

Ergen Bireylerin Fiziksel Aktifliğe Bakışları İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki: Sultangazi Örneği

Hamza KURTKAPAN¹
Gamze ERTÜRK UZUNOĞLU²
Mehmet DAĞ³

ÖZET

Bu çalışmada İstanbul ili Sultangazi ilçesinde eğitim gören ergenlerin fiziksel aktif olmaya ilişkin düşünceleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi değerlendirme amaçlanmıştır. Çalışmada öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi ve akademik başarıları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Yaşam doyumları her kuşakta önemli bir konudur. Ancak gençlik öncesi geçiş döneminde ayrıca önem arz etmektedir. Ergenlik çağı hem çocukluktan hem de yetişkinlikten ayrılabilen, belirli zorluklar ve fırsatlar sunan ayrı bir gelişim aşamasıdır. Son yıllarda ergenlerin problemleri önemli bir çalışma alanı haline gelmiştir. Bu çalışmada ergenlerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olan bazı faktörler çalışılmıştır. Bu çerçevede belirlenen okullardan 473 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma verileri, demografik özellikler, öğrencilerin fiziksel aktifliğe ilişkin görüşlerini soran üç soru ve yaşam doyumları ölçeğinden oluşan anket kullanılarak tarama yöntemiyle elde edilmiştir. Araştırmada katılımcıların yaşam doyumları ortanın biraz altında tespit edilmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye ilişkin görüşleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öğrencilerin cinsiyet, akademik başarı ve sınıf düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Akademik başarı ve yaşam memnuniyeti arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Araştırma sonucuna göre katılımcıların ders başarıları arttıkça yaşam doyumları da arttığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Eğitim Sosyolojisi, Ergenlik, Fiziksel Aktivite, Gençlik, Yaşam Memnuniyeti.

The Relationship Between Adolescents' Views On Physical Activity And Their Life Satisfaction: Sultangazi Example

ABSTRACT

This study aims to evaluate the relationship between the thoughts about being physically active and life satisfaction of adolescents studying in the Sultangazi district of Istanbul. In addition, the study also examined the relationship between students' gender, grade level, academic achievement and life satisfaction. Life satisfaction is an important issue in every generation. However, it is also important during the transition period before youth. Adolescence is a distinct developmental stage that can be distinguished from both childhood and adulthood and presents specific challenges and opportunities. In recent years, adolescents' problems have become an important field of study. In this study, some factors affecting the psychological well-being of adolescents were studied. Within this framework, 473 students from the selected schools were included in the study. Research data was obtained by scanning method using a survey consisting of demographic characteristics, three questions asking students' opinions about physical activity, and a life satisfaction scale.

Keywords: Sociology of Education, Adolescence, Physical Activity, Youth, Life Satisfaction.

¹ Doç. Dr., İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sosyal Hizmet ve Danışmanlık Bölümü, Engelliler İçin Gölge Öğreticilik Programı, hamza.kurtkapan@iuc.edu.tr

² Öğr. Gör. Dr., İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sosyal Hizmet ve Danışmanlık Bölümü, Engelliler İçin Gölge Öğreticilik Programı, gamzeerturk92@gmail.com

³ Sultangazi İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Fahri Aygün RAM Müdürü, dag_mehmet@yahoo.com

GİRİŞ

Ergenlik dönemi hem çocukluktan hem de yetişkinlikten ayrılan, belirli zorluklar ve fırsatlar sunan ayrı bir gelişim aşamasıdır. Ergenlik bir sağlık ve refah dönemi olabilse de kendini keşfetme ve bağımsızlığın ortaya çıkmasıyla ilgili özel hassasiyetlerin başlamasıyla bu dönemde zihinsel sağlık bozuklukları ve riskli davranışlarla ilişkili yüksek oranlarda hastalık ve ölüm oranlarının arttığı bilinmektedir (Azpiazu vd., 2021). Dünya Sağlık Örgütü ergenlerin ruh sağlığının bu yaşam döneminde uzun vadede kötüleştiğini, ruhsal hastalıkların yaygınlığının arttığını belirtmektedir (WHO, 2018).

