

Makale Geliş Tarihi**23.04.2025****Makale Yayın Tarihi****20.06.2025****LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ VE ÖZNEL İYİ OLUŞ İLİŞKİSİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ****EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN HEALTHY LIFE STYLE AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN HIGH SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO VARIOUS VARIABLES****Çağlar AKTÜRK¹, Emine Rana KAYA², Ebrar Su KILIÇ³, Fatma Kerime AKTÜRK⁴**¹MEB, Şehit Osman Arslan Kız AİHL, Çorum, Türkiye. ORCID: [0009-0004-9850-1176](#)²MEB, Şehit Osman Arslan Kız AİHL, Çorum, Türkiye. ORCID: [0009-0003-2976-6798](#)³MEB, Şehit Osman Arslan Kız AİHL, Çorum, Türkiye. ORCID: [0009-0001-1982-8612](#)⁴MEB, Ubeydi Gazi İlkokulu, Çorum, Türkiye. ORCID: [0009-0007-9913-0591](#)**Özet**

Bu araştırmada, lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin ayrıntılı olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama deseni uygulanmıştır. Araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim öğretim yılında Çorum il merkezindeki devlet okullarında öğrenim gören lise öğrencileri; örneklemini ise 227 kız ve 198 erkek olmak üzere toplam 425 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler, Ergenler İçin Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği aracılığıyla çevrimiçi formlar üzerinden elde edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 26.0 programından faydalanılarak detaylı biçimde analiz edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak normal dağılım özellikleri incelenmiş, dağılımın normal olduğu belirlendikten sonra parametrik testler tercih edilmiştir. Demografik bilgilere göre iki grup için ilişkisiz gruplar t testi ve ikiden fazla grup için ilişkisiz gruplar Anova testi uygulanarak karşılaştırma yapılmıştır. Anlamlı farklılık durumlarında Post Hoc karşılaştırma testleri yapılmış; Levene testi ile varyansların homojenliği incelenmiş, homojenlik durumuna göre Tukey veya Games-Howell testlerinden uygun olanı kullanılmıştır. Sağlıklı yaşam biçimi ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiş ve sonuçlar grafiklerle görselleştirilmiştir. Yaş, okul türü, sınıf düzeyi, spor yapma sıklığı ve beslenme alışkanlığına göre anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Değişkenler arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmış; elde edilen bulgular tartışılarak çeşitli öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: İyi Oluş, Lise, Sağlıklı Yaşam, Öznel İyi Oluş**Abstract**

This study aimed to examine in detail the relationship between a healthy lifestyle and subjective well-being in high school students. Relational screening design was applied in the study. The universe of the study consisted of high school students studying in public schools in the city center of Çorum in the 2024-2025 academic year; the sample consisted of 425 high school students, 227 girls and 198 boys. The data were obtained through online forms through the

Healthy Lifestyle Belief Scale for Adolescents and the Adolescent Subjective Well-being Scale. The obtained data were analyzed in detail using the SPSS 26.0 program. Normal distribution properties were examined by looking at the skewness and kurtosis values, and parametric tests were preferred after it was determined that the distribution was normal. According to demographic information, comparisons were made by applying unrelated groups t test for two groups and unrelated groups Anova test for more than two groups. In cases of significant differences, Post Hoc comparison tests were performed; The homogeneity of variances was examined with the Levene test, and the appropriate Tukey or Games-Howell test was used depending on the homogeneity status. The relationship between healthy lifestyle and subjective well-being was evaluated with Pearson Correlation Analysis and the results were visualized graphically. Significant differences were obtained according to age, school type, class level, frequency of doing sports and nutritional habits. It was concluded that there was a positive and highly significant relationship between the variables; the findings were discussed and various suggestions were presented.

Keywords: Well-being, High School, Healthy Life, Subjective Well-being

1. AMAÇ

Araştırmanın amacı, lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi ve öznel iyi oluş ilişkisinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Aynı zamanda lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi ve öznel iyi oluşun; cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, spor yapma ve beslenme değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi de araştırmanın amaçları arasındadır.

Bu bağlamda aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır: Lise öğrencilerinin

1. Sağlıklı yaşam biçimi düzeyleri cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, spor yapma ve beslenmeye göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, spor yapma ve beslenmeye göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Sağlıklı yaşam biçimi ve öznel iyi oluş anlamlı bir ilişkiye sahip midir?

473

2. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2010) bedensel, zihinsel ve sosyal açıdan iyilik halinin en üst seviyesini sağlık olarak tanımlanmaktadır. Toplumdaki herkesin sağlıklı yaşam biçimini oluşturmaları gerekmektedir (Aksoy ve Uçar, 2014). Toplumsal sağlığın geliştirilmesinin yolu bireylere sağlıklı yaşamayı öğretmekten geçmektedir (Karaca ve Özkan, 2016). Milli Eğitim Bakanlığı (2017), öğrencilerin okullarda sağlıklı yaşam becerileri kazanması için çeşitli okul sağlığı programları uygulamaktadır. Bu programlarda okulda sağlıklı bir ortam oluşturmayı, okul çatısı altında yer alan tüm bireylerin sağlık durumlarını incelemeyi, sağlık konulu eğitimler vermeyi amaçlamaktadır. Aynı zamanda çeşitli fiziksel aktivitelerle düzenli beslenme ve sağlıklı yaşam çalışmaları da okullarda yapılmaktadır. Bu şekilde sağlıklı yaşam alışkanlığı kazanılıp topluma katkı sağlayacağı söylenebilir.

Temel haklardan biri bireylerin sağlıklı bir şekilde yaşam sürdürmesidir. Bu hakkın sürdürülmesi ve korunması kişisel sorumluluğa bağlıdır (Karaca ve Özkan, 2016). Sorumluluk olarak günlük yaşamı düzenleme sağlıklı yaşamı olumlu şekilde etkilemektedir (Çiçek ve Çetinkaya, 2017). Bedensel, bilişsel ve ruhsal olarak bütün halde sağlığı etkileyen çeşitli etmenler vardır. Sağlıklı yaşam tarzına ilişkin alışkanlıklar, insan sağlığı üzerinde belirleyici rol oynamakta ve bu etki olumlu ya da olumsuz yönde olabilir. (Çiçek ve Çetinkaya, 2017).

Sağlıklı yaşam tarzı kişisel olarak sağlığın korunması ve sağlığı riske atacak durumlara karşı alınan önlemlerdir (Ertop vd., 2012). Sağlığın korunarak iyileştirilmesi ve geliştirilmesi sağlıklı davranış biçimidir (Gochman, 1988). Sağlıklı yaşam biçimi, bireyleri daha sağlıklı kılacak davranışların arttırılması ve uygulamaya dönüştürülmesidir (Aksoy ve Uçar, 2014).

Ergenlik dönemi, genellikle 10 ile 19 yaş arasındaki bireyleri içine alan kritik bir gelişim evresidir. (WHO, 2010). Ergenlik, yetişkinlikte yapılması gereken davranışların öğrenildiği dönemdir. Bu açıdan sağlıklı yaşam biçiminin ergenlik döneminde yaşam biçimi haline getirilmesi önemlidir (Arıkan, 2020). Bu dönemde ergenlikte kazanılan sağlıklı yaşam biçimi alışkanlığı yetişkinlik süresince de devam ederek toplum sağlığına katkı sağlar (Kefeli, 2010). İnsan sağlığını koruma ve geliştirmede en çok başvurulan yöntemlerin iyi beslenme, düzenli egzersiz yapma ve yasaklı madde kullanılmaması olduğu görülmektedir (Savucu, 2020). Sağlıklı yaşam ile birlikte oluşan düzenli egzersiz yapma; vücudun metabolizmasını hızlandırmakta, fiziksel gelişime katkı sağlayarak sağlığı korumaya fayda sağlamaktadır (Üner, 2023). Bağışıklık sisteminin korunmasında da egzersiz yapma önemli bir katkı sağlamaktadır. Bu sayede artan vücut direnci ile hastalıklara karşı korunulmuş olunur. Sağlıklı yaşamın devamının gereklerinden biri de düzenli ve yeterli beslenme alışkanlığına sahip olmaktır. Vücudun işlevlerini yeterince yapabilmesi, vücudun fiziksel olarak büyümesi ve gelişmesi, hücrelerin yenilenmesi için beslenmeye ihtiyaç duyulur. Gereken enerji ve besinlerin yeterli şekilde alınması düzenli ve yeterli beslenme olarak ifade edilmektedir (Karagözoğlu, 2021).

