



**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN DİĞER LİSE ÖĞRENCİLERİNE GÖRE
OKULDA ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Ünal BOZAN

**Ekim-2024
BATMAN**

**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN DİĞER LİSE ÖĞRENCİLERİNE GÖRE
OKULDA ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Ünal BOZAN

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Abdullah MANAP**

**Ekim-2024
BATMAN**

TEZ KABUL VE ONAYI

Ünal BOZAN tarafından hazırlanan “**Spor Lisesi Öğrencilerinin Diğer Lise Öğrencilerine Göre Okulda Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi**” adlı tez çalışması 10/10/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan

Doç. Dr. Mete SİPAHİOĞLU

.....

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah MANAP

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf SÖZER

.....

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Murat ÖTER
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all the information in this thesis has been obtained within the framework of ethical behavior and academic rules and that the source of any statements and information that do not belong to me in this study prepared in accordance with the thesis writing rules has been fully cited.

ÜNAL BOZAN

10.10.2024

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN DİĞER LİSE ÖĞRENCİLERİNE GÖRE OKULDA ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ünal BOZAN

BATMAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Abdullah MANAP

2024, 74 Sayfa

Jüri

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah MANAP

Doç. Dr. Mete SİPAHİOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf SÖZER

Bu araştırma spor lisesi ve diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin okulda öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmış Karşılaştırmalı Tarama Modelinde bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini Batman ili kapsamında yer alan liseler oluşturmaktadır. Örneklem olarak amaçsal örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Araştırma kapsamında 380 anket formu dağıtılmış ve 350 tanesi analiz için uygunluk göstermiştir. Araştırmada kişisel bilgi formu ve okulda öznel iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada verilerin normal dağılım sağlayıp sağlamadığını belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağılım sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS 27 programından yararlanılmıştır. Bu yönde katılımcılara ait frekans bilgileri, güvenirlik, normal dağılım testleri, afa, dfa, t-testi ve anova analizleri yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin okulda öznel iyi oluş düzeyleri diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin okulda öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksektir. Araştırmaya katılan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyet, sınıf ve öğrenim sürecinde kaldıkları yer bakımından anlamlı fark göstermemişken; sosyoekonomik durum ve internet kullanım süreleri değişkenlerine göre anlamlı fark göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, okulda öznel iyi oluş, spor lisesi

ABSTRACT

MASTER THESIS

EXAMINATION OF SUBJECTIVE WELL-BEING LEVELS OF SPORTS HIGH SCHOOL STUDENTS AT SCHOOL COMPARED TO OTHER HIGH SCHOOL STUDENTS

Ünal BOZAN

**BATMAN UNIVERSITY GRADUATE EDUCATION INSTITUTE
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

Advisor: Asst. Prof. Dr. Abdullah MANAP

2024, 74 Page

Jury

**Asst. Prof. Dr. Abdullah MANAP
Assoc. Prof. Dr. Mete SİPAHİOĞLU
Asst. Prof. Dr. Yusuf SÖZER**

This research is a Comparative Screening Model research conducted to determine the subjective well-being levels of students studying in sports high schools and other high schools. The population of the research consists of high schools in Batman province. Purposive sampling method was preferred as a sample. Within the scope of the research, 380 questionnaire forms were distributed and 350 of them were suitable for analysis. Personal information form and subjective well-being scale at school were used in the study. In the study, kurtosis and skewness values were examined to determine whether the data were normally distributed and it was concluded that the data were normally distributed. IBM SPSS 27 programme was used to analyse the data obtained in the study. In this direction, frequency information of the participants, reliability, normal distribution tests, afa, dfa, t-test and anova analyses were performed. According to the results of the study, the level of subjective well-being at school of the students studying at sports high school is higher than the level of subjective well-being at school of the students studying at other high schools. While the subjective well-being levels of the students who participated in the research did not show a significant difference in terms of gender, class and place of residence during the education process, it showed a significant difference according to the variables of socioeconomic status and internet usage time.

Keywords: Adolescence, subjective well-being at school, sports high school

ÖNSÖZ/TEŞEKKÜR

Bu tezin araştırma konusunun belirlenme sürecinden bitimine kadar özen göstererek ve önemseyerek bana emek verip, bilgi ve deneyimlerini cömertçe paylaşarak bana rehberlik ettiği için Danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Abdullah MANAP'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca beni sürekli güvende hissettiren, her koşulda maddi ve manevi destekleri ile bugünlere gelmemi sağlayan özellikle rahmetli babama ve daha sonra kardeşlerime hususi teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Yüksek Lisans eğitimim süreci boyunca benimle strese girip benimle mutlu olan, hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan ve hep yanımda olduğunu hissettiren çok sevdiğim eşim Hacer'e teşekkür ediyorum. Son olarak ilham kaynağım olan 9 yaşındaki kızım Nisanur ve 6 yaşındaki kızım Ebrar'a beni neşelendirerek sürekli canlı tuttukları için çok teşekkür ediyorum.

Ünal BOZAN
BATMAN-2024

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ/TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar	ix
ŞEKİLLER	x
KISALTMALAR	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın önemi.....	4
1.3. Varsayımlar	5
1.4. Sınırlılıklar	5
1.5. Tanımlar	5
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. Öznel İyi Oluş	7
2.2. Öznel İyi Oluşun Sınıflandırmaları	10
2.3. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler ve Kaynaklar	11
2.3.1. Kişilik	11
2.3.2. Sosyal etkiler	11
2.3.3. Aile	12
2.3.4. Sosyometrik statü	12
2.3.5. Sağlık.....	13
2.3.6. Fizyolojik özellikler.....	13
2.3.7. Serbest zaman.....	13
2.4. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	14
2.4.1. Uyum kuramı.....	14
2.4.2. Sabit nokta kuramı.....	14
2.4.3. Erek kuramı	15
2.4.4. Etkinlik kuramı	15
2.4.5. Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları.....	16
2.5. Ergenlik Dönemi ve Öznel İyi Oluş	16
2.6. Spor ve Öznel İyi Oluş	18
2.7. İlgili Araştırmalar	19
3. YÖNTEM	23
3.1. Araştırmanın Modeli.....	23
3.2. Çalışma Grubu	23

3.3. Veri Toplama Araçları	24
3.3.1. Kişisel bilgi formu	25
3.3.2. Okulda öznel iyi oluş ölçeği (oöio)	25
3.4. Veri Toplama	25
3.5. Verilerin Analizi.....	26
3.5.1. Okulda öznel iyi oluş ölçeği geçerlik ve güvenirlik analizleri	26
3.5.2.Oöio'nun güvenirlik çalışmalarına ilişkin analizler	30
3.5.2.1.İç tutarlılık güvenirliği.....	31
3.5.2.2.Test yarılama (eşdeğer yarılar) yöntemi.....	31
4. BULGULAR	32
4.1. Spor Lisesi ve Diğer Lise Öğrencilerinin Okulda Öznel İyi Oluş Düzeyine İlişkin Bulgular.....	32
4.2. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Okulda Öznel İyi Oluş Düzeyleri	32
4.3. Öğrencilerin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Okulda Öznel İyi Oluş Düzeyleri	33
4.4. Öğrencilerin Yaşadığı Yer Değişkenine Göre Okulda Öznel İyi Oluş Düzeyleri	34
4.5. Öğrencilerin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Okulda Öznel İyi Oluş Düzeyleri	34
4.6. Öğrencilerin İnternet Kullanım Süreleri Değişkenine Göre Okulda Öznel İyi Oluş Düzeyleri	35
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	37
5.1. Öneriler	42
5.1.1. Araştırmacılara öneriler.....	42
5.1.2. Eğitimcilere öneriler	42
5.1.3. Politika yapıcılara öneriler	43
KAYNAKLAR	44
EKLER	59
ÖZGEÇMİŞ	62

TABLÖLAR

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler	23
Tablo 3.2. Ölçek maddelerine ilişkin psikometrik bulgular.....	27
Tablo 3.3. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları.....	27
Tablo 3.4. OÖİÖ'ya ait uyum indeksleri	29
Tablo 3.5. İki eşdeğer yarı form arasındaki korelasyon bulguları	31
Tablo 4.1. Spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin okulda öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin t-testi	32
Tablo 4.2. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerinin okulda öznel iyi oluş düzeylerine yönelik t-testi	33
Tablo 4.3. Sınıf düzeylerine göre okulda öznel iyi oluş düzeyleri ANOVA testi	33
Tablo 4.4. Yaşadığı yer değişkenine göre okulda öznel iyi oluş durumları ANOVA testi	34
Tablo 4.5. Sosyoekonomik düzeye göre okulda öznel iyi oluş durumları ANOVA testi	35
Tablo 4.6. Öğrencilerin internet kullanım süreleri ve okulda öznel iyi oluş durumlarına ilişkin ANOVA testi	35

ŞEKİLLER

Şekil 2.1.Öznel iyi oluşun yapısı	10
Şekil 3.1.Açımlayıcı faktör analizi özdeğer grafiği.....	28
Şekil 3.2.OÖİO'nun standardize edilmiş çözümleme değerlerinin diyagram gösterimi	30



KISALTMALAR

N	: Araştırmaya katılan kişi Sayısı
$\bar{x}$	: Aritmetik ortalama
ss	: Standart sapma
t	: t değeri
F	: F değeri
p	: Anlamlılık düzeyi
sd	: Serbestlik derecesi
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
AFA	: Açımlayıcı Faktör Analiz
OÖİÖ	: Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği

1. GİRİŞ

Öznel iyi oluş, bireylerin kendi yaşamlarından memnuniyet düzeylerini ve duygusal deneyimlerini ifade eden bir kavramdır. Bu kavram, bireylerin yaşamlarını ne kadar olumlu değerlendirdiklerini ve günlük yaşamlarında ne kadar olumlu ve olumsuz duygular yaşadıklarını içerir (Diener, 1984). Öznel iyi oluş, genellikle üç ana bileşen üzerinden değerlendirilir: yaşam memnuniyeti, olumlu duyguların sıklığı ve olumsuz duyguların azlığı (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Yaşam memnuniyeti, bireylerin genel yaşamlarını ne kadar tatmin edici bulduklarını ifade eder. Bu değerlendirme, bireylerin kendi belirledikleri standartlara göre yapılır ve bu nedenle oldukça öznel bir nitelik taşır (Pavot & Diener, 1993). Yaşam memnuniyeti, bireylerin yaşamlarının farklı alanlarındaki memnuniyet düzeylerini de kapsar: iş, aile, arkadaşlık ilişkileri ve sağlık gibi. Olumlu duygular ise bireylerin günlük yaşamlarında ne kadar sık mutluluk, neşe, huzur gibi duygular yaşadıklarını ifade ederken, olumsuz duygular ise stres, üzüntü, öfke gibi duyguların sıklığını ifade eder (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Öznel iyi oluşun yüksek olması, olumlu duyguların sık yaşanması ve olumsuz duyguların nadir yaşanması ile ilişkilidir.

Öznel iyi oluşun belirleyicileri arasında genetik faktörler, kişilik özellikleri, sosyal ilişkiler ve ekonomik durum gibi çeşitli faktörler yer alır (Lyubomirsky ve diğ., 2005). Örneğin, dışa dönük ve duygusal olarak dengeli bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Costa ve McCrae, 1980). Ayrıca, güçlü sosyal bağlara sahip bireylerin de daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip oldukları gösterilmiştir (Diener ve Seligman, 2002).

Öznel iyi oluşu artırmak için çeşitli stratejiler önerilmektedir. Bu stratejiler arasında olumlu düşünme, minnettarlık pratiği, sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi ve fiziksel aktivitenin artırılması gibi yöntemler bulunmaktadır (Seligman, 2011). Örneğin, günlük minnettarlık pratiği yapmak, bireylerin olumlu duygularını artırabilir ve genel yaşam memnuniyetlerini yükseltebilir (Emmons ve McCullough, 2003). Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarından memnuniyet düzeylerini ve duygusal deneyimlerini ifade eden önemli bir kavramdır. Yaşam memnuniyeti, olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı gibi bileşenler üzerinden değerlendirilen öznel iyi oluş, bireylerin genel yaşam kalitesini yansıtır (Diener ve Ryan, 2009). Genetik faktörler, kişilik özellikleri ve sosyal ilişkiler gibi çeşitli faktörler öznel iyi oluşu etkilerken, olumlu düşünme ve minnettarlık pratiği gibi stratejilerle bu düzey artırılabilir (Doğan, 2013).

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamından duyduğu memnuniyet, yaşadığı pozitif duygular ve genel yaşam kalitesi gibi unsurları kapsar. Bu faktörler, ergenlerin akademik başarılarından sosyal ilişkilerine ve genel sağlık durumlarına kadar birçok alanda etkili olabilir (Kahraman vd., 2019; Topkaya vd., 2022). Ergenlerin öznel iyi oluş seviyeleri, onların psikolojik ve sosyal gelişimleri için hayati öneme sahiptir. Bu nedenle, eğitim kurumlarının ergenlerin öznel iyi oluşunu destekleyici bir ortam sunması büyük önem taşır.

Spor liseleri, öğrencilere düzenli fiziksel aktivite fırsatı sunarak fiziksel sağlıklarını destekler ve sporla ilgili kariyer yolları açar. Bu durum, spor yapan lise öğrencileri ile öznel iyi oluş ve özerklik düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğuna dair araştırmalarla desteklenmektedir (Çimen ve Yıldız, 2022). Özellikle fiziksel aktivite, endorfin salgısını artırarak bireylerin mutluluk düzeylerini yükseltir ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirir (Özer, 2021). Ayrıca, sporla uğraşan öğrencilerin grup çalışmaları ve takım ruhu gibi sosyal becerileri gelişirken, bu sayede sosyal ilişkileri de güçlenmektedir (Akbaş ve Eyuboğlu, 2019).

Bununla birlikte, akademik başarıya odaklanan genel liselerdeki öğrencilerin öznel iyi oluş seviyeleri, akademik stres ve rekabet gibi olumsuz faktörlerden etkilenebilir (Adıyaman, 2019). Örneğin, PISA sonuçları, öğrencilerin öznel iyi oluşlarının akademik başarıları ile analiz edildiğinde, akademik başarının öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (PISA, 2017). Ayrıca, algılanan akademik başarı ile öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunduğu da gösterilmiştir (Şimşek, 2019). Ancak, yüksek akademik beklentiler ve yoğun rekabet ortamı, öğrenciler üzerinde baskı oluşturabilir; bu durum, onların psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyebilir (Cengiz ve diğ., 2023).

Bu bilgiler ışığında, eğitimciler ve politika yapıcılar için ergenler arasında öznel iyi oluş düzeylerini karşılaştırmak ve bu bilgileri eğitim stratejilerine dahil etmek önemlidir. Spor liseleri ve diğer liseler arasındaki farklılıkların anlaşılması, öğrencilerin ihtiyaçlarına daha iyi yanıt vermek ve onların genel refahını artırmak için stratejik planlamalar yapılmasına yardımcı olabilir. Eğitim kurumlarının, öğrencilerin sadece akademik başarılarını değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurarak bütüncül bir yaklaşımla hareket etmeleri gerekmektedir.

Sonuç olarak, ergenlerin öznel iyi oluşunu desteklemek, onların gelecekte sağlıklı, mutlu ve başarılı bireyler olmaları için kritik bir adımdır. Spor liseleri, öğrencilerin fiziksel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlarken, diğer liselerdeki öğrencilerin akademik

başarıları ile duygusal ve sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi gerekmekte olup bu doğrultuda eğitim politikalarının yeniden gözden geçirilmesi ve ergenlerin öznel iyi oluşlarını artıracak stratejilerin geliştirilmesi, toplumun genel refahını da olumlu yönde etkileyecektir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Spor Lisesi ve diğer liselerde öğrenim gören ergenlerin okulda öznel iyi oluş durumları, psikolojik sağlık ve yaşam kaliteleri üzerinde önemli etkileri olan bir konudur. Bu çalışmanın problem durumu, farklı eğitim kurumu türündeki öğrenciler arasında öznel iyi oluş düzeylerindeki potansiyel farklılıkları belirlemektir. Mevcut araştırmalar, sporla uğraşan bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerinin daha yüksek olduğunu ve genel olarak daha yüksek bir yaşam memnuniyeti rapor ettiklerini göstermektedir (Smith ve Jones, 2020). Ancak, bu çalışmalar genellikle yetişkin popülasyonlar üzerinde yoğunlaşmıştır ve ergenler üzerine yapılan çalışmalar sınırlıdır. Ayrıca, mevcut literatür, farklı eğitim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının karşılaştırmalı analizi konusunda yetersiz kalmaktadır (Yılmaz, 2021). Bu eksiklik, politika yapıcılar ve eğitimciler için önemli kararlar alırken kullanılabilecek verilerin azlığına yol açabilmektedir. Bu nedenle, bu araştırmanın amacı, spor lisesi ve diğer liselerde öğrenim gören ergenlerin okulda öznel iyi oluş düzeylerini karşılaştırmak ve eğitim türünün okulda öznel iyi oluş üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Bu çalışma, eğitim politikalarının şekillendirilmesine ve öğrencilerin okulda öznel iyi oluşunu destekleyici müdahalelerin geliştirilmesine katkıda bulunmayı hedeflemektedir.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır;

1. Spor lisesi ve diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin okulda öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark var mıdır?
2. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre okulda öznel iyi oluşları arasında fark var mıdır?
3. Öğrencilerin sınıf değişkenine göre okulda öznel iyi oluşları arasında fark var mıdır?
4. Öğrencilerin öğrenim sürecinde kaldıkları yer değişkenine göre okulda öznel iyi oluşları arasında fark var mıdır?
5. Öğrencilerin sosyoekonomik durum değişkenine göre okulda öznel iyi oluşları arasında fark var mıdır?