Yaşam doyumu kişinin genel olarak veya belirli alanlarla ilgili yaşam kalitesinin öznel bir değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Blascovich ve Tomaka, 1991) ve mevcut sağlık durumunu hem fiziksel hem ruhsal hem de sosyal yönden etkileyebilecek niteliktedir. Daha iyi yaşam memnuniyeti, daha iyi sağlık sonuçlarıyla bağlantılıdır. Bazı çalışmaların sonuçlarına göre biyolojik ve psikososyal değişikliklerin bir sonucu olarak ergenlik döneminde refahta kayda değer bir azalma olmaktadır ve gençlerin sağlık durumlarını olumsuz etkilediği söylenebilir (Antaramain, 2008). Önemi ve sonuçları nedeniyle ergenlerde yaşam memnuniyetini artırmak önem taşımaktadır. Fiziksel aktivite ise ergenlerin yaşam doyumunu artırmaya yönelik önemli bir strateji olabilir. Fiziksel aktivitenin kardiyovasküler ve metabolik hastalık riskini azaltmada, vücut yağını azaltmada, kemik sağlığını iyileştirmede etkili olduğu bilinmektedir (Avila-Garcia vd., 2020).

Çalışmalar fiziksel aktivitenin ergenlerin psikolojik sağlığına olumlu bir katkı sağladığını hareketsiz geçirilen zamanın ise duygu durum bozukluklarına yol açtığını göstermiştir (Okuyama vd., 2021; Feng vd., 2022). Yaşam doyumu ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda çalışma mevcuttur ancak araştırmalarda eksiklikler de mevcuttur. Yaşam doyumu ve fiziksel aktiflik arasında doğrulanmış olumlu ilişkilere rağmen, yaşam doyumunun demografik, sosyoekonomik ve eğitimsel yönler gibi çeşitli göstergeleri çok faktörlü çözümlere olan ihtiyacı vurgulamaktadır. Hem yaşam doyumunun hem de fiziksel aktivite düzeyinin sosyal imkanlar, ekonomik gelir, güvenlik, eğitim gibi farklı birçok faktörden etkilendiği açıktır. Bu çalışma da demografik, sosyoekonomik ve eğitimsel açıdan dezavantajlı bir bölgedeki gençlerin deneyimlerini inceleyerek, fiziksel aktivitenin dezavantajlı bölgelerdeki gençlerin yaşamlarında ne kadar önemli olduğuna, yaşam doyumu ile ilişkisine odaklanan gelişmekte olan bir bilgi birikimine katkıda bulunmaktadır.

Çalışmamızda İstanbul'un dezavantajlı bir ilçesi olan Sultangazi ilçesinde öğrenim gören ergenlerin fiziksel aktiviteye ilişkin tutumları ile bu tutumun yaşam doyumu üzerindeki etkisini değerlendirmek amaçlandı. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki alt sorulara yanıt arandı.

1. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye dair tutumları ile yaşam doyumu arasında ilişki var mıdır?
2. Yaş, cinsiyet ve okuldaki sınıf düzeyi ile yaşam doyumu arasında ilişki var mıdır?
3. Öğrencilerin ders başarıları ile yaşam doyumları arasında ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma kapsamında Cumhuriyet Anadolu Lisesi, 75. Yıl Ortaokulu ve Şehit Erhan Dündar Çok Programlı Lisesinde 2023-2024 Eğitim ve Öğretim dönemine kayıtlı öğrencilere anket uygulaması yapıldı. Veriler, yapılandırılmış anket formu aracılığı ile elde edildi. Uygulama öncesi katılımcılar, cevapların anonim kalacağı ve katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu konusunda bilgilendirildi. Çalışma için gerekli onaylar alındı. Anketin girişinde araştırmanın amacı, katılımcıları bilgilendiren yönergeyi onaylayanlara anlatılmıştır. Araştırmada, öğrencilerin yaşam doyumları ile fiziksel olarak aktif olmaya ilişkin düşünceleri ölçüldü. Ayrıca öğrencilerin yaşam doyumlarını etkileyebilecek, yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi ve akademik başarıları da değerlendirildi.

Çalışma grubu

Çalışmada veriler, 75. Yıl Ortaokulu, Şehit Erhan Dündar Çok Programlı Lise ve Cumhuriyet Anadolu Lisesinde eğitim gören 473 öğrenciden alındı. Katılanların 260'ı (%55) kız, 213'ü (%45) erkekten oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşları 11 ila 17 arasında değişmektedir.