Diener (1984); öznel iyi oluşun bilişsel ve duyuşsal olarak olumlu-olumsuz duygular ile yaşam doyumu şeklinde üç boyuttan oluştuğunu belirtmiştir. Olumlu duygular sevinç, huzur ve tatmin; olumsuz duygular hüznün, kaygı ve korku gibi öznel boyutun duyuşsal yönüdür (Diener, 2000). Yaşam doyumunda bireyin sevinçleri ve üzüntüleri ile ilgi ve duygulara karşı duyulan memnuniyet yer almaktadır (Gencer, 2018). Bilişsel boyut, bireyin yaşamından duyduğu memnuniyeti yani doyumu; duyuşsal boyut ise bireyin sahip olduğu tüm duygular ifade etmektedir (Diener, 2000). Bireyin yaşamıyla ilgili yaptığı bilişsel değerlendirmenin olumlu olması öznel iyi oluş yüksek düzeyde olur (Tuzgöl Dost, 2007). İyilik hali, mutluluk ve yaşam doyumu kavramlarının birbirinin yerine kullanıldığı farklı çalışmalarda görülmektedir (Mallı, 2018). İyilik hali, bireyin kişisel ve sosyal olarak sağlıklı şekilde yaşamayı istemesidir (Korkut, 2004). Fakat öznel iyi oluş kişisel bir durum olarak ifade edilirken iyilik hali daha çok mutlu hissedeceği yaşam tarzı ile alakalıdır (Er Dost, 2005). Öznel iyi oluş aynı zamanda mutluluk anlamında da kullanılmaktadır. Mutluluk şeklinde olumlu anlamı olduğu gibi kaygı, stres ve depresyon gibi olumsuz şekilde de kullanılmaktadır (Yaldız, 2021). Mutluluk bireyin yaşamını anlamlı şekilde olumlu duygularla değerlendirmesidir (Güney, 2017). Yaşam doyumu kişisel olarak yaşantının değerlendirilmesidir ve bilişsel yönü oluşturur (Tuzgöl Dost, 2007).

Öznel iyi oluş, içeriğindeki öznel kelimesinden de anlaşılacağı gibi kişiye özgü bir terimdir. Öznel iyi oluş dış çevreden daha fazla içsel ve kendi kendini değerlendirmelerle belirlenmektedir (Solak Şimşek, 2019). Kişilerin öznel iyi oluşa sahip olması, hoşlandığı duyguları çok yaşaması ve hoşlanmadıklarını da az yaşamasıyla mümkün olmaktadır (Eryılmaz, 2009). Öznel iyi oluş, bireyin kendine olan güvenin artmasına, geleceğe yönelik hedefler kurmasına ve olumsuz duyguları çözümlmeye katkı sağlarken anlık hissedilen duygulardan ziyade uzun vadede hissettiği duygulara yoğunlaşmaktadır (Solak Şimşek, 2019). Öznel iyi oluşun belirli bir sınırının olup olmadığı hakkında farklı görüşler bulunmaktadır. Diri (2024) öznel iyi oluşu, hazzın varlığı ile acının yokluğu arasında olduğunu ifade etmektedir. Öznel iyi oluşun sadece içsel sınırdaki bir durum olmadığı, dış çevreden de etkilendiği düşüncesinin olduğu Kafan (1992) tarafından belirtilmektedir. Bireyi ve aynı zamanda toplumu ilgilendiren öznel iyi oluşun etkilendiği faktörlerin incelenmesi yaşam kalitesini de artırmaktadır (Gencer, 2018). Bireyler, çok sevindiklerinde ve az üzüldüklerinde, farklı ve ilgi

çekici faaliyetler yaptıklarında, hayatlarından memnuniyet duyduklarında en yüksek öznel iyi oluş seviyesine ulaşmaktadır (Tuzgöl Dost, 2007).

2.1. Literatür Araştırması

Lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını inceleyen Kefeli (2010), Çiçek ve Çetinkaya (2017), Karaarslan ve Çelebioğlu (2018) çalışmaları bulunmaktadır. Ayrıca sağlıklı yaşam biçimi davranışlarıyla ilgili ergenler üzerinde Doğan (2012), Karadamar ve arkadaşları (2014), Karagözoğlu (2021), Üner (2023); diğer bireyler üzerinde Ertop ve arkadaşları (2012), Aksoy ve Uçar (2014), Kasapoğlu (2015), Karaca ve Özkan (2016), Arıkan (2020), Savucu (2020) çalışmalar yapmışlardır. Aynı zamanda lise öğrencilerinde ahlaki olgunluk düzeyi ile ilişkisini inceleyen Demir Çelebi ve Sezgin (2015); serbest zaman egzersiz katılımı ile ilişkisini inceleyen Kaplan (2016); mizah kullanım durumları ile ilişkisini inceleyen Kağan ve Atalay (2018); fiziksel aktivite ile ilişkisini inceleyen Özdemir (2019); öz şefkat ile ilişkisini inceleyen Solak Şimşek (2019); öznel iyi oluşun okula bağlılık düzeyi ile ilişkisini inceleyen Akgül (2021); çevre bilinç düzeyleri ile ilişkisini inceleyen Diri (2024); bazı değişkenlerle ilişkisini inceleyen Çakır (2015) ve Yıldız (2021) çalışmaları da yer almaktadır.

Yapılan araştırma ve çalışmalar incelendiğinde sağlıklı yaşam biçimi ve öznel iyi oluşun farklı değişkenlerle ayrı ayrı incelendiği, fakat ikisi arasındaki ilişkinin beraber incelendiği çalışmanın literatürde yer almadığı görülmektedir. Lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi ve öznel iyi oluş ilişkisi inceleyen bir araştırma tespit edilememiştir. Bu yönüyle araştırma diğer çalışmalardan ayrılmaktadır. Çalışma ile birlikte elde edilecek sonuçların psikoloji alanına katkı sağlaması öngörülmektedir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Yöntemi

Yapılan çalışmada sağlıklı yaşam biçimi ile öznel iyi oluş ilişkisini incelemek için nicel araştırma yöntemi desenlerinden ilişkisel tarama deseninden yararlanılmıştır. Bu desende iki ya da ikiden çok değişkenin aralarındaki değişimin varlığını ve ölçüsünü belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2015). Sağlıklı yaşam biçimi ile öznel iyi oluş düzeyinin cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, spor yapma sıklığı ve beslenme alışkanlığına göre farklılaşmalarının anlamlı olup olmadığı da istatistiksel olarak incelenmiştir.

3.2. Araştırmanın Ölçekleri

Araştırma verilerini toplamak için Google Forms üzerinden veri toplama sayfası hazırlanmıştır. Bu sayfa dört kısımdan oluşmaktadır: Bilgilendirme ve Araştırma Gönüllü Katılım Formu, Demografik Bilgiler, Ergenler İçin Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği şeklindedir. Birinci kısımda yapılacak araştırma ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Burada katılımcı onam formu yer almaktadır. İkinci kısımda “Demografik Bilgiler” formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, spor yapma ve beslenme alışkanlığı değişkenlerine göre cevaplanması gereken bir bilgi formudur.

Melnyk ve arkadaşlarının (2011) geliştirdiği, Kudubeş ve Bektaş (2020) tarafından ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan “Ergenler İçin Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği” üçüncü kısımda kullanılmıştır. Ölçek 16 madde ve sağlık inanç, fiziksel aktivite ve beslenme boyutlarından oluşmaktadır. 5’li likert olarak derecelendirilen ölçek: 1-Kesinlikle katılmıyorum, ..., 5-Kesinlikle katılıyorum olarak cevaplanmaktadır. Ters puanlanan bir maddesi yoktur. Katılımcı ölçek puanlamasından en az 16 ve en fazla 80 puan alabilmektedir. Katılımcıların puanları arttıkça sağlıklı yaşam inancının arttığını, toplam puan düştükçe sağlıklı yaşam inancının azaldığı kabul edilmektedir.

Eryılmaz'ın (2009) hazırlanan “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği” dördüncü kısımda kullanılmıştır. Ölçek 15 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. 4'lü likert olarak derecelendirilen ölçek: 1- Kesinlikle katılmıyorum, ..., 4-Kesinlikle katılıyorum olarak cevaplanmaktadır. Ters puanlanan bir maddesi yoktur. Katılımcı ölçek puanlamasından 15 ile 60 arasında puan alabilmektedir. Katılımcıların elde ettikleri toplam puan arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin arttığını, toplam puan düştükçe öznel iyi oluş düzeylerinin azaldığı kabul edilmektedir.

Ölçekler için Cronbach's Alpha değerleri incelenerek güvenilirlik ve geçerlilik analizi yapılmaktadır. Cronbach's Alpha değeri ,70'in üzerinde bulunursa ölçeğin güvenilir olduğu anlamına gelmektedir (Büyüköztürk, 2011). Cronbach's Alpha değerleri, Ergenler İçin Sağlıklı Yaşam Tarzı İnanç Ölçeği için ,90 ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği için ,86 şeklindedir.