6. Öğrencilerin internet kullanım süreleri durumlarına göre okulda öznel iyi oluşları arasında fark var mıdır?

1.2. Araştırmanın önemi

Bu çalışma, spor liseleri ve diğer liselerde öğrenim gören ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini karşılaştırmak ve bu farklı eğitim türlerindeki liselerin öğrencilerin psikolojik sağlığı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla önem taşımaktadır. Ergenlik dönemi, bireylerin fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimlerinin hızla değiştiği ve psikolojik sağlıklarının şekillendiği kritik bir evredir (Geldard ve Geldard, 2004). Bu dönemde sağlanan eğitim ve yaşam koşulları, ergenlerin uzun vadeli iyi oluşlarını büyük ölçüde etkileyebilir; bu nedenle öznel iyi oluş, ergenlik döneminin önemli bir parçasıdır. Öznel iyi oluş, bireylerin yaşam tatmini ve ruhsal sağlıkları üzerinde doğrudan etkili olan bir faktördür (Diener ve Chan, 2011).

Spor liseleri, öğrencilerin fiziksel aktiviteleri ve sporla iç içe olmalarını teşvik ederek, onların fiziksel sağlıklarını ve dolayısıyla psikolojik iyilik hallerini artırmayı amaçlamaktadır. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkları azaltmada etkili olduğunu göstermektedir (Craft ve Landers, 1998). Bu bağlamda, spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin, diğer liselere kıyasla daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip olmaları beklenebilir. Ergenlik döneminde fiziksel aktivitenin ve sporun önemi, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmesi ve kendilik algılarını güçlendirmesi açısından da kritiktir (Larson, 2000).

Öte yandan, diğer liseler daha geniş bir müfredat sunarak, öğrencilerin akademik başarılarını ve entelektüel gelişimlerini desteklemektedir. Akademik başarı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki, literatürde sıkça vurgulanan bir konudur. Özellikle yüksek akademik başarıya sahip öğrencilerin, kendilerine olan güvenlerinin ve yaşam memnuniyetlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Huebner, 1991; Ateş, 2020; Moksnes ve Espnes, 2020). Bu nedenle, diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin de öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu etkiler gözlemlenebilir.

Bu araştırma, spor liseleri ve diğer liselerde öğrenim gören ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini karşılaştırarak, eğitim türlerinin öğrencilerin psikolojik sağlıkları üzerindeki etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Öznel iyi oluşun ergenlik dönemindeki öneminin anlaşılması, eğitim politikalarının ve okul programlarının ergenlerin uzun vadeli iyi oluşlarını destekleyecek şekilde düzenlenmesine katkı

sağlayabilir. Eğitim ve sporun ergenlerin okulda öznel iyi oluşlarına olan etkilerini daha iyi anlamak, gelecekteki nesillerin sağlıklı ve dengeli bireyler olarak yetişmelerine yardımcı olacaktır.

1.3. Varsayımlar

Bu çalışmanın temelinde yatan iki önemli varsayım şu şekilde ifade edilebilir:

1. Bu araştırmada başvuru yöntemini, araştırmanın hedeflerine uygunluğu ve temel probleme etkin çözümler sunabilecek kapasitede olduğu öngörülmüştür.
2. Araştırma sürecinde toplanan verilerin doğruluğunu ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla kullanılan yöntemlerin, geçerlilik ve güvenilirlik açısından yeterli olduğu varsayılmaktadır.
3. Öğrencilerin ölçek maddelerini samimi ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

Yapılan bu çalışmanın iki temel sınırlılığı bulunmakta olup, araştırmanın söz konusu sınırlılıkları aşağıda açıklanmıştır.

1. Karşılaştırma yönteminin esas alındığı bu araştırma, belirtilen değişkenler ve Türkçe uyarlaması yapılan Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği formlarının ölçtüğü verileri ile sınırlandırılmıştır.
2. Bu araştırmada ulaşılan sonuçlar, 2023-2024 eğitim ve öğretim yılında Batman ili merkez ve ilçelerinde liselerde öğrenim gören öğrencilerin ölçek araçlarındaki maddelere verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Öznel iyi oluş: Kişinin kendi yaşamına ilişkin genel değerlendirme ve hissetme mutluluk düzeyidir. Bu kavram, kişinin yaşamından memnuniyeti, olumlu duyguların sıklığı ve olumsuz duyguların azlığı ile iletilmektedir (Diener, 2000).

Ergen: Çocukluk ile çocukluk arasındaki geçiş dönemidir ve genellikle 12-18 yaşları arasında değişmektedir.

Spor: Fiziksel bileşenlerin geliştirilmesi ve sürdürülmesi amacıyla yapılan düzenli ve kurallara bağlı fiziksel aktiviteler bütünüdür (Council of Europe, 2001).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Çalışmanın ikinci bölümünde araştırma konusu ile yakından ilişkili olan temel kuramsal bilgilere ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Öznel İyi Oluş

Felsefenin derinliklerinde, mutluluğun ne olduğu ve iyi bir hayatın nasıl elde edileceği sorusu yüzyıllardır düşünürlerin zihnini meşgul etmiştir. Tarih boyunca, mutluluk, filozofların en çok üzerinde durduğu konulardan biri olmuştur. Ancak pozitif psikoloji alanında, mutluluk daha çok bireyin öznel deneyimleri ve yaşam kalitesi ile ilişkilendirilir (Diener ve diğ., 2003). 1967 yılında Wilson tarafından yapılan öncü bir çalışmada, mutluluğun hem kişilik özellikleriyle hem de demografik özelliklerle ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Wilson’a göre, mutlu bireyler genellikle genç, sağlıklı, eğitilmiş, iyimser, finansal olarak güvende, sosyal, kaygısız, dini inançlara sahip, evli, yüksek iş tatmini ve özsaygıya sahip ve ılımlı beklentilere sahip kişilerdir. Diener ise 1984 yılında, insanların yaşadıkları olumlu ve olumsuz deneyimlerin birbirleriyle ters orantılı olduğunu ve bağımsız değişkenler olarak ele alınabileceğini belirtmiştir (Wilson, 1967). Diener, Lucas ve Scollon’un 2009 yılındaki çalışmalarında, bireyin yaşamından aldığı tatmin ve kendi işlevselliğinin farkında olmasının, öznel iyi oluşun temelini oluşturduğunu vurgulamışlardır. Myers ve Diener’in 1995 yılındaki araştırmalarına göre ise, yaşam memnuniyeti, artan pozitif duygular ve azalan negatif duygular, yetişkinlerin yanı sıra gençlerin ve çocukların öznel iyi oluşunun da temel taşlarıdır. Bu şekilde, mutluluk kavramı, yalnızca bireysel özellikler ve yaşam koşullarıyla değil, aynı zamanda bireyin içsel deneyimleri ve duygusal durumuyla da yakından ilişkilidir. Mutluluk, kişisel gelişim ve toplumsal etkileşimlerin bir ürünü olarak görülebilir ve her birey için farklı anlamlar taşıyabilir.

19.yy yüzyılın başlarında, psikoloji alanında negatif duygusal durumlar olan “depresyon” ve “anksiyete” gibi konular araştırma odağındaydı. Ancak zamanla, özellikle 1980’lerden sonra, psikoloji bilimi pozitif yönlerine dönüş yaparak “mutluluk”, “iyi oluş”, “yaşam tatmini” ve “refah” gibi olumlu kavramları merkeze almaya başlamıştır (Seligman, 2020). Bu değişimle birlikte, bu temalar üzerine odaklanan akademik makalelerin sayısı yılda ortalama 780 civarında artmıştır, bu da psikolojinin insan deneyiminin daha parlak ve umut vadeden yönlerine olan ilgisinin bir göstergesidir.

(Myers, Diener, 1995). İnsan iyi oluşu üzerine yapılan araştırmalar, bireylerin yaşam kalitesini ve mutluluk düzeylerini artırmaya yönelik çeşitli boyutları ele alır (Diener ve diğ., 2018). Bu bağlamda, öznel iyi oluş, yaşam memnuniyeti, psikolojik refah ve pozitif duygulanım gibi terimler sıklıkla karşımıza çıkar. Her ne kadar bu terimler farklı anlamlar taşısa da, hepsi insanın daha iyi bir yaşam sürdürebilmesi için gerekli olan koşullar ve psikolojik işlevsellikle yakından ilişkilidir (Diener ve Ryan, 2009).

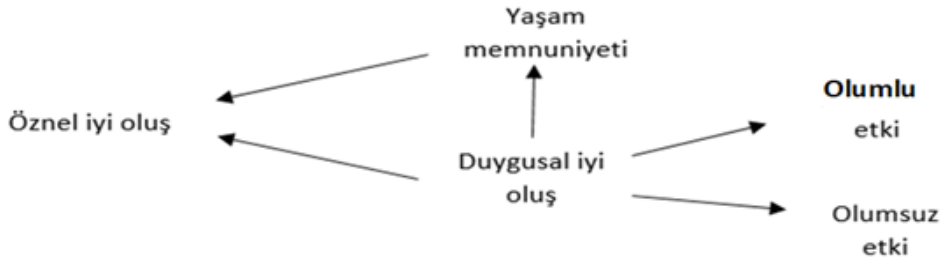
Öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşam deneyimleri üzerinden değerlendirdiği bir memnuniyet ve mutluluk hali iken, yaşam doyumu, yaşamın genelinden alınan tatminin bir ölçütü olarak görülür (Diener, 1984; Pavot ve Diener, 2008). İyilik hali, bireyin genel anlamda sağlıklı ve dengeli bir psikolojik yapıya sahip olmasını ifade ederken, olumlu duygulanım ise günlük yaşantıda karşılaşılan olumlu deneyimlerin birey üzerindeki etkisini vurgular (Diener ve diğ., 2018). Bu kavramlar, insanın kendini iyi hissetmesini ve toplum içinde işlevsel bir birey olmasını sağlayan temel unsurlardır ve bu yüzden birbirleriyle sıkı bir bağ içindedirler (Tuzgöl Dost, 2004).

İyi oluş üzerine yapılan çalışmalar, genellikle iki temel perspektiften incelenir. İlk perspektif, bireyin yaşamından keyif alması ve acıdan uzak durması üzerine kurulu olan “hedonik” yaklaşımdır (Diener, 2000). Bu görüş, mutluluğun temelinde zevklerin maksimize edilmesi ve sıkıntıların minimize edilmesi gerektiğini savunur. Diğer yandan, “eudaimonik” yaklaşım, iyi oluşu daha derin bir bağlamda ele alır (Ryan ve Deci, 2020). Bu yaklaşıma göre, iyi oluş; kişisel gelişim, yaşamın anlamını bulma ve potansiyelinin en üst düzeye çıkarılması ile özdeşleştirilir (Diener ve Lucas 2000). Eudaimonik yaklaşım, bireyin kendi içsel değerlerine uygun bir yaşam sürdürmesinin ve kendini gerçekleştirmesinin, gerçek mutluluk için esas olduğunu öne sürer (Anglim, 2020). Her iki yaklaşım da, insanların yaşam kalitesini ve mutluluğunu artırmaya yönelik önemli fikirler sunar ve iyi oluşun çok boyutlu bir olgu olduğunu vurgular (Ryan, Deci, 2001).

Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramları, insan deneyiminin zenginliğini ve karmaşıklığını yansıtan iki ayrı yaklaşımdır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamından aldığı tatminin, yaşadığı pozitif duyguların ve karşılaştığı negatif duyguların bir ölçüsü olarak görülür (Diener ve diğ., 2018). Bu yaklaşımın, günlük deneyimlerdeki mutluluk seviyelerini ve genel yaşam memnuniyetini vurguladığı söylenebilir. Öznel iyi oluş, anlık hazları ve uzun vadeli memnuniyet arasındaki dengeyi bulmayı amaçladığı söylenebilir (Ryff, 2018). Diğer taraftan, psikolojik iyi oluş, bireyin hayatında anlam bulma, kişisel büyüme, belirlenmiş amaçlara ulaşma ve kendini gerçekleştirme gibi unsurları içerir (Ryff ve Singer, 1998). Bu yaklaşım, bireyin kendi potansiyelini en iyi şekilde

kullanmasını ve kişisel değerlerine uygun bir yaşam sürdürmesini ön plana çıkarır. Psikolojik iyi oluş, bireyin kendine özgü yeteneklerini geliştirmesi ve topluma katkıda bulunması yoluyla daha derin bir tatmin duygusuna ulaşmasını hedefler (Keyes ve Annas, 2009). Her iki yaklaşımın da, bireyin iyi oluşunu artırmak için farklı yollar sunduğu ve yaşamın farklı yönlerine odaklandığı düşünülmektedir. Öznel iyi oluş, günlük mutluluk ve doyumun peşindeyken, psikolojik iyi oluş, bireyin kendini gerçekleştirme ve yaşamın derinliklerine inmesiyle ilgilidir (Waterman, 2008). İyi oluşun bu iki yönü, birbirini tamamlayıcı nitelikte olup, bireyin tam anlamıyla mutlu ve tatmin olmasını sağlamak için birlikte çalışır (Lent, 2004). Diğer bir ifadeyle öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş, insanın yaşam deneyimini zenginleştiren ve geliştiren iki temel kavram olarak karşımıza çıkar. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamından aldığı memnuniyeti, pozitif duyguları ve negatif duyguları yönetme becerisini ifade eder (Lopez ve diğ., 2018). Bu yaklaşım, yaşam kalitesini yükseltmek için bireyin günlük deneyimlerindeki mutluluk ve tatmin düzeylerine odaklanır (Diener ve Chan 2011). Psikolojik iyi oluş ise, kişinin karşılaştığı zorluklara rağmen kendini gerçekleştirme yolunda ilerlemesini, bireysel yeteneklerini ve potansiyellerini keşfetmesini ve bunları hayata geçirmesini vurgular (Ryff ve Singer, 2008). Bu yaklaşım, gelişim psikolojisinin temel taşlarından biri olarak, bireyin kendi içsel motivasyonlarına ve değerlerine uygun bir yaşam sürmesinin önemini ortaya koyar (Deci ve Ryan 2012). Her iki kavram da, iyi oluşun farklı yönlerini ele alarak, bireyin hem anlık hazları hem de uzun vadeli kişisel gelişimini destekleyen geniş bir perspektif sunar. İyi oluşun bu iki boyutu, bireyin yaşamından aldığı tatmini ve anlamı derinleştirmek için birlikte çalışır (Keyes ve diğ., 2002).

Öznel İyi Oluş (ÖİÖ), iyi oluşun bir türüdür ve üç farklı özelliği vardır (Diener, E., 1984). İlk özellik, hayatı pratik bir şekilde kavramaktır; başka bir deyişle kişinin edindiği deneyimlere dayanan öznel bir bakış açısıdır (Campbell, 1976). Bireyler dış etkenlerden etkilenmeyen kendi yaşam kalitelerini belirleyebilirler (Ed Diener, 1985). İkincisi, pozitif metrikler öznel iyi oluşa dahil edilir, dolayısıyla amaç yalnızca negatif faktörleri bulmak değildir. Son olarak ÖİÖ ölçümlerinde hem bilişsel hem de duygusal iyi oluş unsurları bulunmaktadır Deci ve Ryan (2006). Daha derinlemesine bakıldığında, bilişsel bileşen genel yaşam değerlendirmelerini ve belirli yaşam alanlarıyla ilgili memnuniyeti içerirken, duygusal iyi oluş bireyin ruh halidir (Diener, 2000). Sonuç olarak ÖİÖ'nün yapısı henüz tanımlanamamıştır ancak aşağıdaki Şekil 2.1'de görülebilmektedir (Busseri, Sadava, 2015).



Şekil 2. 1. Öznel iyi oluşun yapısı

2.2. Öznel İyi Oluşun Sınıflandırmaları

Öznel iyi oluş üzerine yapılan çalışmalar, bireylerin yaşam kalitesini ve mutluluğunu anlamak için önemli bir temel oluşturur. Bradburn (1969) tarafından geliştirilen Duygusal Denge Ölçeği, bireylerin pozitif ve negatif deneyimlerinin toplamını ölçerek genel iyi oluş durumunu belirlemeye çalışır. Diener (2000) ise, öznel iyi oluşun sadece olumlu duyguları değil, aynı zamanda yaşam doyumu ve memnuniyet gibi bilişsel değerlendirmeleri de içerdiğini vurgular. Öznel iyi oluşu artırma çabaları, genellikle çeşitli iyi oluş müdahaleleri ile desteklenir. Bu müdahaleler, bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel sağlıklarını olumlu yönde etkilemeyi hedefler. Diener'in (1984) çalışması, bu tür müdahalelerin bireyin hayatının her yönünü kapsamlı bir şekilde değerlendirmesi gerektiğini ve genellikle kişinin hayatına dair genel bir değerlendirme yapılmasını önerir. Bu bağlamda, iyi oluş müdahaleleri, bireylerin yaşam kalitelerini artırma potansiyeli taşır ve öznel iyi oluş düzeylerini geliştirmek için etkili bir araç olabilir.

Bu bağlamda, öznel iyi oluşun üç temel özelliği şu şekilde genişletilebilir (Diener, 1984).