Veri Toplama Araçları

Veriler, yapılandırılmış anket formu eşliğinde yüz yüze yapılarak elde edildi. Anket formu Katılımcı Bilgi Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden oluşmaktadır.

Katılımcı bilgi formu

Anketin bu bölümünde katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, yaşadığı ilçe, ders başarısı gibi demografik bilgilerin yanında fiziksel aktifliğe ilişkin düşüncelerini soran üç adet soru da bulunmaktadır. Bu sorular:

- i) Fiziksel olarak aktif olmayı sever misiniz?
- ii) Fiziksel aktif olmak eğlenceli midir?
- iii) Fiziksel aktiviteyi her gün yapmak gerekli midir?

Yaşam doyum ölçeği

Çalışmadaki anket formunda, öğrencilerin yaşam doyumları üzerinde etkisi olduğu düşünülen yaş, cinsiyet, akademik başarı gibi demografik özellikler soruldu. Öğrencilerin yaşam doyumlarını belirlerken, Diener ve arkadaşlarının 1985 yılında geliştirdikleri ve Türkçeye Dağlı ve Baysal'ın (2016) çevirdiği "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Tek boyutlu olan bu ölçek toplamda 5 sorudan oluşmaktadır. Sorular: "İdeallerime yakın bir hayatım var", Hayat koşullarım mükemmeldir", "Hayatımdan memnunum", "Şimdiye kadar hayattan istediğim şeylere sahip oldum" ve "Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim" maddelerini içermektedir. Ölçekte beşli likert kullanılmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan yaşam memnuniyetinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı, Cronbach's α ile 0,78 olarak ölçülmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmadaki veriler, SPSS 29 programı aracılığıyla analize tabi tutuldu. Değişkenler arasındaki ilişkiler; değişkenlerin frekans dağılımları, ortalama ve standart sapmaları gibi betimsel istatistikler

hesaplandı. Yaşam doyumu ile akademik başarı arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile değerlendirildi. Cinsiyet, sınıf ve diğerleri için Ki Kare testi kullanıldı.

BULGULAR

Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1’de gösterilmiştir. Frekans dağılımına göre, katılımcıların %55’i (260) kız ve %45’i (213) erkektir. Katılımcıların eğitim aldığı sınıf düzeyi değişkenine bakıldığında 74’ünün (%15,6) 7. sınıfta, 115’inin (%24,3) 8. sınıfta, 59’unun (%12,5) 9. sınıfta, 144’ünün (%30,4) 10. sınıfta ve 79’unun (%16,7) 11. sınıfta okuduğu görüldü. Yaş dağılımı olarak 245 öğrenci (%51,7) 14 yaş ve altı iken 226 öğrenci (% 47,9) 15 yaş ve üzerinde yer almaktadır. Son karne not ortalamasına bakıldığında 14 (%3) öğrencinin bir önceki yıl karne notu 30-50 puan, 91 (%19,2) öğrencinin 51-65 puan aralığında, 166 (%35,1) öğrencinin 66-80 puan aralığında, 159 (%33,6) öğrencisinin ise 81-100 puan aralığında olduğu tespit edildi. Katılımcıların 380’i (%80,3) Sultangazi’de, 41’i (%8,7) Gaziosmanpaşa’da, 19’u (%4) Bayrampaşa’da, 16’sı (%3,4) Eyüpsultan ilçesinde, 17’si (%3,6) ise İstanbul’un diğer ilçelerinde ikamet ediyordu.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik değişkenler		Frekans (n=473)	%
Cinsiyet	Kadın	260	55%
	Erkek	213	45%
Yaş	12	65	13,7%
	13	92	19,5%
	14	87	18,4%
	15	137	29,0%
	16	72	15,2%
	17	18	3,8%
	Cevap yok	2	0,4%
Sınıf	7. Sınıf	74	15,6%
	8. sınıf	115	24,4%
	9. sınıf	59	12,5%
	10. sınıf	144	30,4%
	11. sınıf	79	16,7%
	Cevap yok	2	0,4%
Son karne not ortalaması	30-50	14	3,0%
	51-65	91	19,2%
	66-80	166	35,1%
	81-100	159	33,6%
	Cevap yok	43	9,1%
İkamet edilen ilçe	Sultangazi	380	80,3%
	GOP	41	8,7%
	Bayrampaşa	19	4,0%
	Eyüpsultan	16	3,4%
	Diğer	17	3,6%

Katılımcıların yaşam doyum ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 14,61 puandır ve standart sapması 4,23’tür. Grubun ölçekten aldığı en düşük puan 5 iken en yüksek puan 25’tir. Katılımcıların ortalamasının biraz altında yaşam doyumuna sahip oldukları tespit edildi. Katılımcılara fiziksel aktif olmaya ilişkin görüşleri de soruldu.