3.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veri toplama sürecinde kullanılan ölçeklerin sahiplerinden, yazılı izin almak amacıyla e-posta aracılığıyla iletişime geçilmiştir. Ölçeklerin uygulanması için “Araştırma Uygulama İzinleri Başvuru ve Değerlendirme Modülü” üzerinden başvuru yapılmıştır. Çorum İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün MEB.TT.2024.004019 sayı ve 07.11.2024 tarihli izni ile birlikte Çorum il merkezinde bulunan resmi liselere bağlantı linki üzerinden ölçekler gönderilmiştir. Öğrencilere herhangi bir teşvik verilmeden, gönüllülük esasına göre rastgele seçilerek ölçeğe katılmaları sağlanmıştır. Ölçek ortalama 5 dakikada uygulanmaktadır.

Toplanan veriler SPSS Statistics 26 programı ile analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerle ölçek puanları gösterilmiştir. Verilerin normal dağılım durumlarının incelenmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Normal dağılım için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile 1,5 aralığında olması gerektiği belirtilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

476

Tablo 3.3. Veri Toplama Araçlarından Alınan Puanların Çarpıklık ve Basıklık Sonuçları

Ölçekler	n	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Sağlıklı Yaşam Biçimi	425	55,03	14,81	-,723	-,165
Öznel İyi Oluş	425	43,44	10,39	-,536	-,374

Tablo 3.3'te görüldüğü gibi verilerin normal dağıldığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Katılımcıların demografik bilgilerine göre sağlıklı yaşam biçimi ile öznel iyi oluş düzeylerini karşılaştırmak için ilişkisiz gruplar t testi ve Anova testi uygulanmıştır. Post Hoc çoklu karşılaştırma testleri de anlamlı farklılığın olduğu durumlarda uygulanmıştır. Varyansların homojenliği için Levene testine bakılmıştır. Karşılaştırmalarda varyanslar homojen dağıldığında Tukey, homojen dağılmadığında Games-Howell çoklu karşılaştırma testleri kullanılmaktadır (Field, 2009). Pearson Korelasyon Analizi kullanılarak sağlıklı yaşam biçimi ve öznel iyi oluş ilişkisinin durumu incelenerek ilişki grafik ile gösterilmiştir.

3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmada 2024-2025 eğitim ve öğretim yılında Çorum il merkezindeki resmi liselerde bulunan öğrenciler evreni oluşturmaktadır. Örneklemi ise ölçek sorularını yanıtlayan 227 kız ve 198 erkek toplam 425 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme basit tesadüfi örnekleme yoluyla belirlenmiştir. Tarafsızlık kuralı kullanılarak oluşturulan basit tesadüfi örnekleme, evrenden seçilen katılımcılar bağımsız ve eşit kabul edilmektedir (Balcı, 2015).

Tablo 3.4. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Değişken	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kız	227	53,4
	Erkek	198	46,6
Yaş	14	109	25,6
	15	101	23,8
	16	104	24,5
	17	81	19,1
	18	30	7,1
Okul Türü	Fen L.	38	8,9
	Anadolu L.	102	24,0
	Anadolu İmam Hatip L.	99	23,3
	Sosyal Bilimler L.	54	12,7
	Güzel Sanatlar L.	26	6,1
	Spor L.	58	13,6
	Mesleki Teknik ve Anadolu L.	48	11,3
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	119	28,0
	10. Sınıf	103	24,2
	11. Sınıf	113	26,6
	12. Sınıf	90	21,2
Spor Yapma Sıklığı	Her Gün	46	10,8
	Haftalık 3-4 Kez	82	19,3
	Haftalık 1-2 Kez	111	26,1
	Aylık Birkaç Kez	119	28,0
	Hiç Yapmam	67	15,8
Beslenme Alışkanlığı	Her Zaman Dikkat Ederim	54	12,7
	Çoğu Zaman Dikkat Ederim	124	28,5
	Bazen Dikkat Ederim	120	28,2
	Nadiren Dikkat Ederim	84	19,8

	Hiç Dikkat Etmem	46	10,8
Toplam		425	100,0

Katılımcıların demografik özelliklerine dair frekans ve yüzde dağılımları Tablo 3.4'te gösterilmiştir. Araştırmaya katılan 425 öğrencinin 227'si (%53,4) kız, 198'i (%46,6) erkek öğrenciden oluştuğu belirlenmiştir. Yaş düzeylerine bakıldığında 14 yaşında 109 (%25,6), 15 yaşında 101 (%23,8), 16 yaşında 104 (%24,5), 17 yaşında 81 (%19,1) ve 18 yaşında 30 (%7,1) öğrencinin olduğu görülmüştür. Katılımcıların 38'i (%8,9) Fen Lisesi (FL), 102'si (%24,0) Anadolu Lisesi (AL), 99'u (%23,3) Anadolu İmam Hatip Lisesi (AİHL), 54'ü (%12,7) Sosyal Bilimler Lisesi (SBL), 26'sı (%6,1) Güzel Sanatlar Lisesi (GSL), 58'i (%13,6) Spor Lisesi (SL), 48'i (%11,3) Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesinde (MTAL) eğitimine devam etmektedir. Sınıf düzeyi açısından 119'u (%28,0) 9. sınıf, 103'ü (%24,2) 10. sınıf, 113'ü (26,6) 11. sınıf, 90'ı (%21,2) 12. sınıf öğrencisi olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların spor yapma sıklıkları 46'sı (%10,8) her gün, 82'si (%19,2) haftada 3-4 kez, 111'i (%26,1) haftada 1-2 kez, 119'u (%28,0) ayda birkaç kez, 67'si (%15,8) hiç yapmadığını belirtmiştir. Beslenme alışkanlıklarına bakıldığında 54'ü (%12,7) her zaman dikkat ettiğini, 121'i (%28,5) çoğu zaman dikkat ettiğini, 120'si (%28,2) bazen dikkat ettiğini, 84'ü (%19,8) nadiren dikkat ettiğini ve 46'sı (%10,8) hiç dikkat etmediğini ifade etmiştir.

4. BULGULAR

Elde edilen verilerin analizi ile tespit edilen bulgular bu kısımda yer almaktadır. Çeşitli değişkenlere göre sağlıklı yaşam biçimi ile öznel iyi oluş düzeyi puanlarında farklılaşma olup olmadığı incelenmiş, en son kısımda da sağlıklı yaşam biçimi ve öznel iyi oluş ilişkisinin durumu belirtilmiştir.

478

4.1. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçiminin Cinsiyete İlişkin Bulguları

Lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçiminin cinsiyete göre farklılaşmayı belirlemek için t testi uygulanmıştır. Yapılan analiz ile tespit edilen bilgiler Tablo 4.1'de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçiminin Cinsiyete Göre İlişkisiz Gruplar t Testi Analizi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi	Kız	227	55,54	14,33	423	,752	,453
	Erkek	198	54,45	15,36			

p>,05

Tablo 4.1'deki analize göre lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçiminin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Kız öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi puanlarının ($\bar{x}$ = 55,54) erkek öğrencilerin puanları ile ($\bar{x}$ = 54,45) istatistiksel olarak benzer olduğu görülmüştür.

4.2. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçiminin Yaşa İlişkin Bulguları

Lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçiminin yaşa göre farklılaşma durumunu tespit etmek için ilişkisiz gruplar Anova testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.2'de gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçiminin Yaşa Göre İlişkisiz Gruplar Anova Testi Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	5615,026	4	1403,756	6,748	,000
Sağlıklı Yaşam Biçimi	Grup İçi	87366,513	420	208,016		
	Toplam	92981,539	424			

$p < ,05$

Tablo 4.2'deki analiz sonuçları incelendiğinde lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi puanlarının yaşa göre anlamlı farklılaştığı bulunmuştur ($p < ,05$). Aralarındaki farkın yaş grubunu incelemek için çoklu karşılaştırma testlerine bakılmıştır. Varyanslar homojen dağılmadığı için Games-Howell testi uygulanmış ve 18 yaş grubundaki öğrencilerin 14,15 ve 17 yaş grubu öğrencilerinden anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Buna göre; 14 yaş ($\bar{x} = 58,47$), 15 yaş ($\bar{x} = 54,72$) ve 17 yaş ($\bar{x} = 56,81$) öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi puanlarının 18 yaşındaki ($\bar{x} = 43,70$) öğrencilerden daha yüksek düzeye sahip olduğu belirlenmiştir.