:

- *Subjektiftir:* Bireyin kendi deneyimleri ve değerlendirmeleri, öznel iyi oluşun belirlenmesinde esastır. Bu, bireylerin kendi yaşamlarını nasıl algıladıkları ve değerlendirdikleri ile ilgilidir. Öznel iyi oluş, bireyin kendi perspektifinden yaşam kalitesini yansıtır.
- *Olumlu Göstergeler İçerir:* İyi oluş, negatif durumların yokluğundan daha fazlasını ifade eder. Pozitif duygular, yaşam doyumu ve memnuniyet gibi olumlu göstergeler, bireyin iyi oluş seviyesini artırır. Bradburn'ün çalışması, pozitif ve negatif duyguların öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelerken, bu iki boyutun

etkileşiminin önemini ortaya koymuştur (Lazarus, DeLongis, Folkman, & Gruen, 1985).

- *Bütünsel Bir Yaklaşım Gerektirir:* İyi oluş müdahaleleri, bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını dikkate almalıdır. Diener'in (1984) önerdiği gibi, iyi oluş, belirli bir alanda ölçülebilir olsa da, genellikle kişinin hayatına dair genel bir değerlendirme yapılıır. Bu yaklaşım, bireyin yaşamının farklı yönlerini dengeli bir şekilde ele almayı amaçlar (Bergin, Kenneth, 2015).

Bu konseptler, öznel iyi oluşun karmaşık yapısını ve bireysel farklılıkları anlamada kritik öneme sahiptir. Ayrıca, bu özellikler, psikolojik müdahalelerin ve politikaların tasarlanmasında ve uygulanmasında rehberlik eder.

2.3. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler ve Kaynaklar

Öznel refahı etkileyen birçok faktör ve kaynak vardır:

2.3.1. Kişilik

Kişilik özellikleri bireylerin öznel refah düzeyleriyle yakından ilişkilidir. Beş Büyük kişilik özelliği olarak bilinen Dönüşüm, Uyumluluk, Vicdanlılık, Nevrotiklik ve Deneyime Açıklık, kişisel mutluluk ve yaşam kalitesi gibi refahın çeşitli yönleriyle bağlantılıdır (McCrae ve Costa 2004). Lucas, Diener, (2008) dışadönüklüğü olumlu duygular ve yaşamdan memnuniyet gibi pozitif refah yönleriyle ilişkilendirilirken, Vicdanlılık ve Uyumluluk da benzer şekilde öznel iyi oluşa katkıda bulunur (Oberts ve DelVecchio, 2000). Deneyime Açıklık ise mutluluk, olumlu duygulanım ve yaşam kalitesi ile pozitif bir ilişkiye sahiptir. Bu bulgular, kişilik özelliklerinin bireylerin öznel refahını anlamada önemli göstergeler olduğunu ortaya koymaktadır (Steel ve diğ., 2008).

2.3.2. Sosyal etkiler

İnsanlar arasındaki mutluluk, sosyal bir ağın içindeki etkileşimler yoluyla yayılır. Bu durum, mutluluğun bireysel bir deneyimden çok, toplumsal bir olgu olduğunu gösterir. Araştırmalar, pozitif insanlarla dolu bir sosyal çevrede bulunan ve sosyal ağın merkezindeki kişilerin gelecekte daha mutlu olma eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır (Fowler ve Christakis, 2008). Uzun vadeli gözlemler, mutluluk kümelerinin,

benzer insanları bulma eğiliminden ziyade, mutluluğun kişiden kişiye yayılması sonucu oluştuğunu belirtir. Bu, mutluluğun sadece kişisel bir durum olmadığını, aynı zamanda sosyal bağlantılar ve etkileşimlerle güçlendirilen bir deneyim olduğunu vurgular (Fowler ve Christakis, 2008).

2.3.3. Aile

Ebeveyn olmanın öznel iyi oluş üzerindeki etkileri karmaşıktır ve çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebilir. Yapılan boylamsal bir araştırmaya göre küçük çocuk sahibi ebeveynlerin mutluluk düzeylerinin, çocuksuz yetişkinlere göre daha yüksek olmadığını göstermiş ancak, çocuk sahibi olmanın yaşam memnuniyetine olumlu katkıları olduğu da belirtilmiştir (Helsper ve Enyon 2012). Bu olumlu etkiler, ebeveynliğin getirdiği zaman ve finansal yüklerle dengelenmektedir. Ebeveynlerin yaşları, çocuk sayıları, medeni durumları ve çalışma durumları gibi aile içi faktörler, bu maliyetlerin boyutunu etkileyen önemli unsurlardır (Durmuş, 2006).

Bu bilgiler ışığında, ebeveynlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi daha geniş bir perspektiften ele almak gerekir. Ebeveynlik, bireyler için hem zorluklar hem de ödüller sunar. Çocuk sahibi olmanın getirdiği mutluluk ve tatmin, ebeveynlerin karşılaştığı zorluklar ve fedakarlıklarla dengelenir (Macit, 2021). Bu denge, ebeveynlerin kişisel durumlarına ve yaşadıkları sosyal çevreye göre değişiklik gösterir. Örneğin, destekleyici bir aile yapısı ve iş-yaşam dengesi olan ebeveynler, ebeveynlikten kaynaklanan stres ve maliyetleri daha iyi yönetebilir ve böylece öznel iyi oluşlarını artırabilirler. Diğer yandan, yeterli destek sistemlerine sahip olmayan ebeveynler için, ebeveynliğin getirdiği zorluklar daha ağır basabilir. Sonuç olarak, ebeveynlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki, bireysel ve sosyal faktörlerin karmaşık bir etkileşimi olarak görülmelidir (Pollmann-Schult, 2014).

2.3.4. Sosyometrik statü

Sosyometrik statü, yani bireylerin sosyal ağlarındaki konumları, onların öznel refah seviyeleri üzerinde sosyoekonomik durumlarından daha belirgin bir etkiye sahiptir (Çakır, 2015). Araştırmalar, toplulukları içinde kendilerini güçlü ve kabul görmüş hisseden, yüksek sosyometrik statüye sahip kişilerin, daha düşük sosyometrik statüye sahip olanlara kıyasla daha yüksek öznel iyi oluş bildirdiklerini ortaya koymaktadır

(Gencer, 2018; Helliwell ve diğ., 2021). Bu, sosyometrik statünün, bireylerin öznel iyi oluşunu şekillendirmede önemli bir rol oynadığını ve sosyal ilişkilerin kalitesinin, maddi durumdan daha etkili olabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, sosyometrik statü ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki, bireylerin sosyal çevrelerindeki yerlerinin ve ilişkilerinin kalitesinin, kişisel refahları üzerinde güçlü ve doğrudan bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır (Anderson ve diğ., 2012).

2.3.5. Sağlık

Öznel iyi oluş, insanların sağlığı ve uzun ömürlülüğü üzerinde derin bir etkiye sahiptir ve bu etki, duygu durum ve hisler gibi psikolojik faktörlerle de ilişkilidir (Diener ve Chan, 2011; Steptoe ve Wardle, 2011). Laboratuvar deneyleri ve uzun süreli gözlemler, öznel iyi oluşun fizyolojik süreçleri etkileyebileceğini ve dolayısıyla genel sağlık durumunu iyileştirebileceğini göstermektedir (Fredrickson ve Joiner, 2002). Ruh halleri ve duyguların, sağlık üzerindeki etkilerinin yanı sıra fizyolojik tepkilerle de bağlantılı olduğu anlaşılmaktadır (Diener ve Chan, 2011). Yaşlanma sürecinde, insanların fiziksel ve psikolojik direncinin arttığı ve hastaların iyileşme sürecinde pozitif bir yaşam görüşünün tedavi başarısını artırabileceği gözlemlenmiştir. Bu bulgular, öznel iyi oluşun sadece bireysel bir his olmadığını, aynı zamanda genel sağlık ve refah üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Steptoe ve diğ., 2015).

2.3.6. Fizyolojik özellikler

Mutluluk, her insanın kişisel olarak yaşadığı ve arzuladığı temel bir deneyimdir. Bilimsel çalışmalarda, beyinde mutluluğa bağlı bölgeleri belirlemek için Manyetik Rezonans Görüntüleme (MR) kullanılmıştır. Araştırmalar, insanların mutluluk düzeyleri ile beyinlerinin sağ precuneus bölgesindeki gri madde hacmi arasında önemli bir ilişki olduğunu göstermiştir (Kringelbach ve Berridge, 2009). Sağ precuneus, beyindeki medial parietal korteks olarak da bilinen bir alandır ve bu bulgu, mutluluğun beyin yapısıyla nasıl ilişkili olduğuna dair önemli ipuçları sunmaktadır (Sato ve ark., 2015).

2.3.7. Serbest zaman

Boş zaman tatmini, insanların serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri aktivitelerden aldıkları keyif ve tatmin düzeyini ifade eder. Araştırmalar insanların boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerinin onların genel mutluluk ve memnuniyet hissine büyük etkisi olduğunu göstermektedir (Gül, 2019; Yalçınkaya 2019; Kılınç ve diğ., 2021). Ayrıca, yaşamın farklı dönemlerinde boş zamanın değerlendirilmesi, kişisel refah üzerinde özel bir öneme sahiptir. Bu, boş zamanın sadece dinlenme ve eğlenme anlamına gelmediğini, aynı zamanda bireylerin öznel iyi oluşlarını artırma potansiyeline sahip olduğunu gösterir (Kuykendall ve diğ., 2018).

2.4. Öznel İyi Oluş Kuramları

Öznel İyi Oluş Kuramları, bireylerin mutluluk ve yaşam kalitesini etkileyen çeşitli teorik yaklaşımları incelemektedir. Bu kuramlar, bireylerin duygusal durumlarının nasıl şekillendiğini ve yaşam deneyimlerinin mutluluk üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik önemli bilgiler sunar.

2.4.1. Uyum kuramı

İnsanların yeni durumlar ve olaylar karşısında ilk etapta belirgin bir reaksiyon gösterdiklerini, ancak zaman geçtikçe bu durumlara adapte olduklarını ve ilk duygu durumlarına geri döndüklerini ifade eder (Diener ve diğ., 2006). İster olumlu ister olumsuz olsun, yaşanan olaylar insanların duygusal durumlarını etkileyebilir; ne var ki, bu etki zamanla azalır. İnsanlar, olumlu gelişmelere adapte oldukça, yaşadıkları mutluluk hissi de kalıcı olmaz. Aynı şekilde, olumsuz durumlara da alıştıkça, hissedilen mutsuzluk da geçici olur. Bu teori, insanların duygusal esnekliğini ve yaşamın iniş çıkışlarına karşı dayanıklılığını vurgular (Brickman ve Campbell, 1971; Heady ve Wearing, 1989; Lucas ve diğ., 2003).

2.4.2. Sabit nokta kuramı

Sabit Nokta Kuramı, insanların mutluluk seviyelerinin genellikle sabit bir eğilim gösterdiğini ve bu durumun büyük ölçüde genetik faktörler tarafından belirlendiğini öne sürer (Diener ve Lucas, 1999). Bu teoriye göre, her bireyin doğuştan gelen bir mutluluk set noktası vardır ve yaşamın değişken koşulları altında bile bu noktaya geri dönme

eğilimindedirler. Örneğin, bir kişi büyük bir piyango kazandığında veya ciddi bir kaza geçirdiğinde, bu olaylar kısa vadede mutluluk veya mutsuzluk seviyelerinde önemli dalgalanmalara neden olabilir. Ancak zaman geçtikçe, bireyin duygusal durumu genellikle genetik olarak belirlenen sabit noktasına geri döner. Bu, insanların uzun vadede aynı mutluluk seviyesine sahip olma eğiliminde olmalarının nedenidir, bu da yaşam olaylarının geçici etkilerine karşı bir tür duygusal dayanıklılık gösterir. Bu kuram, genetik mirasımızın duygusal refahımız üzerindeki güçlü etkisini ve yaşamın iniş çıkışlarına karşı bireysel direncimizi vurgular. Ayrıca, mutluluk arayışının sadece dışsal faktörlere bağlı olmadığını, aynı zamanda içsel bir denge ve uyuma dayandığını da gösterir. Bu bakış açısı, kişisel gelişim ve mutluluğun daha derin ve kalıcı yollarını keşfetmemiz için bir fırsat sunar (Deiner,1984).

2.4.3. Erek kuramı

Erek Kuramı, bireylerin öznel iyi oluşunu anlamak için amaç ve gereksinim olmak üzere iki temel boyutu ele alır. Bu kurama göre, insanlar doğuştan gelen ve yaşam boyu edindikleri çeşitli gereksinimlere sahiptirler (Deci ve Ryan, 2000). Bu gereksinimler, bireyin bilinç düzeyinden bağımsız olarak, tatmin edildiğinde mutluluk hissi uyandırır. Öte yandan, Erek Kuramı'nın amaç boyutu, bireylerin bilinçli olarak belirledikleri ve ulaşmayı hedefledikleri kişisel amaçları kapsar (Elliot ve Fryer, 2008). Bu amaçlar, günlük yaşamda gerçekleştirilecek hedefler, projeler ve zorluklar şeklinde ortaya çıkar (Cantor, 1990; Deiner, 1984; Deci ve Ryan, 2000; Plays ve Little, 1983).

Gereksinimler ve amaçlar arasındaki ilişki, bireylerin mutluluğunu pekiştiren bir dinamiktir. Bireyler, amaçlarına ulaştıklarında, genellikle bu süreçte karşılanan gereksinimlerin de farkına varırlar. Bu durum, bireyin kendini gerçekleştirme yolunda ilerlediğini ve yaşamın anlamını bulduğunu hissetmesine katkıda bulunur (Deci ve Ryan, 2000). Erek Kuramı, bireylerin mutluluğunu sadece dışsal başarılarla değil, aynı zamanda içsel doyum ve kişisel gelişimle de ilişkilendirir (Deci ve Ryan, 2000). Bu kuram, bireylerin yaşamlarında anlamlı ve tatmin edici bir yön bulmalarının önemini vurgular ve mutluluğun sadece anlık zevklerden değil, aynı zamanda uzun vadeli hedeflere ulaşmanın getirdiği derin memnuniyetten kaynaklandığını gösterir (Yetim, 2001).

2.4.4. Etkinlik kuramı

Etkinlik kuramı, bireyin mutluluğunun kendi içsel faaliyetlerine bağlı olduğu düşüncesini merkeze alır. Bu kuramın kökenleri Antik Yunan filozofu Aristoteles'e dayanmakta ve onun görüşlerine göre, mutluluk erdemli davranışlarla iç içe geçmiştir. Günümüzde ise, etkinlikler genellikle kişisel gelişim ve zevklerle ilişkilendirilir; bu da hobiler, arkadaşlık ilişkileri ve fiziksel aktiviteler şeklinde tezahür eder. Etkinlik kuramının güncel yorumlarından biri, bireyin sürekli olarak mutluluğu kovalamasının, paradoksal bir şekilde, mutluluğu azaltabileceği yönündedir (Gruber ve diğ., 2011). Kendi başına mutluluğu bir amaç haline getirmek yerine, bireyin yaşamındaki anlamlı etkinliklere odaklanması önerilir. Böylece, mutluluk arayışı değil, yaşanan deneyimlerin kalitesi ön plana çıkar ve mutluluk bu sürecin doğal bir sonucu olarak ortaya çıkar (Diener, 1984).

2.4.5. Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları

Aşağıdan Yukarı yaklaşımına göre, insanların mutluluk algısı, yaşadıkları olumlu ve olumsuz deneyimlerin bir değerlendirilmesi sonucunda şekillenir (Doğan ve Yavuz, 2020). Bu kurama göre, kişinin karşılaştığı keyif verici olaylar ve yaşamın çeşitli yönlerinden aldığı tatminlerin frekansı, mutluluğun belirleyicileri arasındadır. Bu teoriye göre, mutluluk, bireyin tecrübe ettiği sayısız küçük memnuniyet anlarının bir araya gelmesiyle oluşur. Bir kişiye “mutlu musun?” diye sorulduğunda, o kişi yaşadığı zevklerin ve sıkıntıların bir muhasebesini yaparak cevap verir. Bu kuram, mutluluğun, hoş giden ve gitmeyen, haz veren ve vermeyen anların toplamından doğan bir sonuç olduğunu öne sürer. Buna göre, bir insan, birçok mutlu anı biriktirdiği için mutludur.

Öznel iyi oluş, Yukarıdan Aşağıya yaklaşımına göre, bireyin karakterinin temel bir unsuru olarak kabul edilir (Gencer, 2018). Bu özellik, kişinin yaşamındaki olaylara verdiği tepkileri şekillendirir ve onun mutluluğunu içsel bir mesele olarak tanımlar. Her birey, karşılaştığı durumları kendi içsel filtresinden geçirerek değerlendirme kapasitesine sahiptir. Bu nedenle, bir kişinin yaşam olaylarına yaptığı yorumlar, onun mutluluk seviyesini belirleyen önemli faktörlerdendir. Böylece, mutluluk, dışsal faktörlerden ziyade, bireyin kendi iç dünyasının bir yansıması olarak görülür (Deiner, 1984; Kozma ve Stones, 1980; DeNeve ve Cooper, 1998).