Tablo 2: Ergen Bireylerin Fiziksel Olarak Aktif Olmayla İlgili Görüşleri

Değişkenler		F	%
Fiziksel aktif olmak eğlencelidir.	Evet	204	44,2%
	Hayır	263	55,6%
	Cevap yok	6	1,3%
Fiziksel olarak aktif olmayı severim.	Evet	304	64,3%
	Hayır	157	33,2%
	Cevap yok	12	2,5%
Fiziksel aktiviteyi her gün yapmalıyım.	Evet	401	84,7%
	Hayır	70	14,8%
	Cevap yok	2	0,5%

Tablo 2’de görüldüğü üzere öğrencilerin büyük bir bölümü (%87,4) her gün fiziksel aktivite yapılması gerektiğini belirtmektedir. Yine katılımcıların önemli bir kısmı (%64,3) fiziksel olarak aktif olmayı sevdiğini; yarısından fazlası (%56,3) ise aktif olmanın eğlenceli olduğunu ifade etti.

Yapılan analizlerde fiziksel aktiflik sorularına verilen cevaplar ile yaşam doyumu ölçeğinden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamadı. Ancak katılımcıların yaşam doyumları ile cinsiyet ($P<0.05$), yaş ($P<0.01$) ve sınıf düzeyi ($P<0.01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edildi.

Tablo 3: Ergen bireylerin Yaşam Doyum Ölçeği Cinsiyet Değişkeni T Testi Sonucu

	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss.	t	s.d.	p
Yaşam Doyumu	Kız	260	15.09	4,72	2,75	4,27	,006*
	Erkek	213	14.02	4,11			

$P<0.05^*$

Tablo 3’de görüldüğü üzere yaşam doyumu düzeyi ve cinsiyet değişkeni arasında ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulundu ($p<0.05$). Kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde yaşam doyumu düzeyine sahip oldukları tespit edildi.

Tablo 4: Yaşam Doyumu Ölçeğinden Alınan Puanların Öğrencilerin Yaş Ve Sınıf Düzeyi Arasında Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analiz Sonuçları

Değişkenler	N	R	P
Yaşam Doyumu	Yaş	,224**	0,000
	Sınıf düzeyi	,233**	0,000

$P<0.01^{**}$

Tablo 4’de görüldüğü üzere, yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlarla yaş arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan $p<.00$ düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptandı ($r=.224$; $p<.00$). Yine yaşam doyum ölçeğinden alınan puanlarla sınıf düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan $p<.00$ düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptandı ($r=.233$; $p<.00$).

SONUÇ ve ÖNERİLER

İstanbul ili Sultangazi ilçesinde 473 ergenle yapılan çalışma sonuçlarına göre katılımcılar ortalamasının biraz altında yaşam doyumuna sahip oldukları tespit edildi. Katılımcıların yaşam doyum ölçeğinden aldıkları puan en düşük 5 en yüksek 25'tir. Grubun ölçek puan ortalaması 14,61 ve standart sapması 4,23'tür. Katılımcıların ortalamasının biraz altında yaşam doyumuna sahip oldukları tespit edildi. Ergen bireylerin yaşam doyumu ölçeklerinden aldıkları puanlarla karşılaştırıldığında daha az bir yaşam doyumuna sahip oldukları görülmektedir. Benzer yaş grubunda Sivas örneklemini inceleyen çalışmadaki ergenlerin yaşam doyum puanları çalışmamızdakilere benzerlik göstermektedir (Ercan, 2019). Bursa Nilüfer ilçesinde 360 ergenin yaşam doyum ortalamaları ise örnekleminiz puanından yaklaşık 8 puan yüksek bulunmuştur (Bostan, 2021).