4.3. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçiminin Okul Türüne İlişkin Bulguları

Lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçiminin okul türüne göre farklılaşmasını belirlemek için ilişkisiz gruplar Anova testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçiminin Okul Türüne Göre İlişkisiz Gruplar Anova Testi Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	11986,248	6	1997,708	10,310	,000
Sağlıklı Yaşam Biçimi	Grup İçi	80995,291	418	193,769		
	Toplam	92981,539	424			

$p < ,05$

Lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçiminin okul türlerine göre Tablo 4.3'teki analiz sonuçlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir ($p < ,05$). Aralarında fark olan okul türlerini incelemek için çoklu karşılaştırma testlerine bakılmıştır. Varyanslar homojen dağılmadığı için Games-Howell testi uygulanmıştır. FL, AL, AİHL, SBL ve GSL öğrencileri ile SL ve MTAL öğrencileri arasında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Buna göre; FL ($\bar{x} = 58,24$), AL ($\bar{x} = 56,82$), AİHL ($\bar{x} = 58,31$), SBL ($\bar{x} = 59,57$) ve GSL ($\bar{x} = 58,04$) öğrencilerinin sağlık yaşam biçimi puanlarının SL ($\bar{x} = 47,57$) ve MTAL ($\bar{x} = 44,21$) öğrencilerinden fazla olduğu tespit edilmiştir. SL ile MTAL öğrencilerinin aralarında anlamlı farklılıkların olmadığı belirlenmiştir.

4.4. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçiminin Sınıf Seviyesine İlişkin Bulguları

Lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçiminin sınıf seviyesine göre farklılaşmasını belirlemek için ilişkisiz gruplar Anova testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.4'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçiminin Sınıf Seviyesine Göre İlişkisiz Gruplar Anova Testi Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	1913,059	3	637,686	2,948	,033
Sağlıklı Yaşam Biçimi	Grup İçi	91068,480	421	216,315		
	Toplam	92981,539	424			

$p < ,05$

Tablo 4.4 incelendiğinde lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi puanlarında sınıf seviyesine göre farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p < ,05$). Çoklu karşılaştırma testlerine bakılarak hangi sınıf seviyeleri arasında farkın olduğu incelenmiştir. Varyanslar homojen dağıldığı için Tukey testi uygulanmış ve 9. ve 12. sınıf öğrencilerinin aralarında anlamlı farklılık bulunmuştur. 9. sınıf ($\bar{x} = 58,29$) öğrencilerinin 12. sınıf ($\bar{x} = 52,87$) öğrencilerinden sağlıklı yaşam biçimi puanlarının fazla olduğu belirlenmiştir. Diğer sınıf seviyelerinde anlamlı farklılık olmadığı ve birbirine benzediği görülmüştür.

4.5. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçiminin Spor Yapma Sıklığına İlişkin Bulguları

Lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçiminin spor yapma sıklığına göre farklılaşmasını belirlemek için ilişkisiz gruplar Anova testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.5'te gösterilmiştir.

Tablo 4.5. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçiminin Spor Yapma Sıklığına Göre İlişkisiz Gruplar Anova Testi Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	26180,136	4	6545,034	41,151	,000
Sağlıklı Yaşam Biçimi	Grup İçi	6680,403	420	159,051		
	Toplam	92981,539	424			

$p < ,05$

Lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçiminin spor yapma sıklığına göre Tablo 4.5'teki analize göre anlamlı farklılaştığı bulunmuştur ($p < ,05$). Spor yapma sıklığına göre aradaki farkı incelemek için çoklu karşılaştırma testlerine bakılmıştır. Varyanslar homojen dağılmadığı için Games-Howell testi uygulanmıştır. Her gün spor yapan öğrencilerin; haftalık 1-2 kez ve 3-4 kez, aylık birkaç kez spor yapan ve hiç spor yapmayan öğrencilerden anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Her gün spor yapan öğrencilerin ($\bar{x} = 68,89$); haftalık 3-4 kez ($\bar{x} = 60,85$), haftalık 1-2 kez ($\bar{x} = 58,74$), aylık birkaç kez ($\bar{x} = 48,08$) spor yapan ve hiç spor yapmayan ($\bar{x} = 44,60$) öğrencilerden sağlık yaşam biçimi puanında daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca haftada 3-4 kez ve haftada 1-2 kez spor yapan öğrenciler ile aylık birkaç kez spor faaliyetine katılan ve hiç spor faaliyetine katılmayan öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu da çoklu karşılaştırma testiyle bulunmuştur.

4.6. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçiminin Beslenme Alışkanlığına İlişkin Bulguları

Lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçiminin beslenme alışkanlığına göre farklılaşmasını belirlemek için ilişkisiz gruplar Anova testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.6’da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçiminin Beslenme Alışkanlığına Göre İlişkisiz Gruplar Anova Testi Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	33666,318	4	8416,579	59,596	,000
Sağlıklı Yaşam Biçimi	Grup İçi	59315,221	420	141,227		
	Toplam	92981,539	424			

$p < ,05$

Lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçiminin beslenme alışkanlığına göre Tablo 4.6’daki analize göre anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < ,05$). Aralarında fark olan beslenme alışkanlığı düzeylerini incelemek için çoklu karşılaştırma testlerine bakılmıştır. Varyanslar homojen dağılmadığı için Games-Howell testi uygulanmıştır. Beslenmesine her zaman ve çoğu zaman dikkat eden öğrenciler ile bazen dikkat eden, nadiren dikkat eden ve hiç dikkat etmeyen öğrencilerden istatistiksel olarak farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, beslenmesine her zaman dikkat eden ($\bar{x} = 66,00$) ve çoğu zaman dikkat eden ($\bar{x} = 62,38$) öğrencilerin; bazen dikkat eden ($\bar{x} = 55,68$), nadiren dikkat eden ($\bar{x} = 45,86$) ve hiç dikkat etmeyen ($\bar{x} = 37,89$) öğrencilerden fazla olduğu belirlenmiştir. Her zaman ve çoğu zaman dikkat eden öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi puanlarında anlamlı farklılıkların olmadığı, diğer alışkanlık durumları arasında anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir.

481

4.7. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Cinsiyete İlişkin Bulguları

Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmasını belirlemek için ilişkisiz gruplar t testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Cinsiyete Göre İlişkisiz Gruplar t Testi Analizi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Öznel İyi Oluş	Kız	227	44,01	10,15	423	1,219	,224
	Erkek	198	42,78	10,64			

$p > ,05$

Tablo 4.7’deki analiz sonuçlarına göre lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun cinsiyete göre ($p > ,05$) anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Kız öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının ($\bar{x} = 44,01$) erkek öğrencilerin puanları ile ($\bar{x} = 42,78$) istatistiksel olarak benzer olduğu belirlenmiştir.

4.8. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yaşa İlişkin Bulguları

Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun yaşa göre farklılaşmasını belirlemek için ilişkisiz gruplar Anova testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.8’de gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yaşa Göre İlişkisiz Gruplar Anova Testi Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Öznel İyi Oluş	Gruplar Arası	3135,154	4	783,789	7,726	,000
	Grup İçi	42609,566	420	101,451		
	Toplam	45744,720	424			

$p < ,05$

Tablo 4.8'deki analiz sonuçları incelendiğinde öznel iyi oluş puanlarında öğrencilerin puanlarının anlamlı farklılığa sahip olduğu belirlenmiştir ($p < ,05$). Yaş grupları arasındaki farklılaşmayı incelemek için çoklu karşılaştırma testleri uygulanmıştır. Varyanslar homojen dağıldığı için Tukey testi uygulanmıştır. 14 yaş ($\bar{x} = 46,39$) ve 16 yaş ($\bar{x} = 42,34$) öğrenciler arasında öznel iyi oluş puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Ayrıca 18 yaş ($\bar{x} = 35,33$) öğrenciler ile 14 yaş ($\bar{x} = 46,39$), 15 yaş ($\bar{x} = 43,05$), 16 yaş ($\bar{x} = 42,34$) ve 17 yaş ($\bar{x} = 44,37$) öğrenciler arasında da anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. 18 yaş öğrencilerin düzeyleri diğer yaşlara göre daha düşük seviyededir.

4.9. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Okul Türüne İlişkin Bulguları

Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun okul türüne göre farklılaşmasını belirlemek için ilişkisiz gruplar Anova testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.9'da gösterilmiştir.