2.5. Ergenlik Dönemi ve Öznel İyi Oluş

Ergenlik dönemi, bireyin hayatında önemli bir dönemdir ve genellikle fiziksel, duygusal ve sosyal değişimlerle birlikte gelir. Bu dönemde gençler, kendilerini tanıma, kimliklerini geliştirme ve çevreleriyle ilişkiler kurma sürecinde bulunurlar. Bu süreçte, ergenlerin öznel iyi oluşu, gençlerin yaşam kalitesi ve psikolojik iyilik hali açısından önemlidir. Bu sebep ile ergenlik dönemindeki bireylerin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve incelenmesi önem arz etmektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin öznel iyi oluşunu anlamak için, birçok faktörün göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Araştırmalar, ergenlerin öznel iyi oluşunu etkileyen unsurlar arasında bireysel özellikler, aile ilişkileri, akran ilişkileri, eğitim düzeyi ve toplumsal faktörlerin yer aldığını göstermektedir (Gilman ve ark., 2014; Bhat ve diğ., 2016; Eryılmaz ve diğ., 2019).

Bireysel özellikler, ergenlerin öznel iyi oluşunu etkileyen önemli bir faktördür. Özsaygı, duygusal denge ve problem çözme becerileri gibi kişisel özellikler, ergenlerin psikolojik iyilik hali ile doğrudan ilişkilidir (Keyes, 2006). Ayrıca, ergenlik dönemindeki bireylerin stresle başa çıkma becerileri de öznel iyi oluşlarını etkileyebilir (Compas ve ark., 2017).

Aile ilişkileri de ergenlerin öznel iyi oluşunu belirlemede kritik bir rol oynar. Sağlıklı aile ilişkileri, destekleyici bir aile ortamı ve iletişim becerileri, gençlerin duygusal ve sosyal iyilik hallerini destekleyebilir (Shek ve Li, 2016). Bununla birlikte, aile içi çatışmalar, ihmal veya duygusal istismar gibi olumsuz aile dinamikleri, ergenlerin öznel iyi oluşunu olumsuz etkileyebilir (Rueger ve ark., 2016).

Akran ilişkileri de ergenlik dönemindeki bireylerin öznel iyi oluşunu etkileyen önemli bir faktördür. Sağlıklı ve destekleyici akran ilişkileri, gençlerin kendilerini kabul etmelerine, sosyal becerilerini geliştirmelerine ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Laursen ve ark., 2016). Ancak, akran reddi, zorbalık veya dışlanma gibi olumsuz akran deneyimleri, ergenlerin öznel iyi oluşunu olumsuz etkileyebilir (Schacter ve Juvonen, 2018).

Eğitim düzeyi ve toplumsal faktörler de ergenlerin öznel iyi oluşunu etkileyen diğer önemli faktörlerdir. Eğitim ve ekonomik fırsatlara erişim, gençlerin geleceğine olan umutlarını ve özsaygılarını artırabilir (Bradley ve ark., 2001). Ancak, yoksulluk, ayrımcılık veya toplumsal adaletsizlik gibi faktörler, gençlerin öznel iyi oluşunu olumsuz etkileyebilir (McLeod ve ark., 2012).

Sonuç olarak, ergenlik dönemindeki bireylerin öznel iyi oluşunu anlamak için birçok faktörün göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bireysel özellikler, aile

ilişkileri, akran ilişkileri, eğitim düzeyi ve toplumsal faktörler, gençlerin psikolojik iyilik hali üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, ergenlerin öznel iyi oluşunu artırmak için bireyler, aileler, okullar ve toplumlar arasında bütüncül bir yaklaşım benimsenmelidir.

2.6. Spor ve Öznel İyi Oluş

Sporun insan yaşamı üzerindeki olumlu etkileri ve öznel iyi oluş ile ilişkisi üzerine yapılan araştırmalar, sporun hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerindeki faydalarını vurgulamaktadır. Sporun, kalp-damar hastalıklarının önlenmesi, kas-iskelet sisteminin güçlendirilmesi, obeziteyle mücadele, stresin azaltılması, depresyon riskinin düşürülmesi ve özgüvenin artırılması gibi çeşitli yararları olduğu bilinmektedir. Ayrıca, sporun bireylerin öznel iyi oluşunu artırarak, onların yaşam kalitesini yükselttiği ve sosyal ilişkilerini güçlendirdiği gözlemlenmiştir (Çankaya, 2024). Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarından duydukları memnuniyet ve pozitif ruh halini ifade eder ve spor yapmanın bu duyguları güçlendirdiği araştırmalarla desteklenmiştir. Spor yapan bireylerin kendilerini daha enerjik ve canlı hissetmeleri, sosyal ilişkilerini güçlendirmeleri ve genel olarak daha mutlu ve tatmin olmuş bir yaşam sürdürmeleri sporun sağladığı psikolojik faydalar arasında yer almaktadır (Şahin vd., 2019; Hadi vd., 2022).

Sporun öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini anlamak için birçok çalışma yapılmıştır. Lyubomirsky ve arkadaşları (2005), fiziksel aktivitenin ruh halini iyileştirdiğini ve genel yaşam memnuniyetini artırdığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Diener ve Chan (2011), sporun kişisel mutluluğu artırdığını ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini bulmuşlardır. Sporun öznel iyi oluş üzerindeki bu pozitif etkileri, düzenli egzersizin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileriyle de desteklenmektedir (Craft ve Perna, 2004).

Farklı spor türlerinin öznel iyi oluş üzerinde farklı etkileri olabileceği de literatürde öne sürülmüştür. Aerobik egzersizlerin depresyon belirtilerini azaltma konusunda etkili olduğu bulunmuştur (Blumenthal ve ark., 1999). Yoga gibi gevşeme tekniklerinin ise stresi azaltma ve duygusal dengeyi sağlama konusunda etkili olduğu belirtilmektedir (Woolery ve Myers, 2008).

Sporun öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini anlamak için birçok mekanizma öne sürülmüştür. Endorfinlerin salınımı, stres hormonlarının azalması, kendini etkili bir

şekilde ifade etme fırsatı sağlaması ve sosyal bağları güçlendirmesi gibi mekanizmalar bu etkilerin arkasındaki olası nedenlerdir (Reed ve Buck, 2009).

2.7. İlgili Araştırmalar

Köker (1991) yürüttüğü araştırmada, 17-21 yaş aralığındaki ergenler arasında yaşam doyumunu karşılaştırmalı olarak ele almış ve psikolojik sorunları olmayan ergenlerin, sorun yaşayan akranlarına kıyasla daha yüksek bir yaşam doyumuna sahip olduklarını göstermiştir. Çalışmanın bulguları, yaş faktörünün yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde etkilemediğini, ancak kız ergenlerin yaşam doyumunun, erkek ergenlere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Nalbant (1993) yaptığı araştırmada, 15 ile 22 yaş arasındaki gençlerin, ıslahevlerinde, gözetim altında ve suçsuz olarak bulunanların benlik saygısı ve yaşam doyum seviyelerini karşılaştırmak üzere tasarlanmıştır. Çalışmanın sonuçları, bu farklı durumlardaki gençler arasında benlik saygısı açısından belirgin bir fark olmadığını göstermiştir. Ancak, suç işlemiş ve özellikle gözetim altında bulunan gençlerin, suç işlememiş olanlara kıyasla yaşam doyumlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Diener ve diğ., (1995) gerçekleştirdikleri ve 55 ülke genelinde kolej öğrencileri arasında yapılan geniş çaplı anketler üzerine kurulu araştırmaları, bireysel gelir seviyesi, bireycilik, insan haklarına saygı ve sosyal adalet gibi faktörlerin, birbirleriyle ve öznel iyi oluşla kuvvetli bir bağlantıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma, diğer değişkenler sabit tutulduğunda, bireyciliğin öznel iyi oluş ile istikrarlı bir ilişki gösterdiğini belirtmiştir. Ancak, kültürel homojenlik, gelir artışı ve gelir düzeylerinin karşılaştırılması gibi diğer değişkenlerin, öznel iyi oluş ile zayıf veya anlamsız ilişkiler sergilediğini gözlemlemişlerdir.

Katja ve diğ., (2002) Finlandiya'daki lise öğrencileri arasında öznel iyi oluş, okul memnuniyeti ve sağlıklı yaşam tarzı arasındaki bağlantıyı değerlendirmişlerdir. Araştırmacılar, gençlerin yaşam memnuniyetini ölçmek için Berne tarafından geliştirilen 38 maddelik Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin gençlere yönelik versiyonunu kullanmışlardır. Araştırmanın bulgularına göre, erkek öğrencilerin yaşamdan aldıkları memnuniyet düzeyi kız öğrencilere göre daha yüksek görünse de, bu farkın istatistiksel olarak önemli olmadığı tespit edilmiştir.

Dost (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmada Hacettepe Üniversitesi'nde öğrenim gören 700 öğrencinin öznel iyi oluş seviyelerini mercek altına almıştır.

Araştırmanın sonuçları, ekonomik durumunu orta ve üst düzey olarak algılayan öğrencilerin, kendilerini ekonomik açıdan alt düzeyde gören öğrencilere kıyasla, öznel iyi oluş açısından anlamlı derecede daha yüksek bir seviyede olduklarını ortaya koymuştur.

Kuzucu'nun 2006'da yürüttüğü çalışma, öğrencilerin duygusal farkındalık ve ifade becerilerini geliştirmeyi amaçlayan bir psiko-eğitim programının, katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerine etkisini değerlendirmiştir. Programa katılan ve katılmayan öğrenciler arasında öznel iyi oluş puanları açısından herhangi bir fark tespit edilmemiştir. Ayrıca, programın sona ermesinden dört ay sonraki takip ölçümleri de, bu bulguyu destekler nitelikte olmuştur.

Sezer (2011) çalışmasında sporun orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine etkisini incelemeye yönelik bir araştırma yapmıştır. Araştırmacı araştırma sonucunda spor ve öznel iyi oluş arasında önemli oranda pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2014 yılında Eryılmaz tarafından yürütülen bir deneyde, öznel iyi oluşlarını arttırmak amacıyla üniversite öğrencilerine yönelik olarak pozitif psikoloji temelli aktiviteler içeren bir program uygulanmıştır. Programın sonunda, öğrencilerin sadece öznel iyi oluşlarında değil, aynı zamanda iyimserliklerinde, sosyal etkileşimlerinde, öz düzenleme yeteneklerinde ve genel farkındalıklarında anlamlı bir artış olduğu gözlemlenmiştir.

Certel ve arkadaşları (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada, düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin, egzersiz yapmayanlara kıyasla daha yüksek öznel iyi oluş seviyelerine sahip oldukları ortaya konmuştur. Ayrıca, fiziksel egzersiz yapmayan ergenlerin, fiziksel egzersiz yapan ve bir spor takımında yer alan ergenlere göre sosyal, duygusal ve genel öz-yeterliklerinin genellikle daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Lee ve yoo (2015) tarihli çalışmalarında, çeşitli ülkelerden gelen çocuklar üzerinde aile (olumlu iletişim, sevgi ve destek), okul (öğretmen desteği, arkadaş ilişkileri) ve toplum (güçlü sosyal ağ ve toplumsal etkinlik) gibi faktörlerin çocukların öznel iyi oluşları üzerindeki etkisini ve bu üç temel değişkenin öznel iyi oluş ile olan ilişkisinin desenini incelemiştir. Araştırma, bu faktörlerin her birinin çocukların öznel iyi oluşunu belirgin bir biçimde etkilediğini ve bu bulgunun farklı kültürler arasında genel geçer olduğunu ortaya koymuştur.

Tunç (2015) sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelediği araştırmasına 600 öğrenci dâhil etmiştir. Araştırma

sonucunda spor yapan kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları spor yapmayanlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Gül ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, lise öğrencilerinin spor eğitimi alıp almamalarının psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada, spor eğitimi alacak olan öğrenciler ile normal eğitimine devam edecek öğrencilerin spor eğitime başlamadan önceki ön test puanları karşılaştırılmış ve her iki grubun bireysel, çevresel ve özerklik boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Sekiz haftalık spor eğitimi sürecinin ardından, deney grubundaki öğrencilerin kişisel gelişim boyutunda son test puanlarının anlamlı bir şekilde arttığı gözlemlenmiştir. Ancak, bireysel, çevresel ve öz-belirleme boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Mallı (2018), okul sporlarına katılan ve katılmayan toplam 1004 lise öğrencisinin subjektif iyi oluş düzeylerini ölçmek ve okul sporlarının bu üzerine etkilerini değerlendirmek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, okul sporlarına düzenli olarak katılım, öğrencilerin subjektif iyi oluşlarında pozitif bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Özdemir (2019) araştırmasında çeşitli lise türlerine devam eden 400 öğrencinin cinsiyet, sınıf seviyesi, okul türü ve ebeveyn eğitim seviyesi gibi demografik özelliklerini dikkate alarak, bu öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri ile subjektif iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin subjektif iyi oluş seviyeleri arasında fiziksel aktivite düzeyleriyle ilgili önemli bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte, demografik faktörlerin öğrencilerin subjektif iyi oluş seviyelerini etkilemede önemli rol oynadığı gözlemlenmiştir.

Ertaş (2020) yaptığı araştırmada 500 lise öğrencisinin algıladığı ebeveyn davranışları ile öznel refah seviyeleri ve stres yönetimi stratejileri arasındaki bağlantıyı değerlendirmiştir. Çalışmanın sonuçları, öğrencilerin öznel refahının, ebeveynlerinin tutumlarıyla olumlu bir korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur. Ancak, stresle başa çıkma yeteneklerinin, öznel refah üzerinde belirleyici bir rol oynamadığı tespit edilmiştir.

Bay Rema ve Gupta (2021) gerçekleştirdikleri araştırmada, iş hayatındaki kadınların duygusal zekâ düzeyleri ile onların öznel iyi oluşları arasındaki bağlantıyı değerlendirmişlerdir. Araştırma kapsamında, farklı iş pozisyonlarından toplam 104 kadın çalışan katılımcı olarak seçilmiştir. Elde edilen sonuçlar, duygusal zekânın, kadınların öznel iyi oluş seviyeleri ile pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Iwon ve diğ., (2021) gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda, psikolojik öznel iyi oluş ile spor etkinliklerine katılım arasında güçlü bir bağlantı olduğu bulunmuştur. Araştırmaya göre, spor etkinliklerine katılan bireyler, katılmayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde mutluluk, benlik saygısı ve yaşam doyumu sergilemektedir.

Sezgin (2021), Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin öznel İyi Oluş Ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı çalışmasında Medeni durum ve çocuk sahibi olmanın öznel iyi oluş üzerinde anlamlı etkisi olduğunu, cinsiyet ve yaşın duygusal zekâ alt boyutlarından öz kontrol ve iyi oluş üzerinde etkili olduğunu tespit edilmiştir. Ayrıca öğretmenlerin genel olarak yeterli düzeyde öznel iyi oluş ve duygusal zekâyâ sahip olduğu, bu iki kavram arasında pozitif bir ilişki olduğu ve duygusal zekânın alt boyutlarının öznel iyi oluşu %55 oranında açıkladığı bulgulanmıştır.

Wang ve diğ., (2022) araştırmalarında, Çin'deki üniversite öğrencileri arasında öznel iyi oluş üzerinde etkili olan değişkenleri ve bu değişkenlerin birbiriyle olan ilişkilerini detaylı bir şekilde incelemiştir. Araştırma, 826 öğrenciyi kapsayan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bulgular, fiziksel aktivite, öz-yeterlilik hissi, duygusal zekâ ve öznel refah arasında güçlü pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca, öz-yeterlilik ve duygusal zekâ gibi faktörlerin öznel iyi oluş ile de güçlü pozitif ilişkiler içinde olduğu belirlenmiştir. Özellikle, fiziksel egzersizin öznel iyi oluş üzerinde doğrudan ve olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmada kullanılan çalışma modeline, çalışma grubuna, veri toplama aracına ve veri analiz sürecinde kullanılan yöntemle ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, spor lisesi ve diğer lise öğrencileri arasında okulda öznel iyi oluş durumlarını karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır. Çalışmada, iki farklı grubun öznel iyi oluş durumlarını belirlemek için karşılaştırmalı tarama modeli benimsenmiştir. Karşılaştırma tarama modeli, gruplar arasında farklılıkları belirlemek için kullanılır. Bu araştırmada tercih edilen karşılaştırma yöntemi, en az iki farklı değişkeni içeren grupların, bağımsız değişkenler temelinde oluşturulduğu ve bu gruplar arasındaki potansiyel farklılıkların incelendiği bir yaklaşımdır. Bu yöntem, gruplar arası farklılıkların varlığını ve derecesini değerlendirmekte kullanılır (Karasar, 2005). Bu analiz biçimi, araştırmacılara, farklı eğitim kurumlarındaki öğrencilerin öznel iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı farklar olup olmadığını belirleme konusunda derinlemesine bir bakış sağlar.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Batman ilinin çeşitli liselerinde öğrenim gören 350 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde spor lisesi ve diğer lise öğrencilerine ilişkin veriler gerekli olduğundan amaçsal örneklem (Amaçlı Örnekleme) yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler

Cinsiyet	N	%
Kız	186	53,1
Erkek	164	46,9
Sınıf Düzeyi		
9. sınıf	65	18,6
10.sınıf	139	39,7

11. sınıf	101	28,9
12. sınıf	45	12,9
Sosyoekonomik Düzey		
Düşük	54	15,4
Orta	261	74,6
Yüksek	35	10,0
Okul Türü		
Spor Lisesi	175	50,0
Diğer Lise	175	50,0
Yaşadığı Yer		
Öğrenci Yurdunda	69	19,7
Ailemle	272	77,7
Akrabamın Evinde	4	1,1
Diğer	5	1,4
İnternet Kullanım Süresi		
Hiç	45	12,9
1 - 2 saat	60	17,1
3 - 4 saat	111	31,7
5 saat ve üzeri	134	38,3

Katılımcıların toplumsal cinsiyet özelliklerine göre dağılımları incelendiğinde, cinsiyet açısından %53,1'inin kız, %46,9'unun erkek olduğu görülmektedir. Sınıf düzeyine göre dağılımı incelendiğinde, %18,6'sı 9. sınıf, %39,7'si 10. sınıf, %28,9'u 11. sınıf ve %12,9'u 12. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Sosyoekonomik açıdan bakıldığında %15,4'ü düşük, %74,6'sı orta ve %10'u yüksek sosyoekonomik düzeyde bulunmaktadır. Okul türü bakımından, %50'si spor lisesi ve %50'si diğer lise türlerinde eğitim görülmektedir. Yaşadıkları yere göre dağılımda, %19,7'si öğrenci yurdunda, %77,7'si ailesiyle, %1,1'i öğrencisinin evinde ve %1,4'ü diğer yerlerde yaşamaktadır. İnternet kullanım süresine göre ise, %12,9'u hiç internet kullanmazken, %17,1'i 1-2 saat, %31,7'si 3-4 saat ve %38,3'ü 5 saat ve üzeri internet kullandığı görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri bir ölçme aracı ile toplanmıştır. Bunun yanında, katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla ilk bölümde katılımcılara bu yönde sorular yöneltilmiştir. Aşağıda veri toplama araçlarına yönelik detaylı bilgiler sunulmaktadır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Ölçeğin ilk kısmında araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, öğrenim sürecinde kaldığı yer, internet kullanım süresi gibi parametreler yer almıştır.