Bu bağlamda çalışma yapılan il ve ilçenin sosyal özelliklerinin ergenlerin yaşam doyumunu etkileyeceği düşünülebilir. Sultangazi ilçesi Sivas iline benzer özellikler taşırken Bursa'nın Nilüfer ilçesi ile farklı özellikler taşımaktadır. Sultangazi ilçesinin İstanbul'un diğer birçok ilçesine göre daha fazla geliştirmeye açık yönleri vardır. Çalışmamızda bu başlıklar arasından daha çok fiziksel aktivite tutumuna odaklanıldı.

Katılımcılarımızın büyük çoğunluğu fiziksel aktiviteyi eğlenceli bulduğunu belirtmiş olup bu çerçevede yaşadıkları ya da eğitim aldıkları ilçelerde onların boş zamanlarını fiziksel aktivite ile destekleyecek alanlar ve onlara bu konuda rehberlik sağlayacak imkanlar oluşturularak yaşam doyumuna katkı sağlanabilir.

Katılımcıların büyük bir bölümü her gün fiziksel aktivite yapılması gerektiğini; önemli bir kısmı fiziksel olarak aktif olmayı sevdiğini; yarısından biraz fazla ise aktif olmanın eğlenceli olduğunu ifade etmişlerdir. Ancak çalışmamızda katılımcıların yaşamlarında ne kadar aktif oldukları ve fiziksel aktivitenin sağladığı faydaları ne kadar hissettikleri değerlendirilmemiştir. Büyük bir orandaki katılımcının yöneltilen sorular çerçevesinde fiziksel aktivite farkındalığına sahip olduklarını söyleyebilirsek de hayatlarında fiziksel aktivite için ne kadar yer ayırdıkları hakkında bilgi sahibi değiliz. Avrupa'daki ergenlerin değerlendiren ve 2044 katılımcı ile yapılan bir çalışma ergenlerin önemli bir kısmının fiziksel aktivite farkındalıklarının yüksek olduğu halde fiziksel olarak aktif olmadıklarını göstermiştir (Vanhest v.d., 2018)

Sultangazi ilçesinde yer alan okullarda fiziksel aktiviteyi destekleyecek imkanlar da bu çalışmada değerlendirilmemiştir. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutumları olsa da fiziksel aktivite gerçekleştirecek yeterince imkanları olmayabilir. İleriki çalışmalarda ergenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ve aktivite önündeki bariyerlerin değerlendirilmesi önemlidir.

Çalışmamızda katılımcıların fiziksel aktiflikle ilgili olumlu ve olumsuz görüşleri ile onların yaşam doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Taştan ve Alkan (2003) tarafından 12-25 yaş arası gençlerde yapılan çalışmada spor farkındalığı ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki gösterilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalıkları ile yükseköğretim yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada ise katılımcıların rekreasyon farkındalıklarının seviyelerinin arttıkça yaşam mutluluk seviyelerinin de arttığı gözlenmiştir (Geven, 2022).

Spor, egzersiz, rekreatif aktiviteler gibi tanımlar ile fiziksel aktivite birebir aynı anlama gelmiyor olsa da fiziksel aktivite tamamını içeren bir şemsiye terimdir. Literatür bu konuda fiziksel aktivite ile yaşam doyumunu arasındaki pozitif ilişkiyi güçlü şekilde desteklemektedir (Ghmelik vd. 2023). Çalışmamızda katılımcıların fiziksel aktivite görüşünü değerlendiren çok yönlü sorular yer almamış olup katılımcıların genel bakış açısı değerlendirilmiş olması sonuçlarımızın literatürden farklı çıkmasını açıklayabilir.

Katılımcıların yaşam doyumları ile cinsiyet ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edildi. Araştırmada öğrencilerin yaşam doyumlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edildi. Kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları tespit edildi. Literatürde orta öğretim öğrencileriyle yapılan bazı çalışmalarda yaşam doyumunun erkeklerde kızlara oranla daha yüksek çıkarken (Başer ve Şeker, 2009, s. 51; Golbeck vd., 2007, s. 973; Moksnes ve Espnes, 2013, s. 2924). Bazısında kızlarda erkeklere oranlara daha yüksek yaşam doyumuna çıkmıştır (Çam ve Artar, 2014, s. 34). Öte yandan literatürde yaşam doyumunda cinsiyet açısından anlamlı farklılık tespit edilmeye çalışmalar da bulunmaktadır (Çelebi ve Çelebi, 2018). Ayrıca çalışmaya katılanların yaşam doyum ölçeğinden aldıkları puanlarla yaş ve sınıf düzeyi arasında istatistiksel açıdan düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptandı ($p < .00$). Benzer şekilde sonuçlar bulan çalışmalar bulunmaktadır (Çivitci, 2009).

