇEĞİ, Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği, Mutluluk ölçeği		
Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 11.11.2024		
Araştırmanın Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 11.11.2025		
Yukanda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup araştırma uygulama izni AKSARAY İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından onaylanmıştır.		
NOT: Okul/kurum yöneticileri tarafından "Araştırma Uygulama İzni" belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Belgeler aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.		
* Başvuru detayını görüntülemek ve belgeyi doğrulamak için https://arastirmaizninleri.meb.gov.tr/belge-dogrula bağlantısını kullanınız.		
- Araştırma Uygulama İzinleri Başvuru ve Değerlendirme Sistemi -		



Piri Mehmet Paşa Ortaokulu Müdürlüğüne



Başvuru No: MEB.TT.2024.004803

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu: 703542

Adı Soyadı: HASAN CELAL SEZEN

Araştırmanın Adı: Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma, Mutluluk ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatı: Piri Mehmet Paşa Ortaokulu

Uygulama Yapılacak Birim: Ortaokul

Uygulama Yapılacak İl: AKSARAY

Veri Toplama Aracının Başlığı: DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES ÖLÇEĞİ, Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği, Mutluluk ölçeği

Araştırma Uygulama İzininin Kabul Tarihi: 11.11.2024

Araştırmanın Uygulama İzininin Bitiş Tarihi: 11.11.2025

Yukanda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup araştırma uygulama izni AKSARAY İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından onaylanmıştır.

NOT: Okul/kurum yöneticileri tarafından "Araştırma Uygulama İzni" belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Belgeler aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.

* Başvuru detayını görüntülemek ve belgeyi doğrulamak için <https://arastirmaizninleri.meb.gov.tr/belge-dogrula> bağlantısını kullanınız.

- Araştırma Uygulama İzinleri Başvuru ve Değerlendirme Sistemi -



Hasandağı Ortaokulu Müdürlüğüne



Başvuru No: MEB.TT.2024.004803

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu: 703248

Adı Soyadı: HASAN CELAL SEZEN

Araştırmanın Adı: Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma, Mutluluk ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatı: Hasandağı Ortaokulu

Uygulama Yapılacak Birim: Ortaokul

Uygulama Yapılacak İl: AKSARAY

Veri Toplama Aracının Başlığı: DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES ÖLÇEĞİ, Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği, Mutluluk ölçeği

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 11.11.2024

Araştırmanın Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 11.11.2025

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup araştırma uygulama izni AKSARAY İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından onaylanmıştır.

NOT: Okul/kurum yöneticileri tarafından "Araştırma Uygulama İzni" belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Belgeler aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.

* Başvuru detayını görüntülemek ve belgeyi doğrulamak için <https://arastirmaizinleri.meb.gov.tr/belge-dogrula> bağlantısını kullanınız.

- Araştırma Uygulama İzinleri Başvuru ve Değerlendirme Sistemi -



Fatih Sultan Mehmet Ortaokulu Müdürlüğüne



Başvuru No: MEB.TT.2024.004803

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu: 703534

Adı Soyadı: HASAN CELAL SEZEN

Araştırmanın Adı: Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma, Mutluluk ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatı: Fatih Sultan Mehmet Ortaokulu

Uygulama Yapılacak Birim: Ortaokul

Uygulama Yapılacak İl: AKSARAY

Veri Toplama Aracının Başlığı: DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES ÖLÇEĞİ, Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği, Mutluluk ölçeği

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 11.11.2024

Araştırmanın Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 11.11.2025

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup araştırma uygulama izni AKSARAY İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından onaylanmıştır.

NOT: Okul/kurum yöneticileri tarafından "Araştırma Uygulama İzni" belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Belgeler aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.

* Başvuru detayını görüntülemek ve belgeyi doğrulamak için <https://arastirmaiznleri.meb.gov.tr/belge-dogrula> bağlantısını kullanınız.

- Araştırma Uygulama İzinleri Başvuru ve Değerlendirme Sistemi -



İbrahim Ethem Baysal Ortaokulu Müdürlüğüne



Başvuru No: MEB.TT.2024.004803

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu: 704898

Adı Soyadı: HASAN CELAL SEZEN

Araştırmanın Adı: Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma, Mutluluk ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi

Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatı: İbrahim Ethem Baysal Ortaokulu

Uygulama Yapılacak Birim: Ortaokul

Uygulama Yapılacak İl: AKSARAY

Veri Toplama Aracının Başlığı: DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES ÖLÇEĞİ, Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği, Mutluluk ölçeği

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 11.11.2024

Araştırmanın Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 11.11.2025

Yukanda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup araştırma uygulama izni AKSARAY İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından onaylanmıştır.

NOT: Okul/kurum yöneticileri tarafından "Araştırma Uygulama İzni" belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Belgeler aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.

* Başvuru detayını görüntülemek ve belgeyi doğrulamak için <https://arastirmaiznleri.meb.gov.tr/belge-dogrula> bağlantısını kullanınız.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ TEZ DEĞERLENDİRME FORMU		
Öğrencinin Adı Soyadı:		EVET
Kapak		
1	Tez başlığı, tutanaktaki başlıkla aynı mı?	
2	Kapakta ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	
6	Şekil, çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	
7	Ozet, abstract, giriş, sonuçlar vb. bölümler var mı?	
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	
10	İkinci ve üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	
Ozet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
13	Ozet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	
16	Kaynak formatı kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	
Atıf Yöntemi APA 7 ☐ CMS ☐ ISNAD ☐		
Genel Değerlendirme		
18	Etik beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	
21	Sayfa kenar boşlukları ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde	
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	
25	Şekil, çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	

İmza:

Danışman Adı Soyadı: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