Tablo 4.9. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Okul Türüne Göre İlişkisiz Gruplar Anova Testi Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Öznel İyi Oluş	Gruplar Arası	6573,685	6	1095,614	11,691	,000
	Grup İçi	39171,035	418	93,711		
	Toplam	45744,720	424			

$p < ,05$

Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş puanlarının okul türlerine göre arasındaki farkın Tablo 4.9'daki analize göre anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < ,05$). Aralarında anlamlı fark olan okul türlerini incelemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Games-Howell seçilmiştir. Varyanslar homojen dağılmadığı için bu test uygulanmıştır. FL, AL, AİHL, SBL ve GSL öğrencileri ile SL ve MTAL öğrencileri arasında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Buna göre; FL ($\bar{x} = 49,80$), AL ($\bar{x} = 44,67$), AİHL ($\bar{x} = 45,18$), SBL ($\bar{x} = 45,72$) ve GSL ($\bar{x} = 45,46$) öğrencilerinin öznel iyi oluş puanlarının SL ($\bar{x} = 37,66$) ve MTAL ($\bar{x} = 36,10$) öğrencilerinden yüksek olduğu bulunmuştur. SL ile MTAL öğrencileri arasında anlamlı farkın olmadığı belirlenmiştir.

4.10. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Sınıf Seviyesine İlişkin Bulguları

Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun sınıf seviyesine göre farklılaşmasını belirlemek için ilişkisiz gruplar Anova testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

Tablo 4.10. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Sınıf Seviyesine Göre İlişkisiz Gruplar Anova Testi Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	1585,279	3	528,426	5,038	,002
Öznel İyi Oluş	Grup İçi	44159,441	421	104,892		
	Toplam	45744,720	424			

$p < ,05$

Tablo 4.10'daki analiz sonuçları incelendiğinde lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun sınıf seviyesine göre anlamlı farkın olduğu görülmüştür ($p > ,05$). Çoklu karşılaştırma testlerine bakılarak hangi sınıf seviyeleri arasında farkın olduğu incelenmiştir.

Varyanslar homojen dağıldığı için Tukey testi uygulanmış ve 9. ile 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerinin aralarında anlamlı farklılıkların olduğu istatistiksel olarak belirlenmiştir. 9. sınıf ($\bar{x} = 46,47$) öğrencilerinin öznel iyi oluş puanlarının; 10. sınıf ($\bar{x} = 42,47$), 11. sınıf ($\bar{x} = 42,65$) ve 12. sınıf ($\bar{x} = 41,54$) öğrencilerinden fazla düzeyde görülmüştür.

4.11. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Spor Yapma Sıklığına İlişkin Bulguları

Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun spor yapma sıklığına göre farklılaşmasını belirlemek için ilişkisiz gruplar Anova testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.11'de gösterilmiştir.

Tablo 4.11. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Spor Yapma Sıklığına Göre İlişkisiz Gruplar Anova Testi Analizi Sonuçları

483

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	9442,622	4	2360,656	27,312	,000
Öznel İyi Oluş	Grup İçi	36302,098	420	86,434		
	Toplam	45744,720	424			

$p < ,05$

Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun spor yapma sıklığına göre Tablo 4.11'deki analize göre anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < ,05$). Spor yapma sıklığına göre aradaki farkı incelemek için çoklu karşılaştırma testlerine bakılmıştır. Varyanslar homojen dağılmadığı için Games-Howell testi uygulanmıştır. Her gün, haftalık 1-2 kez ve 3-4 kez spor yapan öğrenciler ile ayda birkaç kez spor yapan ve hiç spor yapmayan öğrencilerden anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Her gün ($\bar{x} = 49,09$), haftada 3-4 kez ($\bar{x} = 46,74$) ve haftada 1-2 kez ($\bar{x} = 47,27$) spor yapan öğrencilerin; ayda birkaç kez ($\bar{x} = 39,58$) spor yapan ve hiç spor yapmayan ($\bar{x} = 36,03$) öğrencilerden fazla olduğu görülmüştür.

4.12. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Beslenme Alışkanlığına İlişkin Bulguları

Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun beslenme alışkanlığına göre farklılaşmasını belirlemek için ilişkisiz gruplar Anova testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.12'de gösterilmiştir.

Tablo 4.12. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Beslenme Alışkanlığına Göre İlişkisiz Gruplar Anova Testi Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar Arası	12394,354	4	3098,589	39,022	,000
Öznel İyi Oluş	Grup İçi	33350,366	420	79,406		
	Toplam	45744,720	424			

$p < ,05$

Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun beslenme alışkanlığına göre Tablo 4.12’deki analize göre anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < ,05$). Beslenme alışkanlığı düzeylerindeki anlamlı farkı incelemek için çoklu karşılaştırma testlerine bakılmıştır. Varyanslar homojen dağılmadığı için Games-Howell testi uygulanmıştır. Beslenmesine her zaman ve çoğu zaman dikkat eden öğrencilerin bazen dikkat eden, nadiren dikkat eden ve hiç dikkat etmeyen öğrencilerden anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, beslenmesine her zaman ($\bar{x} = 49,04$) ve çoğu zaman dikkat eden ($\bar{x} = 48,14$) öğrencilerin; bazen ($\bar{x} = 44,13$) ve nadiren dikkat eden ($\bar{x} = 38,12$) ile hiç dikkat etmeyen öğrencilerden ($\bar{x} = 32,41$) fazla olduğu belirlenmiştir. Her zaman ve çoğu zaman dikkat eden öğrencilerin farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir.

4.13. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi ile Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

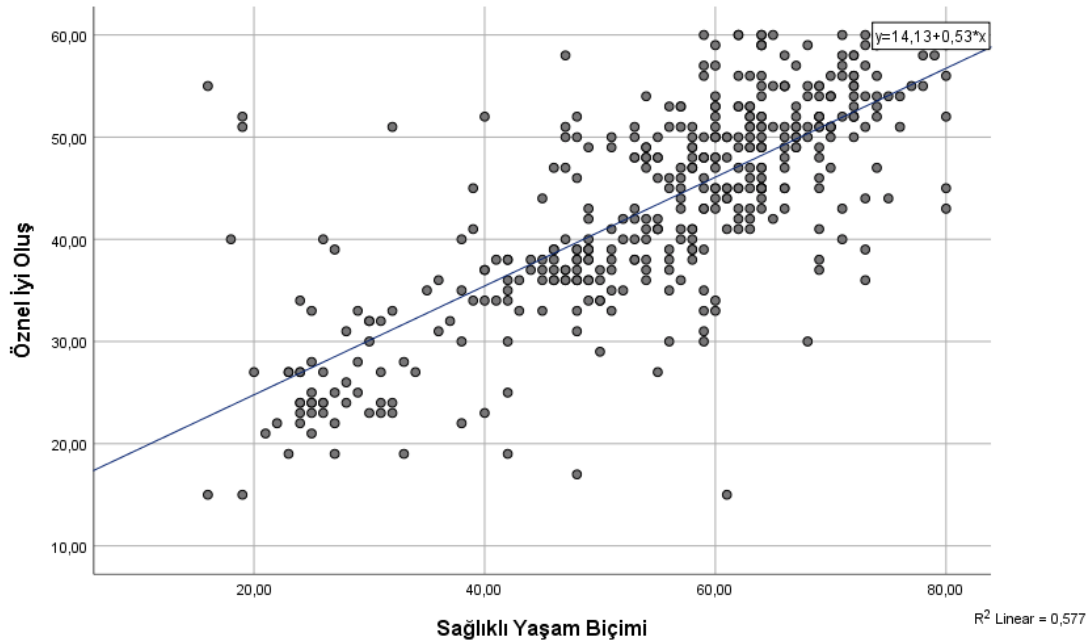
Lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki durumuna ilişkin bulgular Tablo 4.13’te gösterilmiştir. Lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi ile öznel iyi oluş ilişkisini ve düzeyi için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Büyüköztürk (2011), değişkenler arasındaki ilişkinin yönünün ve gücünün korelasyon katsayısı ile belirleneceğini ifade etmiştir.

Tablo 4.13 Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

	Öznel İyi Oluş
r	,759
Sağlıklı Yaşam Biçimi	p
	,000**
	n
	425

** Korelasyon $p < ,01$ düzeyinde anlamlıdır.

Korelasyon katsayısı (r) ,00-,30 aralığında olursa düşük seviyede, ,30-,70 aralığında olursa orta seviyede ve ,70-1,00 aralığında olursa yüksek seviyede bir ilişki olduğu şeklinde belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2011). Tablo 4.13’teki analize göre sağlıklı yaşam biçimi ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = ,759$, $p < ,01$). Aynı zamanda sağlıklı yaşam biçimi ve öznel iyi oluş ilişkisi Şekil 1’deki grafik ile gösterilmiştir.

Şekil 1. Sağlıklı Yaşam Biçimi ile Öznel İyi Oluş İlişkisi Grafiği

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmada lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi ve öznel iyi oluş ilişkisi ele alınmıştır. Bunun yanında cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi ile spor yapma ve beslenme alışkanlığı değişkenlerine göre sağlıklı yaşam biçimi ile öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşma durumlarına bakılmıştır.