3.3.2. Okulda öznel iyi oluş ölçeği (oöio)

İkinci bölümde öğrencilerin okulda öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için “Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek ilk olarak Loderer ve diğ. (2016) tarafından geliştirilmiş daha sonra Stockinger ve diğ. (2023) tarafından uyarlama çalışması yapılmıştır. Bu araştırmada da Türkçe uyarlama çalışması gerçekleştirilmiş ve araştırmacı tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. 5’li likert tipinde (Hiç doğru değil=1, Doğru değil=2, Kararsızım=3, Doğru=4, Tamamen Doğru=5) olan ölçek toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan 30’dur. Ölçekten alınan puanların yüksek oluşu okulda öznel iyi oluşun yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin ilk halinde cronbach alfa değeri .87 olarak hesaplanmış araştırmacı tarafından ise ölçeğin cronbach alpha değeri .928 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar ölçeğin güvenirlik katsayısının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Sosyal bilimlerde 0,70 ve üzeri değer in ölçütü karşıladığı varsayılmaktadır (George ve Mallery, 2003). Bu doğrultuda ölçeğin güvenirlik bakımından yeterli kriteri sağladığı ifade edilebilir. Ölçeğe ilişkin ayrıntılı psikometrik sonuçlar Yöntem başlığında yer almaktadır.

3.4. Veri Toplama

Araştırma kapsamında verinin toplanabilmesi için öncelikle ölçek yazarından izin alınmıştır (Ek 2). Batman Üniversitesi Etik Kurulu’ndan 13.03.2024 tarih ve 2024/02-16 sayılı ile (Ek 3) gerekli izinler alınmıştır. Veri toplama süreci yüz yüze yürütülmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için AMOS ve SPSS programları kullanılmıştır. Açıklayıcı Faktör Analizi, güvenirlik analizi, normallik dağılımı ve tarama analizleri için SPSS; Doğrulayıcı Faktör Analizi için AMOS programı kullanılmıştır. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Çalışmanın ölçek uyarlama çalışmalarına ilişkin analiz sonuçlarına yöntem bölümünde, araştırmanın sorularına ilişkin analiz sonuçlarına bulgular bölümünde yer verilmiştir.

3.5.1. Okulda öznel iyi oluş ölçeği geçerlik ve güvenirlik analizleri

Bu bölüm, Türkçe uyarlaması yapılan Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik bulgularını içermektedir. Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları doğrultusunda; ölçeğin kapsam geçerliği ve yapı geçerliği için AFA incelenmiştir. Güvenirlik analizleri kapsamında iç tutarlılık katsayısına, test yarılama analizine, madde analizine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Daha sonra doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir.

3.5.1.1. OÖİO'nun geçerlik analizleri

Bu bölümde OÖİO'nun geçerlilik çalışmaları doğrultusunda, ölçeğin kapsam geçerliği ve yapı geçerliği incelenmiştir.

3.5.1.2. Kapsam geçerliği

Ölçek üç farklı uzmana gönderilmiştir. Uzmanlar İngilizce'den Türkçe'ye çevirisini gerçekleştirdikten sonra farklı üç uzman da Türkçe'den İngilizce'ye çevirmiştir. Son hali verilen 6 maddelik ölçek 5'li likert tipi (Hiç doğru değil, Doğru değil, Kararsızım, Doğru, Tamamen Doğru) seçenekleri ile tasarlanarak Türk kültürüne uygunluğu açısından psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanından üç farklı uzmanın görüşüne sunulmuş olup uzman görüşleri alındıktan sonra 6 maddelik form, kişisel bilgiler formu ile öğrencilere uygulanmıştır.

3.5.1.3. Yapı geçerliği (afa)

Bu çalışmada yapı geçerliliğini test etmek için AFA ve DFA yapılmıştır.

3.5.1.4. Açımlayıcı faktör analizi

Ölçeğin geçerlik çalışması esnasında öncelikle AFA gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi, ölçülecek yapının birbirleri ile nispeten ilişkili olan alt faktörlerini belirlemeyi amaçlayan ve bu faktörlerin tutarlılığını belirlemek için kullanılan bir yapı geçerliği çalışmasıdır (Tabachnick ve Fidell 2013). İlk olarak, açımlayıcı faktör analizi yapmadan önce toplanan verilerin normal dağılım analizleri kapsamında; ortalama puan değerleri ile çarpıklık ve basıklık (Skewness- Kurtosis) değerleri incelenmiştir. Daha sonra uyarlanmak istenen ölçeğin faktör sayısının orijinaliyle benzer olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla 6 madde üzerinden AFA gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3.2. Ölçek maddelerine ilişkin psikometrik bulgular

	Minimum	Maximum	Mean	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Öİ1	1	5	3,3371	1,18517	-0,646	-0,387
Öİ2	1	5	3,2829	1,2791	-0,443	-0,815
Öİ3	1	5	2,84	1,39487	0,046	-1,243
Öİ4	1	5	3,1457	1,32808	-0,284	-0,995
Öİ5	1	5	3,24	1,32622	-0,367	-0,948
Öİ6	1	5	3,2771	1,37738	-0,363	-1,061
Toplam	1	5	3,1871	1,12833	-0,276	-0,809

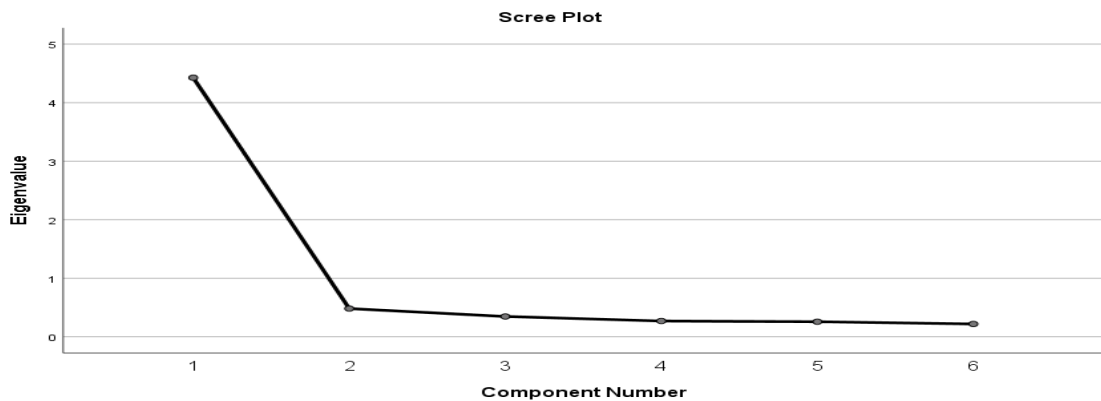
Tablo 3.2 incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ve +1.5 arasında olduğu tespit edilmiştir. Buna göre ölçek maddelerinin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Tabachnick ve Fidell'e 2015).

Yapılam ilk analiz sonuçlarına göre; açıklanan toplam varyansın %73.77 olduğu görülmüştür. Herhangi bir rotasyon uygulanmamıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Madde yüklerinin beklenen düzeyde olduğu ve binişik bir madde olmadığı gözlenmiştir (Can, 2017). Yapılan işlemlerin son hali Tablo 3.3 te gösterilmektedir.

Tablo 3.3. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları

Maddeler	Faktör 1
Öİ1	,854
Öİ2	,873
Öİ3	,782
Öİ4	,883
Öİ5	,867
Öİ6	,891
Açıklanan Varyans:	%73,77

Tablo 3.3 sonuçlarına göre; açıklanan toplam varyansın %73,77 olduğu görülmektedir. Veri kümesinin faktör analizi için uygunluğunu değerlendirmek amacıyla Kaiser Meyer Olkin (KMO) değerine bakılmış olup değerin .918 olduğu tespit edilmiştir. Kaiser Meyer Olkin değerinin en az .50'nin üzerinde olması tafsiye edilmektedir. (Frohlich ve Westbrook, 2001). Faktör yüklerine bakıldığında; ilgili maddelerin .782 ve .891 aralığında değer aldığı görülmektedir. Geliştirilmek istenen ölçeğin, özdeğer grafiği de tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu desteklemektedir (Şekil 3.1).



Şekil 3.1. Açımlayıcı faktör analizi özdeğer grafiği

Şekil 3.1 incelendiğinde; ilk faktörden sonra hızlı bir düşüş yaşandığı görülmektedir. Sonraki faktörlerde düşüşün çok düşük açılarla devam etmesi ve sadece ilk faktörün 1'in üzerinde özdeğer yüküne sahip olması, uyarlanan ölçeğin orijinalindeki gibi tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir şeklinde yorumlanabilir (Can, 2017; Tabachnick ve Fidell, 2013).

3.5.1.5. Doğrulayıcı faktör analizi (dfa)

Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geçerlilik çalışmaları doğrultusunda; yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi bu bölümde incelenmiştir. Gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin örüntülerini açıklamak amacıyla DFA modelleri kullanılır. Birbirleri ile ilişkili olan faktörler ve yapılar arasındaki ilişkiler incelenir (Bayram, 2016). Bu sebeple bu çalışmada, AFA sonucunda oluşan tek faktörlü OÖİÖ'nün yapısal geçerliğini test etmek amacıyla DFA'dan faydalanılmıştır.

OÖİÖ'un yapı geçerliğini sınamak için oluşturulan model, AFA sonuçlarına göre oluşturulmuştur. Model, ölçeğin tek faktörde kümelendiği varsayımı ile sınanmıştır (Tablo 3.4 ve Şekil 3.2).

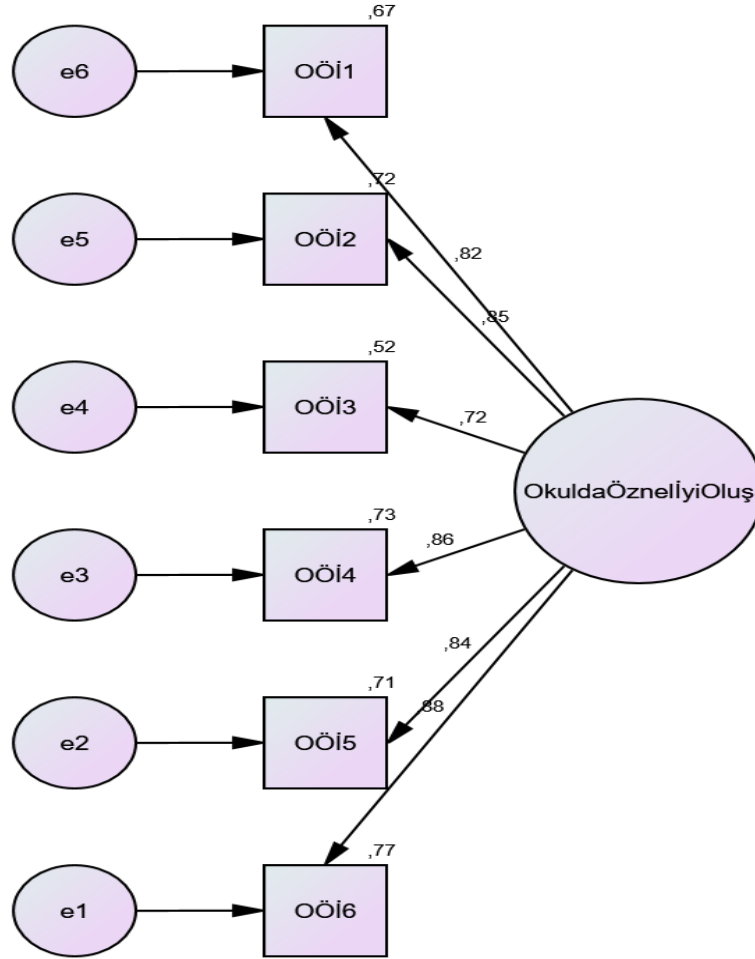
Tablo 3.4. OÖİÖ'ya ait uyum indeksleri

Uyum İyiliği Sembolleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Gözlenen Değerler
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 < \chi^2/df \leq 5$	3.24**
P	$0.05 < p \leq 1.00$	$0.01 < p \leq 0.05$	.001
χ^2			29.159
RMR	$0 \leq RMR \leq 0.05$	$0.05 < RMR \leq 0.10$	.035*
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$0.90 \leq GFI < 0.95$	.973*
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$0.85 \leq AGFI < 0.90$	.936*
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$0.90 \leq NFI < 0.95$	.981*
CFI	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$	$0.95 \leq CFI < 0.97$	.987*
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 < RMSEA \leq 0.08$	.080**

N: 350, *İyi Uyum, **Kabul edilebilir Uyum

OÖİÖ'ya ait uyum indeksleri tablosuna bakıldığında (Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008); Ki Kare değerinin ($=29.159$, $N=350$, $sd=9$, $p=.001$) anlamlı olduğu görülmektedir. RMSEA değeri ($=.08$) ve Ki Kare'nin serbestlik derecesine bölünmesi (χ^2/sd) sonucu ortaya çıkan değer ($=3.24$) incelendiğinde, bu indeks açısından modelin kabul edilebilir uyum ($0 \leq \chi^2/df \leq 5$) sağladığı görülmüştür. (Hooper ve diğ.,2008). DFA sonucuna göre OÖİÖ'ya ait modelin diğer uyum indekslerinin tümünün iyi uyum değerlerine sahip olduğu gözlenmiştir (Hooper ve diğ.,2008). Model genel olarak

değerlendirildiğinde; DFA uyum indeksleri ölçeğin tek faktörlü bir yapı ile Türkiye’de uygulanabilir olduğunu göstermektedir.



Şekil 3.2. OÖİÖ’nun standardize edilmiş çözümleme değerlerinin diyagram gösterimi

Şekil 3.2’deki standardize edilmiş kat sayılara bakıldığında; Okulda Öznel İyi Oluş’un gözlenen değişkenlerle olan ilişkisinin sırasıyla .82, .85, .72, .86, .84, .88 faktör değerlerine sahip olduğu görülmektedir. Maddelerin faktör yüklerinin de .52 ile .77 arasında değiştiği saptanmıştır. Sonuç olarak, 6 maddeden oluşan OÖİÖ’nun modele giren bütün maddeleri modelle beklenen uyumu vermiştir.

3.5.2. Oöio’nun güvenilirlik çalışmalarına ilişkin analizler

Bu araştırmada OÖİO'un güvenirlik çalışması kapsamında iç tutarlılık katsayısı ve test yarılama yöntemi ile Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

3.5.2.1. İç tutarlılık güvenirliği

O   O'nun güvenirlik analizi kapsamında ilk olarak iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değeriyle ölçülmektedir. Güvenirlik analizleri için araştırmaya dahil edilen çalışma grubu, AFA için belirlenen 350 kişiden oluşmaktadır. Analiz sonucunda iç tutarlılık kat sayısı .928 şeklinde bulunmuştur.

3.5.2.2. Test yarılama (eşdeğer yarılar) yöntemi

Altı maddeden oluşan O   O'nun güvenirliğini test yarılama yöntemi ile değerlendirmek amacıyla, ölçek iki eř forma ayrılmış ve her bir forma üçer madde atanmıştır. Bu bağlamda, formlar arasındaki korelasyon incelenmiş olup, maddeler ölçek üzerindeki sıralarına göre İLK  ve SON  olarak gruplandırılmıştır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2017).

Tablo 3.5. İki eşdeğer yarı form arasındaki korelasyon bulguları

		FORM SON�
FORM İLK�	R	.856*

*N:350, * $p < .05$*

Tablo 3.5 incelendiğinde; FORM İLK  ile FORM SON  arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu görülmektedir ($N:350$, $p=.000$, $r=.856$). İki eşdeğer yarı form analiz bulgularına göre sonucun anlamlı çıkması ölçeğin güvenirlik düzeyinde olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk ve diğ., 2017).

