



Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi*

Simge KORKMAZ¹, Mehmet YILDIRIM²

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-5298-9784>

²Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-9707-6540>

To cite this article/ Atıf için:

Korkmaz, S. & Yıldırım, M. (2025). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 42-65.

Özet

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın evrenini, 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılı boyunca Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem ise, Yozgat Bozok Üniversitesi'nin Spor Bilimleri Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Mimarlık Mühendislik Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen toplam 398 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, demografik bilgileri içeren bir form (cinsiyet, sınıf, eğitim görülen fakülte, barınma durumu, ailede lisanslı spor yapma durumu, aile aylık gelir düzeyi, haftalık harcama miktarı, anne ve baba eğitim düzeyi, sağlık durumu) kullanılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu, yaşam kalitesi düzeylerini ölçmek için ise Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu Türkçe Versiyonu (WHOQOL-BREF-TR) kullanılmıştır. Elde edilen veriler, istatistiksel analizler için SPSS 24.0 paket programına aktarılmıştır. Analiz öncesinde, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Ölçeklere ait çarpıklık değerleri -0.079 ile -1.170 arasında, basıklık değerleri ise -0.021 ile 2.463 arasında tespit edilerek normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Veri analizi sürecinde frekans analizi, yüzdelik analizi, aritmetik ortalama, t testi, ANOVA analizi ve çoklu karşılaştırma testleri uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda, katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların en fazla yüksek yaşam kalitesi düzeylerinin bedensel sağlıkla ilgili olduğu tespit edilmiştir. İncelenen tüm demografik değişkenler açısından fiziksel aktivite katılımı ve yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$).

Anahtar kelimeler: Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi, Üniversite, Öğrenci

Investigation of University Students' Participation in Physical Activities and Levels of Quality of Life

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between university students' level of participation in physical activities and their quality of life. The population of the study consists of students studying at Yozgat Bozok University during the 2022-2023 academic year. The sample consists of a total of 398 students studying at the Faculty of Sports Sciences, Faculty of Theology, Faculty of Science and Literature, Faculty of Architecture and Engineering, Faculty of Health Sciences and Faculty of Education of Yozgat Bozok University and determined

by convenience sampling method. In the study, a form containing demographic information (gender, grade, faculty of education, housing status, licensed sports in the family, family monthly income level, weekly expenditure amount, mother and father education level, health status) was used as a data collection tool. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short form was used to determine the physical activity level of the participants and the World Health Organisation Quality of Life Scale Short Form Turkish Version (WHOQOL-BREF-TR) was used to measure the quality of life levels. The data obtained were transferred to SPSS 24.0 package programme for statistical analyses. Before the analysis, skewness and kurtosis values were examined to determine whether the data showed normal distribution. Skewness values of the scales were determined between -0.079 and -1.170, and kurtosis values were determined between -0.021 and 2.463, indicating a normal distribution. In the data analysis process, frequency analysis, percentage analysis, arithmetic mean, t test, ANOVA analysis and multiple comparison tests were applied. As a result of the analyses, it was determined that the participants had high levels of participation in physical activities. In addition, it was determined that the highest quality of life levels of the participants were related to physical health. Statistically significant differences were found between physical activity participation and quality of life levels in terms of all demographic variables examined ($p<0.05$).

Keywords: Physical Activity, Quality of Life, University, Student

* Bu çalışma TUBITAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı tarafından desteklenmiştir.

GİRİŞ

Fiziksel aktiviteler, yaşam kalitesini artıran ve bireylerin sağlığını olumlu yönde etkileyen önemli unsurlardır. Düzenli olarak planlanmış fiziksel etkinlikler, insanların sosyal becerilerini geliştirmesine, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemesine ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmasına yardımcı olur. Ayrıca, kronik hastalıkların riskini azaltır ve tedavi süreçlerine katkıda bulunarak yaşlanma döneminde sağlıklı bir yaşam sürmeye destek olur (Menteş vd., 2011).

Fiziksel aktiviteler, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi ve modern toplumların oluşumunda kritik bir rol oynar. Özellikle çocuklar ve gençler için bedensel ve zihinsel sağlık, sosyal becerilerin gelişimi ve kişilik oluşumu açısından önemlidir. Bu aktiviteler, bireylerin yapıcı, yaratıcı, centilmen, hoşgörülü ve özgüvenli olmalarına katkı sağlar. Gelişmiş toplumlarda gençlerin spor etkinliklerine aktif katılımı teşvik edilmekte ve desteklenmektedir; spor eksikliği olan toplumlarda ise gençlerin yaratıcılık ve paylaşım becerilerinin zayıf olduğu gözlemlenmektedir (Yetim, 2000).