Araştırmaya 227 kız ve 198 erkek olmak üzere 425 öğrenci katılmıştır. 14 yaşındaki 109 öğrenci diğer yaş gruplarına göre en çok katılım gösterirken, 18 yaşındaki 30 öğrenci en az katılımı göstermiştir. Okul türleri olarak en çok katılımın 102 kişi ile AL ve en az katılım 26 kişi ile GSL'den olduğu görülmüştür. Sınıf düzeylerinden en çok 119 kişi ile 9. sınıfların, en az 90 kişi ile 12. sınıfların katılım sağladığı tespit edilmiştir. 119 kişi ayda birkaç kez spor yaparken her gün spor yapanların sayısı 46 kişidir. Beslenme alışkanlıkları açısından 121 kişi beslenmesine dikkat ettiğini ve 46 kişi hiç dikkat etmediğini belirtmiştir.

5.1. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçiminin Cinsiyete İlişkin Sonuçları

Araştırma sonuçları incelendiğinde lise öğrencilerinde cinsiyete göre sağlıklı yaşam biçiminin anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Kız ile erkek öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi puanları benzerlik göstermektedir. Kasapoğlu (2015), yaptığı çalışmada bu sonuca benzer şekilde bir sonuç bulmuştur. Cinsiyete göre anlamlı farklılığın bulunduğu çalışmalar da vardır. Yaptıkları çalışmada anlamlı farklılıklar olduğunu; Üner (2023) erkeklerin ve Karagözoğlu (2021) kızların daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca Kasapoğlu (2015), kız öğrencilerin sağlıklı yaşam bilincinin erkeklerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Farklılığın bulunmasının nedeninin bireylerin bulunduğu çevreden ve kültürden kaynaklandığı söylenebilir. Kız ve erkek öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi algısını toplumun cinsiyet rolleri hakkındaki tutumu etkilemektedir. Sonuç olarak sağlıklı yaşam biçimi bilinci her iki cinsiyette de dengeli şekilde yayılmaktadır.

5.2. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçiminin Yaşa Sonuçları

Araştırma sonuçlarına göre lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi ile yaşları arasında anlamlı farkın olduğu bulunmuştur. Lise öğrencilerinin sağlık yaşam biçimi düzeyleri yaşa göre farklılaşmaktadır. Bu anlamlı fark 18 yaş grubundaki öğrenciler ile 14,15 ve 17 yaş grubu

öğrenciler arasındadır. Benzer şekilde Karadamar ve arkadaşları (2014) ile Doğan (2012) yaşa göre anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bunun dışında Kefeli (2010) yaşa göre anlamlı farklılığın olmadığını belirtmiştir. Yaşın ilerlemesiyle öğrencilerde belirli sorumluluklar da ortaya çıkmaktadır. Son sınıfa doğru sınav stresi gibi durumlar sağlıklı yaşamı olumsuz etkileyebilir. Aynı zamanda lise düzeyindeki öğrencilerin bağımsız şekilde hareket etmek adına yaptığı birtakım davranışlar sağlıklı yaşam biçimine zarar vermektedir.

5.3. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçiminin Okul Türüne İlişkin Sonuçları

Araştırmada lise öğrencilerinde okul türüne göre sağlıklı yaşam biçimi düzeyleri farklılaşmaktadır. Karaarslan ve Çelebioğlu (2018), yaptıkları çalışmada okul türüne göre sağlıklı yaşam biçimi puanlarında anlamlı farklılıklar elde ederek benzer sonuca ulaşmışlardır. FL, AL, AİHL, SBL ve GSL öğrencileri ile SL ve MTAL öğrencileri arasında sağlıklı yaşam biçimi puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. SL ile MTAL öğrencilerinin puanları birbirine benzemektedir. Akademik düzeyi yüksek olan öğrenciler daha çok FL, AL, AİHL ve SBL gibi okullara, akademik başarısı düşük öğrenciler de GSL, SL ve MTAL gibi okullara yönlendirilmektedir. Bu düzey farkıyla beraber oluşan okul kültürü öğrencinin sağlıklı yaşamını etkilemektedir. Özellikle akademik düzeyi düşük öğrencilerde daha yaygın olan sağlığa zararlı madde kullanımı ile sosyal çevrenin etkisi öğrencilerin bu şekilde farklılaşmasına neden olmaktadır. Sağlıklı yaşam biçimi açısından SL öğrencilerinin düzeyinin daha yüksek olması beklenirken daha düşük çıkmasının en önemli nedeninin bu olduğu düşünülmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak, sağlıklı yaşam biçiminin oluşumunda okul türünün etkili olduğu söylenebilir.

5.4. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçiminin Sınıf Seviyesine İlişkin Sonuçları

Lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi düzeyleri sınıf seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Bu anlamlı farklar 9. ile 12. sınıf öğrencileri arasındadır. 9. sınıfta eğitim gören öğrencilerin mevcut ders müfredatında “Sağlık Bilgisi” dersini görüyor olmalarının sağlıklı yaşam biçimine katkı sağladığı düşünülmektedir. 10. sınıf ve 11. sınıf öğrencilerinde anlamlı farklılıklar olduğunu Üner (2023) yaptığı çalışma sonucunda elde etmiştir. Fakat bu çalışmada diğer sınıf seviyeleri puanları birbirine benzemektedir. Üner (2023), sınıf seviyesi arttıkça yaş da arttığı için sağlıkla ilgili konulara ilginin arttığını belirtmiştir. Özellikle 12. sınıf öğrencilerinin sınava hazırlık döneminde olması ve üniversite kazanma baskısı sağlıklı yaşam biçimine olumsuz şekilde yansımaktadır. Başta beslenme ve uyku gibi gelişimi olumlu etkileyen temel ihtiyaçların önemsenmediği görülmektedir. Bu durum 12. sınıf öğrencilerinin düzeyinin düşük olmasının nedenlerindendir.

5.5. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçiminin Spor Yapma Sıklığına İlişkin Sonuçları

Araştırmaya göre lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi düzeyleri spor yapma sıklığına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Her gün spor yapan öğrencilerin haftalık 1-2 ve 3-4 kez, aylık birkaç kez spor yapan ve hiç spor yapmayan öğrencilerden anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Haftalık 1-2 ve 3-4 kez spor yapan öğrencilerin aylık birkaç kez spor yapan ve hiç spor yapmayan öğrenciler ile anlamlı farklılığa sahip olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Kasapoğlu (2015), yaptığı çalışmada spor yapanların yapmayanlara göre anlamlı farklılığa sahip olduğunu ve düzenli bir şekilde spor yapanların puanlarının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Anlamlı farklılık olmadığını da Üner (2023), yaptığı çalışmada belirtmiştir. Spor, öğrencilerin fiziksel gelişimine katkı sağlarken sağlıklı yaşam sürmelerine fayda sağlamaktadır. Vücudun daha dinç olmasından dolayı bağışıklık sistemini aktif tutar, kas ve kemik sistemi spor yapmayanlara göre daha sağlam olur. En önemlisi, öğrencilerin düzenli spor yapmasıyla birlikte yetişkinlik döneminde sağlıklı bir yaşam sürmelerini destekler. Bu şekilde hem birey hem de toplum sağlığına katkı sağlar.

5.6. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçiminin Beslenme Alışkanlığına İlişkin Sonuçları

Araştırma sonuçları incelendiğinde lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi düzeyleri beslenme alışkanlıklarına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Bu farklılık her zaman ve çoğu zaman beslenmesine dikkat eden öğrenciler ile bazen dikkat eden, nadiren dikkat eden ve hiç dikkat etmeyen öğrenciler arasındadır. Ayrıca; her zaman ve çoğu zaman dikkat eden öğrencilerin puanlarının benzer olduğu, diğerlerinde anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bilir ve arkadaşları (2014), lise dönemindeki bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını dengeli beslenme, bedensel hareketlilik ve kaliteli uyku şeklinde ifade etmektedir. Karagözoğlu (2021) sağlıklı yaşam için ve vücudun işlevlerini yapabilmesi için düzenli ve yeterli beslenme alışkanlığına sahip olmasının öneminden bahsetmiştir. Bu anlamda sağlıklı bir yaşam sürmeleri için öğrencilerin beslenme alışkanlıkları düzenlenmelidir. Bunun için çeşitli program, etkinlik ve farkındalıklar oluşturmak gerekmektedir. Düzenli ve yeterli beslenme alışkanlığı olan bireylerin sağlıklı yaşam biçimi düzeyleri yüksektir.