4. BULGULAR

Bulgular bölümünde, spor lisesinde öğrenim gören öğrenciler ile diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin okulda öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.1. Spor Lisesi ve Diğer Lise Öğrencilerinin Okulda Öznel İyi Oluş Düzeyine İlişkin Bulgular

Spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin okulda öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığına bakılmıştır. Bu doğrultuda gerçekleştirilen bağımsız t-testi sonuçları tablo 4.1 de ifade edilmiştir.

Tablo 4.1. Spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin okulda öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin t-testi

Okul Türü	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Spor Lisesi	175	3,39	1,11	3,48	347	0,001
Diğer Lise	175	2,97	1,11			

Yapılan analiz sonuçlarına göre t-değeri (=3,48) ve p-değeri (0,001) incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. p-değeri 0,05'ten küçüktür, bu da spor lisesi öğrencilerinin okulda öznel iyi oluş düzeylerinin diğer lise öğrencilerine göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Spor lisesi öğrencilerinin okulda öznel iyi oluş düzeylerinin ortalaması ($\bar{x}$ = 3,39), diğer lise öğrencilerinin okulda öznel iyi oluş düzeyi ortalamasından ($\bar{x}$ =2,97) daha yüksektir. Bu, spor lisesi öğrencilerinin kendilerini genel olarak daha iyi hissettiklerini veya yaşam memnuniyetlerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

4.2. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Okulda Öznel İyi Oluş Düzeyleri

Öğrencilerinin okulda öznel iyi oluş düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farkın olup olmadığına bakılmıştır. Bu doğrultuda gerçekleştirilen bağımsız t-testi sonuçları tablo 4.2. de ifade edilmiştir.

Tablo 4.2. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerinin okulda öznel iyi oluş düzeylerine yönelik t-testi

Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Kız	186	3,22	1,12	0,666	348	0,506
Erkek	164	3,14	1,13			

Yapılan analizler sonucunda Kız öğrencilerin ortalama öznel iyi oluş düzeyi ($\bar{x}=3,22$), erkek öğrencilerinkinden ($\bar{x}=3,14$) biraz daha yüksek olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarında az miktarda bir fark görülse de p değeri ($p>0,05$) incelendiğinde bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Yani, cinsiyetin öğrencilerin okulda öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı söylenebilir.

4.3. Öğrencilerin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Okulda Öznel İyi Oluş Düzeyleri

Öğrencilerinin okulda öznel iyi oluş düzeyleri arasında sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farkın olup olmadığına bakılmıştır. Bu doğrultuda yapılan ANOVA analiz sonuçları tablo 4.3. te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Sınıf düzeylerine göre okulda öznel iyi oluş düzeyleri anova testi

Sınıf Düzeyi	N	$\bar{x}$	Ss	sd	F	p
9. sınıf	65	3,28	1,08	3	0,851	0,46
10.sınıf	139	3,21	1,1	3		
11. sınıf	101	3,19	1,21	3		
12. sınıf	45	2,94	1,07	3		
Toplam	350	3,18	1,12	3		

Öğrencilerin sınıf düzeyine göre öznel iyi oluş düzeylerine yönelik ANOVA bulguları incelendiğinde öğrencilerin sınıf düzeylerine göre okulda öznel iyi oluş puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bu, farklı sınıf düzeylerindeki öğrencilerin okulda öznel iyi oluşlarının genel olarak benzer olduğunu ve

sınıf düzeyinin bu konuda belirleyici bir etken olmadığını göstermektedir. Fakat gruplar arasındaki puanlara bakıldığında 9. sınıf öğrencilerinin ortalama öznel iyi oluş puanı en yüksekken, 12. sınıf öğrencilerinin ortalama puanı en düşük olduğu görülmektedir.

4.4. Öğrencilerin Yaşadığı Yer Değişkenine Göre Okulda Öznel İyi Oluş Düzeyleri

Öğrencilerin okulda öznel iyi oluş düzeyleri, öğrenim sürecinde yaşadıkları yere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla incelenmiştir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen ANOVA analizinin sonuçları, Tablo 4.4.'te sunulmuştur.

Tablo 4.4. Yaşadığı yer değişkenine göre okulda öznel iyi oluş durumları anova testi

	N	$\bar{x}$	Ss	sd	F	p
Öğrenci Yurdunda	69	3,19	1,2	3	0,251	0,861
Ailemle	272	3,17	1,09			
Akrabamın Evinde	4	3,04	1,57			
Diğer	5	3,6	1,86			
Toplam	350	3,18	1,12			

Öğrencilerin öğrenim sürecinde kaldıkları yer ve öznel iyi oluş düzeylerine yönelik ANOVA sonuçları incelendiğinde gruplar arasında herhangi anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Bu durum, öğrencilerin öznel iyi oluşlarının, yaşadıkları yerden bağımsız olarak benzer düzeylerde olduğunu ve bu değişkenin öğrencilerin mutluluğunu veya iyi oluşumunu belirlemede önemli bir faktör olmadığını göstermektedir. Ancak sonucun anlamsız çıkması örneklemin dağılımının dengeli olmamasından da kaynaklı olduğu söylenebilir.

4.5. Öğrencilerin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Okulda Öznel İyi Oluş Düzeyleri

Öğrencilerin okulda öznel iyi oluş düzeyleri arasında sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farkın olup olmadığına bakılmıştır. Bu doğrultuda yapılan ANOVA analiz sonuçları tablo 4.5. te sunulmuştur.

Tablo 4.5. Sosyoekonomik düzeye göre okulda öznel iyi oluş durumları anova testi

Sosyoekonomik Düzey	N	$\bar{x}$	ss	sd	F	p
Düşük	54	2,61	1,19	2	26,887	0,002
Orta	261	3,16	1,03	2		
Yüksek	35	4,27	0,98	2		

Yapılan ANOVA analiz sonuçlarına sosyoekonomik düzeye göre öğrencilerin öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı bir fark vardır. Sosyoekonomik düzeyi daha düşük olan öğrenciler ($\bar{x}=2.61$) daha düşük bir öznel iyi oluş düzeyine sahipken sırasıyla orta sosyoekonomik düzeye sahip öğrenciler ($\bar{x}=3,16$) yüksek sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ise ($\bar{x}=4,27$) şeklindedir. Bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için benferroni analizleri yapılmış ve farkların sırasıyla düşük-orta, orta-yüksek, yüksek düşük-orta düşük grupları arasında olduğu görülmektedir.

Bu sonuçlar, sosyo-ekonomik düzeylerin öğrencilerin öznel iyi oluşları üzerinde bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Sosyoekonomik düzey yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyi de artmaktadır.

4.6. Öğrencilerin İnternet Kullanım Süreleri Değişkenine Göre Okulda Öznel İyi Oluş Düzeyleri

Öğrencilerinin okulda öznel iyi oluş düzeyleri arasında internet kullanım süreleri değişkenine göre anlamlı bir farkın olup olmadığına bakılmıştır. Bu amaçla gerçekleştirilen ANOVA analiz sonuçları tablo 4.6 da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Öğrencilerin internet kullanım süreleri ve okulda öznel iyi oluş durumlarına ilişkin anova testi

İnternet süresi	N	$\bar{x}$	ss	sd	p
Hiç	45	3,58	1,36	3	0,04

1-2 saat	60	3,88	0,67	0,001
3-4 saat	111	2,92	0,85	0,001
5 saat ve üzeri	134	2,95	1,23	0,001

Yapılan ANOVA analizi sonuçları internet kullanım süresine bağlı olarak öznel iyi oluşta önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir. Özellikle 1-2 Saat İnternet Kullanımı en yüksek öznel iyi oluşla ilişkilidir ($\bar{x}=3.88$). İnternet Kullanmama durumu da nispeten yüksek öznel iyi oluşu göstermektedir ($\bar{x}= 3.58$) ancak 3-4 Saat, 5 Saat ve Üzeri İnternet Kullanımının ise daha düşük öznel iyi oluşla ilişkili olduğu görülmektedir. (sırasıyla $\bar{x}= 2,92$ ve $2,95$).

Çeşitli gruplar arasındaki önemli farklılıklar (p-değerleriyle gösterildiği gibi), internette geçirilen zaman miktarının öğrencilerin öznel refahı üzerinde bir etkisi olduğunu, orta düzeyde internet kullanımının (1-2 saat) yoğun kullanıma (3 saat veya daha fazla) kıyasla daha iyi sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada spor lisesi ve diğer lisede öğrenim gören öğrencilerin okulda öznel iyi oluşları üzerinde durulmuştur. Ayrıca spor lisesi ve diğer lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Bu doğrultuda öğrencilerin çeşitli değişkenler bakımından öznel iyi oluşları tartışılmıştır. Bulgular, tartışma ve sonuç bağlamında öneriler hazırlanmıştır.

Spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin okulda öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu öğrenciler, spor yapmanın getirdiği fiziksel ve psikolojik avantajlardan faydalanarak daha yüksek bir öznel iyi oluş seviyesine ulaşmış olabilir. Spor, bireylerin hem bedensel sağlıklarını korumalarına hem de zihinsel olarak daha güçlü ve dirençli olmalarına katkı sağlar (Herring ve diğ., 2014). Bu durum, spor lisesi öğrencilerinin günlük yaşamlarında daha mutlu ve tatmin olmuş bireyler olmalarına yardımcı olabilir. Diğer yandan, diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri, spor lisesi öğrencilerine kıyasla daha düşük bulunmuştur. Bu durum, bu öğrencilerin spor yapmanın getirdiği sağlık, psikolojik sağlık, sosyal bağlantı, disiplin gibi avantajlardan yeterince faydalanamamalarından kaynaklanabilir. Fiziksel aktivitenin eksikliği, bu öğrencilerin stresle başa çıkma yeteneklerini ve genel mutluluk seviyelerini olumsuz etkileyebilir (Strong ve diğ., 2005).

Araştırmalar, spor yapan bireylerin spor yapmayanlara göre daha yüksek psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin, Demir ve Çiftçi (2020), Beşikçi ve arkadaşları (2021), Ulukan (2020), Başar ve Sarı (2018) ve Tükel (2021) tarafından yapılan çalışmalar, sporun bireylerin psikolojik iyi oluşlarına olan olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Bu araştırmalar, sporun sadece fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda ruhsal sağlık için de önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin, spor yapmanın getirdiği fiziksel ve psikolojik avantajlar sayesinde daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip oldukları söylenebilir. Diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin ise bu avantajlardan yoksun olmaları nedeniyle daha düşük öznel iyi oluş düzeylerine sahip olabilecekleri sonucuna varılabilir. Bu bulgular, sporun bireylerin genel yaşam kalitesini artırmada ne kadar önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Literatürde, sporun öğrencilerin özgüvenlerini artırdığı ve başarı duygusunu yaşamalarına yardımcı olduğu sıkça vurgulanmaktadır. Bu durum, öğrencilerin okulda öznel iyi oluşlarını olumlu yönde etkiler (Fox, 1999). Araştırmalar, düzenli fiziksel

aktivitenin okulda öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivite, endorfin salınımını artırarak bireylerin daha mutlu hissetmelerine ve stres seviyelerinin düşmesine katkıda bulunur (Biddle ve Asare, 2011). Mahon ve arkadaşlarının (2005) yedinci ve sekizinci sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırma, düzenli spor yapmanın mutluluk, sağlık durumu ve genel iyilik hali ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, spor aktivitelerinin sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal sağlık üzerinde de önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Spor, öğrencilerin stres seviyelerini azaltarak, kendilerini daha mutlu ve enerjik hissetmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, spor aktiviteleri sırasında salgılanan endorfinler, doğal bir mutluluk kaynağıdır (böcker ve diğ., 2008). Spor aktiviteleri, öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve takım çalışması yoluyla güçlü sosyal bağlantılar kurmalarına yardımcı olur. Takım sporları, öğrencilerin işbirliği yapma, iletişim kurma ve liderlik becerilerini geliştirmelerine olanak tanır. Bu beceriler, öğrencilerin hem okul hayatında hem de gelecekteki kariyerlerinde başarılı olmalarına katkı sağlar. Sosyal destek, öznel iyi oluşun önemli bir bileşenidir (Baumeister ve Leary, 1995). Spor aktiviteleri, öğrencilerin sosyal çevrelerini genişletmelerine ve destekleyici arkadaşlıklar kurmalarına yardımcı olur.

Diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin okulda öznel iyi oluşlarının spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerden daha düşük olmasının bazı nedenleri şu şekilde ifade edilebilir: Diğer liselerdeki öğrenciler, spor lisesi öğrencilerine kıyasla daha az fiziksel aktivite yapıyor olabilirler. Fiziksel aktivitenin eksikliği, stresin artmasına ve genel mutluluğun azalmasına neden olabilir (Penedo ve Dahn, 2005). Ayrıca, spor lisesi öğrencileri, takım çalışması ve spor etkinlikleri yoluyla daha güçlü sosyal bağlar kurabilirken, diğer liselerdeki öğrenciler bu tür fırsatlardan yoksun olabilirler. Bununla birlikte sosyal destek eksikliği, öznel iyi oluş üzerinde olumsuz etki yaratabilir (Cohen ve Wills, 1985). Sonuç olarak, spor aktivitelerinin öğrencilerin mutluluk, sağlık durumu ve genel iyilik hali üzerinde pozitif etkileri olduğu, sosyal becerilerini geliştirdiği ve akademik başarılarını artırdığı görülmektedir. Bu nedenle, okullarda spor aktivitelerine daha fazla önem verilmesi, öğrencilerin genel iyilik hali ve başarıları için önemli bir adım olacağı söylenebilir.

Araştırma sonucunda cinsiyet faktörüne göre öğrencilerin okulda öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farka ulaşılmamıştır. Bu sonucun aksine bazı araştırmalar cinsiyet değişkeni ile okulda öznel iyi oluş arasında anlamlı fark olduğunu ve bu farkın

genellikle kadınların lehine olduğunu ortaya koymuşlardır (Shmotkin, 1990; Sezer, 2011; Nigar, 2014; Şirin ve Ulaş, 2015).

Kadınların daha geniş ve güçlü sosyal destek ağlarına sahip olmaları, stresle başa çıkma yeteneklerini artırmakta ve bu durum öznel iyi oluşlarına olumlu katkılar sağlamaktadır. Ayrıca, kadınların duygusal ifade yeteneklerinin yüksek olması, öznel iyi oluşlarını artıran bir diğer önemli faktördür. Kadınların stresle başa çıkma stratejileri, öznel iyi oluşlarını artırmada kritik bir rol oynamakta ve bu stratejiler, stresin olumsuz etkilerini azaltmada etkili olmaktadır (Dursun, 2021; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Doğan, 2015). Bu bağlamda, kadınların sosyal destek ağlarının genişliği ve duygusal ifade yetenekleri, onların stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlamak ve bu da genel olarak daha yüksek bir öznel iyi oluş düzeyine sahip olmalarına katkıda bulunmaktadır. Kadınların stresle başa çıkma stratejilerinin etkinliği, onların öznel iyi oluşlarını artırmada önemli bir rol oynamakta ve bu stratejiler, stresin olumsuz etkilerini azaltarak daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaktadır. Belirtilen bu araştırmalar kadınların genellikle daha yüksek öznel iyi oluş puanlarına sahip olduğunu gösterse de bu çalışmada farkın ortaya çıkmaması bölgedeki kadınların yaşam koşullarının ve toplumsal rollerinin öznel iyi oluşlarını olumsuz etkileyebileceğini işaret edebilir. Özellikle çalışmanın yürütüldüğü çevrede kadınların eğitim, iş hayatı ve sosyal hayata katılımı sınırlı olabilir ve bu da öznel iyi oluşlarını etkileyebilir. Bu sonuçlar, bölgenin sosyo-kültürel dinamiklerinin ve toplumsal cinsiyet rollerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini daha derinlemesine incelemek için bir fırsat sunabilir. Ayrıca, bu tür bölgelerde kadınların öznel iyi oluşunu artırmak için yapılabilecek müdahaleler ve politikalar üzerine düşünmek de önemli olabilir.

Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre okulda öznel iyi oluşları arasında anlamlı fark yoktur. Öğrencilerin sınıf düzeyine göre okulda öznel iyi oluş durumlarına yönelik yapılan araştırmalar, genel olarak sınıf düzeyinin okulda öznel iyi oluş üzerinde belirleyici bir etken olmadığını göstermektedir. Bu araştırmalar, farklı sınıf düzeylerindeki öğrencilerin okulda öznel iyi oluş puanlarının genel olarak benzer olduğunu ortaya koymaktadır. Türkdogan'ın (2010) yaptığı araştırma da bu bulguları desteklemektedir. Araştırmada, öğrencilerin sınıf düzeyine bağlı olarak okulda öznel iyi oluşlarında anlamlı bir farklılık olmadığı ve sınıf düzeyinin bu konuda belirleyici bir faktör olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, öğrencilerin okulda öznel iyi oluşlarının sınıf düzeyinden bağımsız olarak benzer seviyelerde olduğunu

göstermektedir. Yani, bir öğrencinin hangi sınıfta olduğu, onun okulda öznel iyi oluşunu belirleyen ana faktörlerden biri değildir.