Sonuç olarak araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumları düzeyleri ortalamasının bir miktar altında çıktı. Öğrencilerin yaşam doyumları düzeyleri ile cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi arasında anlamlı sonuçlar çıktı. Kız öğrencilerde, yaşı büyük olanlarda ve akademik başarısı yüksek olanlarda yaşam doyumları yüksek çıktı.

Fiziksel aktiflikle ilgili görüşleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı ilişki çıkmadı. Dezavantajlı bir bölge olan Sultangazi ilçesinde gençlerin spor yapabilecekleri, fiziksel aktif olacakları kentsel donatı alanlarının eksik olduğu söylenebilir. Bundan dolayı gençleri daha aktif kılacak spor ve rekreasyon alanlarının yapılabilmesi için başta yerel belediye olmak üzere diğer aktörlerle birlikte çeşitli projeler yapılabilir.

KAYNAKLAR

Antaramian, S. P., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2008). Adolescent life satisfaction. *Applied Psychology: An International Review*, 57(Suppl 1), 112–126.

Ávila-García, M.; Baena-Ogalla, N.; Huertas-Delgado, F.J.; Tercedor, P.; Villa-González, E. The relationship between physical activity levels, cardiorespiratory fitness and academic achievement school-age children from southern Spain. *Sustainability* 2020, 12, 3459.

- Azpiazu Izaguirre, L., Fernández, A. R., & Palacios, E. G. (2021). Adolescent Life Satisfaction Explained by Social Support, Emotion Regulation, and Resilience. *Frontiers in psychology*, 12, 694183. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694183>.
- Başer-Seker, G. (2009). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. In: Robinson, J., Shaver, P., Wrightsman, L.(Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 115–160). San Diego, CA: Academic Press.
- Bostan M. (2021). Ergenlerde Yaşam Doyumu Akademik Öz Yeterlilik Ve Ebeveyn Kabul Reddi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans tezi.
- Chmelík, F., Frömel, K., Groffík, D., & Mitáš, J. (2023). Physical activity and life satisfaction among adolescents before and during the COVID-19 pandemic. *Acta psychologica*, 241, 104081. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104081>].
- Çam, Z., ve Artar, M. (2014). Ergenlikte yaşam doyumunu: okul türleri bağlamında bir inceleme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 23-46.
- Çelebi, G. Y., ve Çelebi, B. (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Erciyes Journal of Education*, 2(2), 1-15.
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumunu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52.
- Ercan, H. (2019). Ergenlerde yaşam doyumunun demografik değişkenler, ebeveyn tutumları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 501-516.
- Feng, B., Xu, K., & Zhou, P. (2022). Association between vigorous physical activity and life satisfaction in adolescents. *Frontiers in public health*, 10, 944620. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.944620>.
- Geven, C. (2022). Investigation of the relationship between university students' recreation awareness and higher education life satisfaction levels. Master's thesis. Bartın University, Graduate Education Institute, Department of Physical Education and Sports, Bartın.
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, 16, 969-979.
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22, 2921-2928.
- Okuyama, J., Seto, S., Fukuda, Y., Funakoshi, S., Amae, S., Onobe, J., & Imamura, F. (2021). Mental health and physical activity among children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *The Tohoku journal of experimental medicine*, 253(3), 203-215.
- Taştan, H. Ş., & Alkan, A. D. (2023). Investigation of the Relation Between Sports Awareness and Life Satisfaction of Young Generations. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 5(2), 311-327.
- World Health Organization. (2018). Adolescent mental health in the European Region: Factsheet for World Mental Health Day 2018. Retrieved July 31, 2020.

Vanhelst, J., Béghin, L., Duhamel, A., De Henauw, S., Ruiz, J. R., Kafatos, A., Manios, Y., Widhalm, K., Mauro, B., Sjöström, M., & Gottrand, F. (2018). Physical activity awareness of European adolescents: The HELENA study. *Journal of sports sciences*, 36(5), 558–564. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1323116>.