5.7. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Cinsiyete İlişkin Sonuçları

Araştırmada lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Kız ile erkek öğrencilerin puanları benzerdir. Literatürde benzer sonuca ulaşan pek çok çalışma vardır. Öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını Akgündüz ve Bardakoğlu (2012), Çakır (2015), Büyükcebeci (2017), Tonga ve Halisdemir (2017), Bayram (2018), Kağan ve Atalay (2018), Solak Şimşek (2019) yaptıkları çalışmada elde etmişlerdir. Bunun aksini söyleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Farklılaşmanın kızlar lehine olduğunu Nigar (2014), Kasapoğlu ve Kış (2016) erkekler lehine olduğunu Eryılmaz ve Ercan (2011) ile Akgül (2021) ifade etmişlerdir. Solak Şimşek (2019), öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklı sonuçlara ulaşılmasının nedenini kültürlerin farklı oluşuna bağlamaktadır. Toplumda kız çocuklarına yapılan baskı ve kısıtlamalar nedeniyle farklılaşmalar yaşanmaktadır. Ayrıca erkek çocukların ailenin ilerideki lideri olması beklentisi ve bir meslek edinmesi gereği gibi tutumlar da iyi oluş durumunu etkilemektedir. Sezer (2011), öznel iyi oluş düzeylerinde cinsiyetin belirleyici olduğunu; kızların erkeklerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Akgül (2021), kızların yaşadığı fiziksel değişimlerin öznel iyi oluşa etki edebileceğini belirtmiştir. Elde edilen sonuçlar literatür ile paralellik gösterirken öznel iyi oluş üzerinde toplumun ve kültürün etkisinin olduğu görülmektedir.

5.8. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Yaşa İlişkin Sonuçları

Öznel iyi oluş düzeyleri lise öğrencilerinde yaşa göre 14 yaş ve 16 yaş öğrenciler arasında anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Farklılık; 14 yaşındaki öğrenciler yeni bir okula başlamanın getirdiği adaptasyon sürecini yaşarken, 16 yaşındaki öğrenciler sınav stresini ile birlikte bir baskı yaşamaya başlamalarından kaynaklanmaktadır. Gencer (2018), öznel iyi oluş alanında yapılan ilk çalışmalarda gençlerin yaşça daha büyük kişilere göre daha mutlu olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca 18 yaşındaki öğrenciler ile 14, 15, 16 ve 17 yaş öğrenciler arasında öznel iyi oluş puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu çalışmada elde edilen sonuçların aksine yaşa göre anlamlı farklılığın olmadığı Demir Çelebi ve Sezgin (2015), Solak Şimşek (2019) ve Akgül'e (2021) ait çalışmalar da bulunmaktadır. Akgül (2021) yaptığı çalışmada yaşın artması ile birlikte iyi oluşun da artacağını belirtmiştir. Bu çalışmada özellikle Akgül'ün (2021) ifade ettiğinin tersi bir sonuç elde edilmiştir. Farklı sonuçların bulunmasının nedeni, araştırma gruplarının kültürel ve çevresel olarak farklı oluşudur. Öznel iyi oluş sadece bireysel farklılıklardan değil, yaşa bağlı gelişimsel faktörlerden de etkilendiğini görülmüştür.

5.9. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Okul Türüne İlişkin Sonuçları

Araştırma sonuçları incelendiğinde lise öğrencilerinde okul türüne öznel iyi oluş düzeyleri farklılaşmaktadır. Bu farkın FL, AL, AİHL, SBL ve GSL öğrencileri ile SL ve MTAL öğrencileri arasında olduğu görülmüştür. SL ile MTAL öğrencilerinin öznel iyi oluş puanlarında anlamlı fark yoktur, puanları benzerdir. Okul türüne göre anlamlı farklılığın olduğuna dair benzer sonuçlar Sezer (2011), Büyükcebeci (2017), Mallı (2018), Akgül (2021) ve Diri'nin (2024) çalışmalarında bulunmaktadır. Çalışmaya paralel şekilde Sezer (2011), öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinde AL öğrencilerinin MTAL'den daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mallı (2018), AL ve AİHL öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin GSL, SL ve MTAL öğrencilerinden anlamlı derecede yüksek bulmuştur. Bu çalışmadan farklı olarak Solak Şimşek (2019), MTAL'de eğitim gören öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri AL öğrencilerinden fazla olduğunu ifade etmiştir. Başka bir farklı sonuç olarak Kağan ve Atalay (2018), SBL'de eğitim gören öğrencilerin düzeylerinin diğer okul türlerinden daha yüksek bulmuştur. Diri (2024) yaptığı çalışmada özel lisede eğitim gören öğrencilerin AL öğrencilerinden anlamlı şekilde farklılaştığını ifade etmiştir. Fakat bu çalışmanın örnekleminde özel okul öğrencileri yer almamasına rağmen öznel iyi oluş düzeylerinde farklılık gösterebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Anlamlı farklılığın olmadığı sonuçlara da Solak Şimşek (2019) ile Demir Çelebi ve Sezgin (2015) ulaşmıştır. Solak Şimşek (2019), okul değişkeninin öznel iyi oluşu etkilemediğini ifade etmiştir. Benzer çalışmalardan farklı sonuçların elde ediliyor olması okulların bulundukları sosyoekonomik çevreden ve öğrencilere sundukları imkanlardan kaynaklanmaktadır.

5.10. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Sınıf Seviyesine İlişkin Sonuçları

Araştırmada lise öğrencilerinin sınıf seviyesine göre öznel iyi oluş düzeyleri farklılaşmaktadır. 9. sınıf öğrencilerinin 10, 11. ve 12. sınıflardan farklılaştığı görülmüştür. 9. sınıfların liselere giriş sınavı baskısından kurtulmuş olması ve son sınıfa doğru da artan üniversite sınavı baskısı sınıflar arası farkın en önemli sebeplerindendir. Bunun yanı sıra alt sınıfların okulda sosyalleşme beklentisi varken ilerleyen sınıflara doğru bu durum yerini gelecek kaygısına bırakmaktadır. Çalışmanın sonucuna benzer şekilde 9. sınıfların diğer sınıflardan farklı olduğunu Akgündüz ve Bardakoğlu (2012) ile Büyükcebeci (2017) bulmuştur. 10. ve 11. sınıfların 9. sınıflardan farklı olduğu sonucunu da Hamurcu (2011) elde etmiştir. Çalışmaya benzer şekilde Mallı (2018), öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin sınıf düzeyi yükseldikçe azaldığını ifade etmiştir. Öznel iyi oluş puanlarında Kartal (2013), 11. sınıf öğrencilerinin en düşük seviyede, 10. sınıfların en yüksek seviyede olduğunu belirtmiştir. Farklı sonuç olarak Solak Şimşek (2019), tüm kademelerde öznel iyi oluş düzeylerinin aynı olduğunu ifade etmiştir. Bayram (2018) ve Diri (2024) sınıf seviyesine göre anlamlı farklılık bulduğu gibi; Nigar (2014), Çakır (2015), Demir Çelebi ve Sezgin (2015), Solak Şimşek (2019) ile Akgül (2021) çalışmalarında anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmiştir.

5.11. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Spor Yapma Sıklığına İlişkin Sonuçları

Araştırmaya göre lise öğrencilerinde öznel iyi oluş düzeyleri spor yapma sıklığına göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Farklılık her gün, haftalık 1-2 ve 3-4 kez ile ayda birkaç kez spor yapan ve hiç spor yapmayan öğrenciler arasındadır. Serter ve Yamaner (2017) ile Mallı (2018) spor yapanlar lehine anlamlı farklılık olduğunu belirtirken, Özdemir (2019) anlamlı farklılığın olmadığını yaptıkları çalışmada ifade etmiştir. Farklılıkların oluşma sebeplerinde kişisel motivasyonlar ön plandadır. Aynı zamanda sosyoekonomik düzey de spor yapma sıklığını etkilemektedir. Mallı (2018), spor yapmanın öğrencilerin öznel iyi oluşunu olumlu şekilde etkilediğini belirtmiştir. Sezer (2011) ve Kaplan (2016) yaptıkları farklı çalışmalarda, düzenli olarak spor yapan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin yapmayanlara göre fazla olduğunu bulmuştur. Yaran (2014) ve Doğaner (2017) tarafından yapılan çalışmalarda, spor yapma ve mutlu hissetme açısından pozitif bir ilişki bulunduğunu belirlemiştir. Spor yapan öğrenciler

fiziksel açıdan gelişirken sosyalleşme ve özgüven oluşumuna da katkı sağlamaktadır. Bu açıdan spor yapma sıklığı arttıkça öznel iyi oluş düzeyi de artmaktadır.