Öğrencilerinin kaldıkları yer ile okulda öznel iyi oluş düzeyleri gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu bulgu, öğrencilerin okulda öznel iyi oluşlarının, yaşadıkları yerden bağımsız olarak benzer seviyelerde olduğunu ve bu değişkenin öğrencilerin mutluluğunu veya iyi oluşunu belirlemede önemli bir rol oynamadığını göstermektedir. Fakat diğer (kendi evinde, arkadaşları ile aynı evde) kalanların öznel iyi oluş puanları Öğrenci yurdunda, akrabasında ve ailesinde kalanlardan daha yüksektir. Bu durum baskı altında hissetmeme ve özgür hissetme algılarının okulda öznel iyi oluş durumlarını olumlu yönde etkilediği ifade edilebilir. Ayrıca öğrencinin kendi evinde veya arkadaşları ile aynı evde kalması yaşamını kendi istek ve ihtiyaçlarına göre şekillendirme ve düzenleme imkanını arttırmaktadır. Nitekim Chow (2005) yaptığı çalışmada öğrencilerin yaşam düzenlerinin yaşam memnuniyetleri ile güçlü bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur.

Sosyoekonomik düzeye göre öğrencilerin okulda öznel iyi oluşları arasında anlamlı fark vardır. Araştırmaya katılan bireylerin daha yüksek aylık gelire sahip olmaları okul ve sosyal ihtiyaçlarını rahatça karşılayabilmelerine olanak tanır. Bu durum, bireylerin kendi yaşamlarını daha iyi kontrol edebilmelerinden ve değerlendirebilmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Okulda öznel iyi oluş üzerine yapılan araştırmalar, ekonomik gelir ve refahın sosyal hayatın bireyin öznel iyi oluş algısını artırdığına dair sonuçlar ortaya koymaktadır (Uğurlu ve diğ., 2021; Canbay, 2010; Dost, 2004; Özen, 2005). Yapılan bu araştırmalar sosyoekonomik gelirin okulda öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğunu ortaya koymakta ve ulaşılan bulguyu desteklemektedir.

Daha yüksek sosyoekonomik düzey, bireylerin isteklerini karşılamalarını ve sosyal sermayeye daha fazla erişim sağlamalarını mümkün kılmakta, bu da kişinin okulda öznel iyi oluş algısına olumlu katkıda bulunmaktadır (Moya ve Fiske, 2017). Ekonomik özgürlüğe sahip bireyler, yaşam standartlarını yükseltebilmekte ve bu sayede kendilerini daha güvende ve tatmin olmuş hissetmektedirler. Ayrıca, sosyal sermayeye erişim, bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirmekte ve destek ağlarını genişletmektedir. Bu durum, bireylerin kendilerini daha değerli ve desteklenmiş hissetmelerine yol açarak okulda öznel iyi oluşlarını artırmaktadır. Ancak sosyoekonomik düzeyin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi sadece maddi refahla sınırlı değildir. Daha yüksek sosyoekonomik düzeye sahip bireyler, genellikle daha geniş sosyal ağlara ve daha fazla fırsata erişim sağlarlar. Bu durum, bireylerin sosyal destek sistemlerini güçlendirir ve duygusal

dayanıklılıklarını artırır. Örneğin, ekonomik olarak daha iyi durumda olan öğrenciler, çeşitli sosyal etkinliklere katılma, hobilerini geliştirme ve kişisel ilgi alanlarına zaman ayırma konusunda daha fazla imkana sahip olabilirler. Bu tür aktiviteler, bireylerin yaşamdan aldıkları tatmini artırarak okulda öznel iyi oluşlarını olumlu yönde etkiler. Sonuç olarak, sosyoekonomik düzeyin bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Öğrencilerin internet kullanım düzeyleri ile okulda öznel iyi oluşları arasında anlamlı fark vardır. Öğrencilerin internet kullanım süreleri ve okulda öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişki, günümüzde oldukça önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Orta düzeyde İnternet kullanımının okulda öznel iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisi olduğu, aşırı kullanımın ise olumsuz etkiler yaratabileceği bulgusu, birçok araştırma tarafından desteklenmektedir. Buna yönelik yapılan bazı çalışmalara bakıldığında Çağır ve Gürkan (2010) problemli internet kullanımının öğrencilerin algılanan iyilik halleri üzerinde negatif bir etki yarattığını, Seabrook ve diğ., (2016) orta düzeyde sosyal medya kullanımının sosyal bağlantılar ve öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olabileceğini, Yaygır (2018) internet bağımlılığı ile depresif ve kötü ruh hali arasında ilişki olduğunu, Solmaz (2019) internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Orta düzeyde internet kullanımı, öğrencilerin bilgiye erişimini kolaylaştırarak akademik başarılarını artırabilir ve sosyal bağlantılarını güçlendirebilir. Bu durum, öğrencilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine ve okulda öznel iyi oluşlarının artmasına katkıda bulunabilir. Örneğin, sosyal medya platformları aracılığıyla arkadaşlarıyla iletişimde kalmak, öğrencilerin sosyal destek algılarını artırabilir ve bu da öznel iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyebilir (Derin, 2013). Ancak, aşırı internet kullanımı, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Uzun süreli ekran kullanımı, boyun ve göz yorgunluğuna neden olabilirken, sürekli çevrimiçi olma hali zihinsel yorgunluk ve stres seviyelerini artırabilir. Bu durum, öğrencilerin ruh hali üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir ve öznel iyi oluşlarını düşürebilir (Aksoy ve Gökbulut, 2023). Ayrıca, aşırı internet kullanımı, öğrencilerin yüz yüze sosyal etkileşimlerini azaltarak sosyal izolasyona yol açabilir. Sosyal izolasyon, bireylerin yalnızlık hissetmelerine ve düşük öznel iyi oluş algısına sahip olmalarına neden olabilir (Aydoğan, 2020).

İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı, bireylerin sosyal yaşamlarını olumsuz etkileyebilir. Sosyal izolasyon, bireylerin yalnızlık hissetmelerine ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir. Cho, Kim ve Park'ın (2017) çalışmasında, stresin akıllı

telefon bağımlılığı üzerinde belirgin bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kumcagiz ve Gunduz'un (2016) araştırmalarında ise, akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Özetle, internet kullanımının süresi ve şekli, öğrencilerin okulda öznel iyi oluşları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Orta düzeyde ve kontrollü internet kullanımı, öğrencilerin okulda öznel iyi oluşlarını artırabilirken, aşırı ve bağımlılık düzeyinde kullanım, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Bu nedenle, öğrencilerin internet kullanım alışkanlıklarını dengeli bir şekilde yönetmeleri, okulda öznel iyi oluşlarını korumaları açısından önemlidir.

5.1. Öneriler

5.1.1. Araştırmacılara öneriler

Bu araştırma, spor lisesi ve diğer liselerdeki öğrencilerin okulda öznel iyi oluşlarına yönelik verileri anlık ve nicel desen ile elde etmiştir. Uzun dönemli çalışmalar yapılarak, deneyimlerin uzun vadeli döngüleri ve gelişimleri elde edilebilir.

Bu araştırmadaki veriler tek bir sosyal çevre ve bölgeden alınmıştır. Kültürel ve Sosyoekonomik düzeyi farklı bölgeler dahil edilerek değişkenler bağlamında karşılaştırmalı araştırmalar yapılabilir.

5.1.2. Eğitimcilere öneriler

Sporun kişisel iyi oluşum üzerindeki olumlu etkilerini göz önünde bulundurarak, öğrenciler okul dışında da düzenli fiziksel aktivitelere teşvik edebilmelidir.

Öğrencilerin internet ve teknoloji kullanımını dengeli bir şekilde yönetmelerine yardımcı olacak rehberlik programları oluşturabilir. Bu, öğrencilerin dijital dünyada güvenli ve sağlıklı bir şekilde var olmalarını sağlar.

Üretken Yapay Zekadan destek alarak okulda öznel iyi oluşun nasıl daha iyi artırılacağına farklı ve özgün yolları bulunabilir.

5.1.3. Politika yapıcılara öneriler

Spor liseleri ve diğer okulların fiziksel altyapısını iyileştirmek için yatırımlar yapılabilir. Modern spor tesisleri ile daha iyi spor olanaklarına erişimi sağlanabilir.

Eğitim ve Spor Politikalarında Sporun Eğitim ve Öğretimdeki yeri ve önemi artırılabilir.



KAYNAKLAR

- Adıyaman, C. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak mükemmeliyetçilik ve kendinelik*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Akbaş, M., & Eyuboğlu, E. (2019). Ortaöğretim Kurumlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Spor Yapma Değişkenlerine Göre Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 175-187.
- Aksoy Akbaş, S., & Gökbulut, B. (2023). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Okula Yabancılaşma Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Electronic Journal Of Social Sciences*, 22(87). <https://doi.org/10.17755/esosder.1200249>
- Anderson, C., Kraus, M. W., Galinsky, A. D., & Keltner, D. (2012). The Local-Ladder Effect: Social Status And Subjective Well-Being. *Psychological Science*, 23(7), 764-771. <https://doi.org/10.1177/0956797611434537>
- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(4), 279-323. <https://doi.org/10.1177/0956797611434537>
- Ateş, A. (2020). *Öğrencilerin özgüven ve sorumluluk duygusunun akademik başarı üzerindeki rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydoğan, S. S. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sosyal Destek Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Başar, S., Ve Sarı, İ. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk Ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need To Belong: Desire For Interpersonal Attachments As A Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.117.3.497>
- Beşikçi, T., Emir, E., Özdemir, E. Ve Abay Beşikçi, E. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Bireylerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri Ve Rekreasyonda

- Algılanan Sağlık Çıktılarının İncelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6(2), 447-458. <https://doi.org/10.25307/jssr.988161>
- Bhat, R. H., & Naik, A. R. (2016). Relationship of academic Intrinsic motivation and psychological well-being among students. *International Journal of Modern Social Sciences*, 5(1), 66-74.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical Activity And Mental Health İn Children And Adolescents: A Review Of Reviews. *British Journal Of Sports Medicine*, 45(11), 886-895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K. A., Craighead, E., Herman, S., Khatri, P., ... & Krishnan, R. (1999). Effects Of Exercise Training On Older Patients With Major Depression. *Archives Of Internal Medicine*, 159(19), 2349-2356. <https://doi.org/10.1001/archinte.159.19.2349>
- Böcker, H., Henning, A., Nagele, T., & Weber, H. (2008). Koşucunun coşkusu: İnsan beynindeki opioidergik mekanizmalar. *Avrupa Nükleer Tıp ve Moleküler Görüntüleme Dergisi*, 35 (8), 1340-1344.
- Bradley, R. H., Corwyn, R. F., Burchinal, M., Mcadoo, H. P., Ve Coll, C. G. (2001).
- Brickman, P., Campbell, D.T. (1971). Hedonic Relativism And Planning Good
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., ve Demirel F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. (23. Basım). Ankara: Pegem Akademi. <https://doi.org/10.14527/9789944919289>
- Can, A. (2017). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi. (5. Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Canbay, H. (2010). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Cantor, N. (1990). From Taught To Behavior: Having And Doing in the study of Personality And Cognition. *American Psychologist*, 45, 735-750.
- Cengiz, S., Yağan, F., Kara, F., & Dört Yol, Z. (2023). Ergenlerde akademik beklentilere ilişkin stres, akademik motivasyon ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mavi Atlas*, 11(1), 63-75. <https://doi.org/10.18795/gumusmaviatlas.1227441>
- Certel, Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, A. S. And Varol, S. R. (2015). Investigation Of The Relationship Between High School Students' Self-Sufficiency And Level Of

- Subjective Well-Being. *Journal Of Research İn Education And Teaching*. 4 (2). 307-318.
- Cho, H. Y., Kim, D. J. Ve Park, J. W. (2017). Stress And Adult Smartphone Addiction: Mediation By Self-Control, Neuroticism, And Extraversion. *Stress And Health*, 33(5), 624-630. <https://doi.org/10.1002/smi.2749>
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairiecity: a multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139–150. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-7526-0>
- Cohen, S.,&Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, And The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.98.2.310>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Ve Watson, K. H. (2014). Coping And Emotion Regulation From Childhood To Early Adulthood: Points Of Convergence And Divergence. *Australian Journal Of Psychology*, 66(2), 71-81. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12043>
- Costa, P. T.,& McCrae, R. R. (1980). Influence of extra version and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.38.4.668>
- Council of Europe (2001). *The European Sports Charter*. Strasbourg: Council of Europe Publishing.
- Craft, L. L.,& Landers, D. M. (1998). The Effect Of Exercise On Clinical Depression And Depression Resulting From Mental İllness: A Meta-Analysis. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 20(4), 339-357. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.4.339>
- Craft, L. L.,&Perna, F. M. (2004). The Benefits Of Exercise For The Clinically Depressed. *Primary Care Companion To The Journal Of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104. <https://doi.org/10.4088/PCC.v06n0301>
- Çağır, G. ve Gürgan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 70–85.
- Çakır, G. (2015). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Çimen, M.,& Yıldız, O. (2022). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ve Özerklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 307-325.
<https://doi.org/10.31680/gaunjss.1146465>
- Deci, E. L.,&Ryan, R. M. (2006) Hedonia, Eudaimonia, AndWell-Being: An Introduction. *Journal Of HappinessStudies*, 9, 1-11.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Deci, EL ve Ryan, RM (2012). Öz belirleme teorisi. *Sosyal psikoloji teorileri el kitabı* , 1 (20), 416-436.
- 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.
- Demir, A., Ve Çifçi, F. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Egzersizin Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 169-179.
<https://doi.org/10.33689/spormetre.739918>
- Deneve, K. Ve Cooper, H. (1998). The Happy Personality A Meta Analysis Of Personality Traits And Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124, 197–229.
- Diener, & N. Schwarz (Eds.), Well-being: The foundations of hedonic psychology (pp. 213-229). Russell Sage Foundation.
- Diener, E. (1984). Subjective Well Being. *Psychological Bulletin*, 50-54.
- Diener, E. (1984). Subjectiv ewell-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And A Proposal For A National Index, *American Psychologist*, 55(1), 34-43
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., &Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
<https://doi.org/10.1177/008124630903900>
- Diener, E., Diener, M. Ve Diener, C. (1995). Factors Predicting The Subjective Wellbeing. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(5), 851–864.

- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- 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.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes To Health And Longevity. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes To Health And Longevity. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 3(1), 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_4
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Öznel refah: Üç on yıllık ilerleme. *Psikolojik Bülten*, 125(2), 276-302
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Doğan, T. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T., & Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 312-330.
- Dost, T.M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Durmuş, R. (2006). 3-6 Yaş Arası Çocuğu Olan Ebeveynlerin Kişilik Özellikleri İle Anne-Baba Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre

- İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dursun, P. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş: Yaşamda Anlam, İyimserlik Ve Umudun Rolü. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 387-404.
- Elliot, A. J., & Fryer, J. W. (2008). The goal construct in psychology. *Handbook of motivation science*, 18, 235-250.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Erkmen Hadi, G., Balcı Şen, M., & Havuz, Y. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 13-20.
- Ertaş, İ. (2020). Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Ebeveyn Tutumları Ve Stresle Baş Edebilme Yaklaşımının Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordaması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Eryılmaz, A. (2014). Üniversite Öğrencileri İçin Geliştirilen Öznel İyi Oluşu Artırma Programının Etkililiğinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (12) 111-128.
- Eryılmaz, A. Ve Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36).
- Eryılmaz, A., Artıran, M., & Kahraman, A. (2019). Motivasyon Unsurlarının Ergenlerde Öznel İyi Oluşa Etkileri. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(19), 105-113
- Fowler, JH ve Christakis, NA (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. " *Dynamic British Medical Journal*, 337. <https://doi.org/10.1136/bmj.a2338>
- 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>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotion trigger upward spiral toward emotional well-being.