5.12. Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Beslenme Alışkanlığına İlişkin Sonuçları

Lise öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarına göre öznel iyi oluş düzeyleri farklılaşmaktadır. Her zaman ve çoğu zaman beslenmesine dikkat eden öğrenciler ile bazen, nadiren dikkat eden ve hiç dikkat etmeyen öğrenciler arasında öznel iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Her zaman ile çoğu zaman dikkat eden öğrencilerin anlamlı farklılıkların olmadığı belirlenmiştir. Düzenli ve dengeli şekilde beslenme fiziksel sağlığı ve genel ruh halini olumlu etkilemektedir. Üner (2023), sağlıklı bir birey olmak için aktif şekilde yaşama, stresi iyi yönetme, düzgün ve yeterli beslenme hedeflerine sahip olunması gerektiğini ifade etmektedir. Bu hedefler bireyin öznel iyi oluş düzeyini artırırken beslenme alışkanlıklarının da süreçte katkısını göstermektedir. Sonuç olarak, sağlıklı yaşam alışkanlıkları öznel iyi oluşu desteklemektedir.

5.13. Lise Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi ile Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına İlişkin Sonuçlar

Bu araştırmada lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi ve öznel iyi oluş düzeyleri ortalamasının üstünde bir değere sahip olduğu görülmüştür. Solak Şimşek (2019), öznel iyi oluşa sahip olmanın sağlık açısından kişiye olumlu katkılarının olduğunu ifade etmektedir. Araştırma sonuçları incelendiğinde lise öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu ilişki pozitif yönlü ve yüksek düzeydedir. Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyi artmakta; sağlıklı yaşam biçimi düzeyi azaldıkça öznel iyi oluş düzeyi azalmaktadır. Sağlıklı yaşam alışkanlıkları, öğrencilerin öznel iyi oluşlarının artırılmasında etkili olmaktadır.

Öğrencilerde sağlıklı yaşam biçimi ve öznel iyi oluş konularında bilinç oluşturmak adına uzmanlar davet edilerek öğrencilere seminer verilebilir. Bu eğitimler; sağlıklı ve düzenli beslenme, spor yapma alışkanlığı kazanma ve stres yönetimi gibi konular üzerine olmalıdır. Okullarda düzenli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanılması için farkındalık etkinlikleri ve pano çalışmaları yapılabilir. Spor yapma ve fiziksel aktivite adına belirli zamanlarda bazı spor egzersizleri yapılabilir. Okulda bu şekilde eğlenceli ve amaca yönelik bir iklim oluşturulabilir. Sınıf ve yaş seviyelerindeki bireysel farklılık ve ihtiyaçlara göre bir planlama yapılabilir. Öğrencilere sınava yönelik stres ile başa çıkma ve duygu kontrolü gibi konularda okul rehberlik servisi ya da uzmanlar tarafından destekleyici eğitimler verilebilir. Özellikle sağlıklı yaşam biçimi ve öznel iyi oluş düzeyi düşük çıkan okullara yönelik destek hizmeti sunulabilir. Bu çalışmalara sadece öğrenciler değil öğretmen ve veliler de katılarak etki düzeyi artırılabilir. Yapılan araştırma Çorum il merkezindeki resmi liselerde eğitim gören öğrencilerle sınırlıdır. Başka ilde, farklı okul türlerinde ve yaş seviyelerinde tekrar uygulanarak elde edilen sonuçlar karşılaştırılabilir.

KAYNAKLAR

- Akgül, F. (2021). Lise öğrencilerinin okula bağlılık düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doktora tezi). *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Akgündüz, Y. & Bardakoğlu, Ö. (2012). Subjective Well-Being Levels Of Vocational High School Students. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 1(2): 101-106.
- Aksoy, T., & Uçar, H. (2014). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 1(2), 53-67.

- Arıkan, A. (2020). *Sağlık Okuryazarlığı Düzeyinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerindeki Etkisi: Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Balcı, A. (2015). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler*. Ankara: Pegem Akademi, 99-100.
- Bayram, E. (2018). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Kişiler Arası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Bilir, N., Güven, R., Özcebe, L. H., Sakallı, M., Kin İşler, A., & Coşar, Ş. (2014). *Sağlıklı yaşam rehberi*. Eftal Matbaacılık.
- Büyükcebeci, A. (2017). Ergenlerde Sosyal Dışlanma, Yalnızlık ve Okul Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki: Empatik Eğilimin Aracı Rolü. Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). Deneyisel desenler: Öntest-sontest kontrol grubu desen ve veri analizi. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Çakır, G. (2015). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniv. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çiçek, E. & Çetinkaya, F. (2017). Seçilmiş İlçe Merkezindeki Lise Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 26(1),29-38.
- Demir Çelebi, Ç. & Sezgin, O. (2015). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları ile Ahlâkî Olgunluk Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 99-146.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well being. The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diri, F. (2024). *Lise öğrencilerinin çevre bilinç düzeyleri ile iyi oluş halleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi).
- Doğan, Ş. A. (2012). *Epilepsi tanısı alan adölesanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi).
- Doğaner, S. (2017). *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2010). Global recommendations on physical activityfor health. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf. 10.10.2024
- Er Dost, M. T. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.
- Ertop, N. G., Yılmaz, A., & Erdem, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri. *Karadeniz Üniversitesi Tıp Fak Dergisi*, 14 (2), 1-7.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (4), 975-989.
- Eryılmaz, A. & Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151.

- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS (Third Ed.)*. London: SAGE
- Gencer, N. (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11 (3), 2621-2638.
- Gochman, D. S. (1988). Health behavior: Plural perspectives. In *Health behavior: Emerging research perspectives* (pp. 3-17). Boston, MA: Springer US.
- Güney, M. A. (2017). *Ergenlerde Duygusal Özerklik, Sosyal Destek ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kağan, M. & Atalay, M. (2018). Lise Öğrencilerinin Mizah Kullanım Durumları ile Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5 (29), 3957-3965.
- Kaplan, K. (2016). Serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş öz-yeterlik: lise öğrencileri üzerinde bir inceleme. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Karaarslan, A. & Çelebioğlu, B. (2018). Lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi: Okul türü ve cinsiyet açısından farklılıklar. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1141-1152.
- Karaca, T. ve Özkan, S. A. (2016). Örneklemine hemşirelik öğrencileri ve hemşirelerin oluşturduğu sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği kullanılarak yapılan çalışmaların incelenmesi: bir literatür çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(2):3588-3601.
- Karadamar, M., Yiğit, R., & Sungur, M.A. (2014). Ergenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(3):131-139.
- Karagözoğlu, M. (2021). *Adolesanlarda sağlık okuryazarlığı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Bezmialem Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (28. Basım). Ankara: Nobel yayın dağıtım.
- Kartal, M. A. (2013). *Orta Öğretim Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve İletişim Beceri Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kasapoğlu, E. S. (2015). *Meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak.
- Kasapoğlu, F. & Kış, A. (2016). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet Açısından İncelenmesi: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (3), 770-782.
- Kefeli, B. (2010). *Samsun İl Merkezindeki Lise Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Korkut, F. (2004). *İyilik Hali Çalışma Kitabı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kudubeş, A. A. & Bektaş, M. (2020). Original article: Psychometric properties of the Turkish version of the healthy lifestyle belief scale for adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 53, 57-63. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.02.006>

Mallı, A. Y. (2018). Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.

Melnyk, B. M., Kelly, S. A., Jacobson, D. L., & O'Haver, J. A. (2011). Correlates among healthy lifestyle cognitive beliefs, healthy lifestyle choices, social support, and healthy behaviors in adolescents: implications for behavioral change strategies and future research. *Journal of Pediatric Health Care*, 25(4), 216-223.

Milli Eğitim Bakanlığı (2017). *Okul sağlığı hizmetleri*. <https://okulsagligi.meb.gov.tr/www/okul-sagligi-hizmetleri/icerik/29>

Nigar, F. (2014). Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi), Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

Özdemir, B. C. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.

Savucu, Y. (2020). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 34-43.

Serter, G. Ö. & Yamaner, E. (2017). Pozitif psikoloji bağlamında öznel iyi oluş ve spor ilişkisi: ergenler üzerine bir araştırma. *Sobider Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(15), 413-420.

Sezer, F. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 41(192), 74-85.

Solak Şimşek, N. (2019). Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki. (Yüksek lisans tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tabachnick, B.G. & Fidell L.S. (2013). Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson.

Tonga, Z. ve Halisdemir, D. (2017). Ergen Öznel İyi Oluşu ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 4(12), 1214-21.

Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.

Üner, G. (2023). *Adölesan bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Bayburt ili örneği)* (Yüksek lisans tezi). Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.

Yaldız, T. (2021). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşunu Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karabük Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yaran, M. (2014). *Spor yapan ve yapmayan Üniversite öğrencilerinde uyku ve yaşam kalitesinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.