- Psychological Science, 13(2), 172-175.12. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Frohlich, M. T., and Westbrook, R. (2001). Arcs of integration: an international study of supply chain strategies. *Journal of operations management*, 19(2), 185-200. [https://doi.org/10.1016/S0272-6963\(00\)00055-3](https://doi.org/10.1016/S0272-6963(00)00055-3)
- Gencer, N. (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , 11 (3), 2621-2638. <https://doi.org/10.17218/hititsosbil.457382>
- George, D., & Mallery, P. (2003). Frequencies in: SPSS for windows step by step: A simple Guide and reference 11.0 update. *Pearson Education, New York*, 20-52.
- Gilman, R., Ve Huebner, E. S. (2014). A Review Of Life Satisfaction Research With Children And Adolescents. *School Psychology Quarterly*, 29(2), 192-212.
- Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). Is There A Dark Side Of Happiness? How, When, And Why Happiness Is Not Always Good. *Perspectives On Psychological Science*, 6(3), 222-233.
- Gül, Ö., Çaglayan, H. S., & Akandere, M. (2017). The Effect of Sports on the Psychological Well-Being Levels of High School Students. *Journal of Education and Training Studies*, 5(5), 72-80.
- Gül, T. (2019). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak boş zaman tatmini. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi, 22 (2), 914-930. <https://doi.org/10.29249/selcuksbmyd.573237>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. (2010). Multivariate Data Analysis: Pearson Education. *Upper Saddle River, New Jersey*.
- Headey, B., Wearing, A. (1989). Personality, Life Events, And Subjective Well Being: Toward A Dynamic Equilibrium Model. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57, 731-739.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., & Neve, J. E. D. (2021). World happiness report 2021.
- Helsper, E. J., & Enyon, C. (2012). The impact of parenting on subjective well-being: Evidence from longitudinal data. *Social Indicators Research*, 108(1), 235-248. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9912-1>
- Herring, M. P., Lindheimer, J. B., & O'Connor, P. J. (2014). The effects of exercise training on anxiety. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(6), 388-403. <https://doi.org/10.1177/1559827613508542>

- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008, September). Evaluating model fit: A synthesis of the structural equation modelling literature. In *Proceedings of the 7th European Conference on Research Methodology for Business and Management Studies* (Vol. 2008, pp. 195-200).
- Huebner, E. S. (1991). Initial Development Of The Students' Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*, 12(3), 231-240. <https://doi.org/10.1177/0143034391123010>
- Iwon, K., Skibinska, J., Jasielska, D. And Kalwarczyk, S. (2021). Elevating Subjective Wellbeing Through Physical Exercises: An Intervention Study. *Front. Psychol.* 12. 678-702. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.702678>
- Kahraman, A., Artiran, M., & Eryılmaz, A. (2019). Motivasyon Unsurlarının Ergenlerde Öznel İyi Oluşa Etkileri. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(19), 105-120.
- Katja, R., Päivi, Å. K., Marja-Terttu, T., & Pekka, L. (2002). Relationships Among adolescent subjective well-being, health behavior, and school satisfaction. *Journal of school health*, 72(6), 243-249. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2002.tb07337.x>
- Keyes, C. L. M. (2006). Mental Health İn Adolescence: Is America's Youth Flourishing? *American Journal Of Orthopsychiatry*, 76(3), 395-402. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.3.395>
- Keyes, C. L., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201.
- Keyes, L. M. Corel, Dov Shmotkin, Carol D. Ryff. 2002. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter Of Two Traditions. *Journal Of Personality And Social Psychology*. C.82 S.6: 1007-1022.
- Kılınç, S., Bozoğlu, M. S., Tükel, Y., & Büyükipekci, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Tercihlerine Göre Mutluluk Düzeylerinin Tespiti. *Sportive*, 4(2), 88-97. <https://doi.org/10.53025/sportive.947797>
- Kozma, A., Stones, M.J. (1980). Measurement Of Happiness: Development Of The Memorial University Of New foundland Scale Of Happiness. *Journal Of Gerontology*, 35, 906-912. <https://doi.org/10.1093/geronj/35.6.906>
- Köker, S. (1991). Normal Ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kringelbach, M. L., & Berridge, K. C. (2009). Towards a functional neuroanatomy of pleasure and happiness. *Trends in cognitive sciences*, 13(11), 479-487.
- Kumcagız, H. Ve Gündüz, Y. (2016). Relationship Between Psychological Wellbeing And Smartphone Addiction Of University Students. *International Journal Of Higher Education*, 5(4), 144-156
- Kumcagiz, Hatice Ve Yüksel Gündüz. "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki." *Uluslararası Yükseköğretim Dergisi* 5.4 (2016): 144-156.
- Kuykendall, L., Boerman, L., & Zhu, Z. (2018). The Importance Of Leisure For Subjective Well-Being. *Handbook Of Well-Being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Kuzucu, Y. (2006). Duyguları Fark Etmeye Ve İfade Etmeye Yönelik Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik Ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Laursen, B., Ve Collins, W. A. (2016). Parent-Child Relationships During Adolescence. *Handbooks Of Sociology And Social Research: Handbook Of Socialization: Theory And Research*, 247-268.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, & Coping*. New York: Springer.
- Lee, B. J., & Yoo, M. S. (2015). Family, School, And Community Correlates Of Children's Subjective Well Being: An International Comparative Study. *Child Indicators Research*, 151-175. <https://doi.org/10.1007/s12187-014-9285-z>
- Lent, Robert W. 2004. Toward A Unifying Theoretical And Practical Perspective On Well-Being And Psychosocial Adjustment. *Journal Of Counseling Psychology*. C.51 S.4: 482–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.4.482>
- Loderer, K., Vogl, E., & Pekrun, R. (2016). Students' well-being revisited: development and initial validation of a unidimensional self-reportscale.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage publications.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Personality and subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 33-56). <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>

- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., Deiner, E. (2003). Reexamining Adaptation And Set Point Model Of Happiness: Reactions To Changes İn Marital Status. *Journal Of Personality And Social Psychology*, Vol. 84, No.3, 527-539.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., &Schkade, D. (2005). PursuingHappiness: The Architecture Of SustainableChange. *Review Of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Macit, Y. (2021). Çocuk Sahibi Olmak ve Ebeveynlik. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 30-40.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., &Yarcheski, T. J. (2005). Happiness As Related To Gender And Health İn Early Adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14 (2), 175-190. <https://doi.org/10.1177/1054773804271936>
- Mallı, A. Y. (2018). Ortaöğretim Kurumlarında Okul Spor Yarışmalarına Katılan Ve Katılmayan Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- McCrae, R. R.,& Costa, P. T., Jr. (2004). A contemplate drevision of the NEO Five-Factor Inventory. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 587–596. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00118-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00118-1)
- Mcleod, J. D., Uemura, R., Ve Rohrman, S. (2012). Adolescent Mental Health, Behavior Problems, And Academic Achievement. *Journal Of Health And Social Behavior*, 53(4), 482-497. <https://doi.org/10.1177/0022146512462888>
- Moksnes, U. K., &Espnes, G. A. (2020). Sense Of Coherence İn Association With Stress Experience And Health İn Adolescents. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(9),3003. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093003>
- Moya, M. Ve Fiske, S.T. Büyük Durgunluğun Sosyal Psikolojisi Ve Sosyal Sınıf Bölünmeleri. *Sosyal Sorunlar Dergisi* , 73 (1), 8-22.
- Myers, G. David, Ed Diener. 1995. Who Is Happy?. *Psychological Science*, C.6 S.1: 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb0029>
- Nalbant, A. (1993). 15–22 Yaşları Arasında Bulunan İslah Evindeki, Gözetim Altındaki Ve Suç İşlememiş Gençlerin Benlik Saygısı Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Özdemir, B. C. (2019). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Özen, Ö. (2005). Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Palys, T.S., Little, B.R. (1983). Perceived Life Satisfaction And Organization Of Personal Project Systems. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 44, 1221-1230. **<https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.6.1221>**
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale And The Emerging Construct Of Life Satisfaction. *The Journal Of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. **<https://doi.org/10.1080/17439760701756946>**
- Pavot, W.,&Diener, E. (1993). Review of theSatisfactionWith Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Penedo, F. J.,&Dahn, J. R. (2005). ExerciseAnd Well-Being: A Review Of Mental And Physical Health Benefits Associated With Physical Activity. *Current Opinion In Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Pisa, O. E. C. D. (2017). results (Volume III): Students' well-being. PISA: OECD Publishing, Paris.
- Pollmann-Schult, M. (2014). "ParenthoodAnd Life Satisfaction: WhyDon'tChildrenMake People Happy?". *Journal Of MarriageAndFamily*. 76 (2): 319– 336. **<https://doi.org/10.1111/jomf.12095>**
- Reed, J.,&Buck, S. (2009). The Effect Of Regular Aerobic Exercise On Positive-Activated Affect: A Meta-Analysis. *Psychology Of SportAnd Exercise*, 10(6), 581-594. **<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.05.009>**
- Roberts, B. W.,& DelVecchio, W. F. (2000). Therank-Orderconsistency Of Personality Traits From Childhood Toold Age: A Quantitative Review Of Longitudinalstudies. *Psychological Bulletin*, 126(1), 3-25.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Ve Demaray, M. K. (2016). Relationship Between Multiple Sources Of Perceived Social Support And Psychological And Academic Adjustment In Early Adolescence: Comparisons Across Gender. *Journal Of Youth And Adolescence*, 45(4), 619-632. **<https://doi.org/10.1007/s10964-008-9368-6>**

- Ryan, M. Richard, Edward L. Deci. 2001. On Happiness And Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic And Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Of Psychology*. C.52 S.1: 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). On Happiness And Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic And Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, RM & Deci, EL (2020). Öz belirleme teorisi perspektifinden içsel ve dışsal motivasyon: Tanımlar, teori, uygulamalar ve gelecekteki yönler. *Çağdaş eğitim psikolojisi* , 61 , 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242-248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Schacter, H. L., Ve Juvonen, J. (2018). A Social-Ecological Analysis Of Adolescent Connectedness To Family, Friends, School, And Community: Associations With Parent, Peer, And School-Based Relational Climates. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 56, 23-34.
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 3(4), e5842. <https://doi:10.2196/mental.5842>
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Sezer, F. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 41(192), 74-85.
- Shek, D. T. L., Ve Li, X. (2016). Family Processes And Adolescents' Psychosocial Well-Being In A Chinese Context. *Child Indicators Research*, 9(3), 771-791.

- Smith, J., & Jones, M. (2020). The Impact Of Sports On Stress Management And Life Satisfaction. *Journal Of Sports Psychology*, 35(4), 299-315.
- Solmaz, A. (2019). Psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining The Relationship Between Personality And Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Stephens, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective Wellbeing, Health, And Ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648.
- Stephens, A., & Wardle, J. (2011). Positive affect and biological function in everyday life. *Neurobiology of Aging*, 32(1), 105-110. <https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2005.08.016>
- Stockinger, K., Vogl, E., & Pekrun, R. (2023). The School-Related Well-Being Scale (SWBS): A brief and reliable measure of students' overall psychological well-being (User's manual). <https://doi.org/10.31234/osf.io/4jqpw>
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 732-737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Şahin, M., Baş, M., & Çelik, A. (2019). Öznel İyi Oluş Ve Spor. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 23-31.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. New Jersey: Pearson Publication.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). Using multivariate statistics. (sixth ed). Allyn & Bacon/Pearson Education. 6. Basımdan Çeviri: Mustafa Baloğlu, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- The Home Environments Of Children In The United States Part II: Relations With Behavioral Development Through Age Thirteen. *Child Development*, 72(6), 1868-1886. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.t01-1-00383>
- Topkaya, N., Köksal, Z., & Bayram, S. (2022). Ergenlerde İyi Oluşun Yordanmasında Bilişsel Esneklik Ve Öz-Şefkatin Rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 646-662. <https://doi.org/10.51460/baebd.1084576>

- Tunç, A. Ç. (2015). Sporun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tükel, Y. (2021). Covid 19 Sürecinde Rekreatif Faaliyetlere Katılan Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD, 6(1), 91-104
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Uğurlu, F. M., Yıldırım, E., & Ragıp, P. A. L. A. (2021). Spor Yapan Ve Yapmayan Bireylerin Öznel İyi Oluşu Ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi. *Journal Of History School*, (L1), 1179-1191. <https://doi.org/10.29228/joh.48878>
- Ulukan, H., Ve Esenkaya, A. (2020). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi 3(1), 185-201. <https://doi.org/10.38021/asbid.746146>
- Wang, K., Li, Y., Zhang, T., & Luo, J. (2022). The Relationship Among College Students' Physical Exercise, Self-Efficacy, Emotional Intelligence, And Subjective Well-Being. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(18), 11596. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811596>
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234-252. <https://doi.org/10.1080/17439760802303002>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wilson, W. (1967). Açıklanmış mutluluğun korelasyonları. Psikolojik Bülten, 67(4)

- Woolery, A., Myers, H., Sternlieb, B., & Zeltzer, L. (2008). A Yoga Intervention For Young Adults With Elevated Symptoms Of Depression. *Alternative Therapies In Health And Medicine*, 14(3), 28-34.
- Yalçinkaya, N. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Fayda Algıları İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Sakarya.
- Yaygır, C. (2018). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Depresyon Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yılmaz, A. (2021). Adolescent Psychological Well-Being Across Different Educational Settings. *Turkish Journal Of Educational Psychology*, 27(1), 45-62.

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu ve Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği

Değerli öğrenciler, bu form bir yüksek lisans tezinde kullanılmak amacıyla oluşturulmuştur. Veriler, bu bilimsel çalışmanın bulgularını ortaya koymak için kullanılacaktır. Vereceğiniz cevapların içten ve doğru olması yapılacak bilimsel çalışmanın sonuçları için oldukça önemlidir. Lütfen boş madde bırakmayınız. Hassasiyetiniz ve desteğiniz için Teşekkürler.

Ünal BOZAN

1. Cinsiyet Kız () Erkek ()
2. Sınıf düzeyi 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf ()
3. Algıladığınız Sosyoekonomik düzeyiniz: Düşük () Orta () Yüksek ()
4. Okul türü:
Spor Liseleri () Meslek Liseleri () Fen Liseleri () Anadolu Liseleri () İmam Hatip Liseleri ()
5. Eğitim-öğretim dönemlerinde nerede barınıyorsunuz?
Öğrenci Yurdunda () Ailemle () Akrabamın evinde () Diğer.....
6. Kendinize ait akıllı telefon veya tabletiniz var mı? Evet () Hayır ()
7. Günlük internet kullanım amacınız ve süreniz?
Ders veya ödevler: Hiç () 1 saat () 2 saat () 3 saat () 4 saat ve daha fazla ()
Sosyal Medya: Hiç () 1 saat () 2 saat () 3 saat () 4 saat ve daha fazla ()
Dijital Oyun: Hiç () 1 saat () 2 saat () 3 saat () 4 saat ve daha fazla ()
Dizi ve Film: Hiç () 1 saat () 2 saat () 3 saat () 4 saat ve daha fazla ()
Müzik dinlemek: Hiç () 1 saat () 2 saat () 3 saat () 4 saat ve daha fazla ()

Bu ankette okuldaki genel iyi oluşunuzla ilgileniyoruz. Sorulara cevap verirken okulla ilgili günlük olağan deneyimlerinizi düşünün ve aşağıda yer alan cümlelerin ne ölçüde size uygun olduğunu belirtin.

	Hiç doğru değil	Doğru değil	Kararsızım	Doğru	Tamamen doğru
Okul benim için iyi gidiyor.					
Okulda kendimi iyi hissediyorum.					
Okul benim ihtiyaçlarımı karşılıyor.					
Okulda kendimi rahat hissediyorum.					
Okula gitmeyi seviyorum.					
Sonuç olarak, günlük okul yaşantılarımdan memnunuz.					

Ek-2 Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği İzni



Kristina Stockinger

Kime:

14.11.2023

WG: About SWBS Scale

-----Ursprüngliche Nachricht-----

Von: Kristina Stockinger

<kristina.stockinger@phil.uni-augsburg.de>

Gesendet: Freitag, 28. Juli 2023 09:35

An: 'abdullah manap' < >;

kristina.stockinger@uni-a.de

Betreff: AW: About SWBS Scale

Dear Dr. Manap,

thank you for your formal request. I am happy for you to use the scale in your research (please cite as noted in my user manual, which you can access via ResearchGate).

Please do keep me posted about your insights in using the scale and any publications that may come forth involving the scale.

Thank you and best of luck for your research Kristina Stockinger

Ek-3 Batman Üniversitesi Etik Kurul Kararı

1

T.C. BATMAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARI			
Toplantı Tarihi		: 13.03.2024	
Toplantı Sayısı		: 2024/02	
Toplantıda Alınan Karar Sayısı		: 28	
Üniversitemizin Etik Kurulu, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Rohat CEBE Başkanlığında toplanarak aşağıdaki karar alınmıştır. Karar 2024/02-16 Üniversitemiz Fen Edebiyat Fakültesinde görev yapan Dr. Öğr. Üyesi Abdullah MANAP'ın "Okul türüne göre ergenlerin okulda öznel iyi oluş düzeylerinin karşılaştırmalı olarak İncelenmesi" başlıklı araştırmasını (anket), danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Ünal BOZAN ile birlikte yapma talebine ilişkin 16.02.2024 tarihli ve 151966 sayılı yazı görüşüldü; Yapılan görüşmeler sonucunda; Üniversitemiz Fen Edebiyat Fakültesinde görev yapan Dr. Öğr. Üyesi Abdullah MANAP'ın "Okul türüne göre ergenlerin okulda öznel iyi oluş düzeylerinin karşılaştırmalı olarak İncelenmesi" başlıklı araştırmasını (anket), danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Ünal BOZAN ile birlikte yapma talebinin uygun görüldüğüne toplantıya katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.			
BAŞKAN (İmza) Prof. Dr. Rohat CEBE			
ÜYE Prof. Dr. Hamit ADIN	(Katılamadı)	ÜYE Prof. Dr. Bilal ŞEKER	(İmza)
ÜYE Prof. Dr. Filiz AKBAŞ	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL	(Katılamadı)
ÜYE Doç.Dr. Veyssel ERATİLLA	(İmza)	ÜYE Doç.Dr. Ümit DİLEKÇİ	(İmza)
ÜYE Doç.Dr. Reşat ARICA	(Katılamadı)	ÜYE Doç.Dr. Yusuf ÇINAR	(İmza)
ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Özlem BEZEK GÜRE	(İmza)	Raportör Erkan ZENGİN	(İmza)

ASLI GİRİDİK

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER:

Adı-Soyadı : Ünal BOZAN
 Uyruğu : Türkiye Cumhuriyeti
 Doğum Yeri ve Tarihi :
 E-posta :

EĞİTİM

Derece	Okul Adı	Mezuniyet Tarihi
İlkokul	Atatürk ilkokulu	1998
Ortaokul	Atatürk Ortaokulu	2001
Lise	Kozluk Lisesi	2004
Lisans	Pamukkale Üniversitesi/ Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu/Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	2011
Yüksek Lisans	Batman Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	2024

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görev
2011-2013	Kozluk Çok Programlı Lise	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni
2013-2017	Kozluk İmam Hatip Ortaokulu	Müdür Yardımcısı
2017-2019	Kozluk Merkez Anadolu Lisesi	Müdür Başyardımcısı
2019-2024	Kozluk Merkez Anadolu Lisesi	Okul Müdürü
2024- Devam Ediyor	Kozluk Mehmet Akif Ersoy Ortaokulu	Okul Müdürü