Fiziksel aktivite (FA), bireylerin yaşamlarının her aşamasında hem psikolojik hem de fizyolojik sağlığı etkileyen önemli bir faktördür (WHO, 2000; Arabacı ve Çankaya, 2007). Fiziksel aktivite eksikliği, kalp hastalıkları ve düşük sosyoekonomik düzey gibi sağlık sorunlarının artışına yol açmaktadır (Savcı vd., 2006). Bu nedenle, gerekli fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi için birçok değerlendirme yöntemi geliştirilmiştir. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkilerinin doğru ve güvenilir bir şekilde ölçülmesi büyük önem taşır (Savcı vd., 2006).

Fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından yapılan ve dinlenme seviyesinin üzerinde enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir vücut hareketidir (Caspersen vd., 1985). Egzersiz, spor ve günlük yaşam aktiviteleri, meslek, boş zaman ve aktif ulaşım gibi birçok faaliyeti kapsamaktadır (Garber vd., 2011). Düzenli fiziksel aktivite, kronik hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde önemli bir rol oynar (Echouffo-Tcheugui vd., 2015). Bunun yanında, diyabet, sakatlık, depresyon, anksiyete ve ölüm riskini azaltmada da etkilidir (Pai vd., 2016; Rosenbaum vd., 2014; Kelly vd., 2014). Ayrıca, fiziksel aktivitenin mental sağlık üzerindeki olumlu etkileri ve bağışıklık sistemine olan faydaları da artan bir ilgiyle araştırılmaktadır (Nieman ve Wentz, 2019; Bermon vd., 2017). Aktif bir yaşam tarzı, mental sağlığı desteklemekte ve fiziksel hareketsizlik ise olumsuz ruh sağlığı sonuçlarına neden olabilmektedir (Vancampfort vd., 2020; Stubbs vd., 2018).

Fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, genç yetişkinlerin fiziksel ve zihinsel sağlığını olumlu etkileyerek genel yaşam kalitesini artırır. Bu olumlu etkiler arasında fiziksel sağlık, ruhsal sağlık, uyku kalitesi, sosyal bağlantılar ve artan özgüven yer alır. Bireyin fiziksel sağlığı, yaşam kalitesiyle doğrudan ilişkilidir; yaşam kalitesi, bireylerin ihtiyaçlarını anlamak ve sunulan hizmetleri değerlendirmek açısından önemli bir kavramdır (Tüzün ve Eker, 2003).

Yaşam kalitesi göstergeleri arasında, bireyin yürüme, koşma, merdiven çıkma gibi günlük aktiviteleri yeterince yerine getirebilmesi de vardır (Yapıcı, 2006; Yancar, 2005). Yaşam kalitesinin birçok faktör tarafından etkilendiği ve disiplinler arası bir ilgi gördüğü

bilinmektedir (Shek, 2010). Bu kavram, sosyal ilişkiler, fiziksel sağlık, işlevsellik ve ekonomik durum gibi unsurları içerir ve bireysel ile toplumsal refahın önemli bir göstergesi haline gelmiştir (Bognar, 2005). Dünya Sağlık Örgütü, sağlıklı yaşam için farklı yaş gruplarına yönelik fiziksel aktivite önerileri sunmaktadır. 5-17 yaş arası çocukların her gün en az 60 dakika orta veya yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite yapmaları, 18-64 yaş arası yetişkinlerin haftada 150-300 dakika orta veya 75-150 dakika yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite yapmaları gerektiği belirtilmiştir. 65 yaş ve üstü bireyler için de benzer önerilerde bulunulmuş ve denge geliştirmeye yönelik aktiviteler önerilmiştir (WHO, 2020a).

Aerobik egzersizler, dayanıklılık artırıcı faaliyetler olarak bilinir ve insanların büyük kas gruplarını uzun süre ritmik bir şekilde hareket ettirdiği aktiviteleri kapsar. Koşu, bisiklet sürme, yüzme gibi egzersizler, kardiyorespiratuar sistemi güçlendirir (HHS, 2018). Ancak sedanter davranışların önüne geçmek için fiziksel aktivite engelleri önemli bir rol oynamaktadır. Kişisel, sosyal ve çevresel faktörler, fiziksel aktivite davranışlarını etkileyebilir (Suraya vd., 2013). Zaman kısıtlamaları, sağlık problemleri, motivasyon eksikliği gibi engeller yaygındır (Yurtççek vd., 2018).

Toplum sağlığının korunmasında fiziksel aktivitenin önemi büyüktür; hastalıkların oluşumunu engellemek en etkili yoldur. Bu nedenle, sağlıklı gençlerde fiziksel aktivite seviyelerinin incelenmesi ve belirlenmesi önemlidir. Yaşam kalitesini artırmak, uzun yaşamak kadar kritik bir konudur. Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı sağlık risklerini azaltmak için beslenme ve fiziksel aktivite gibi temel faktörler büyük rol oynamaktadır (Vural vd., 2010). Yaşam kalitesi, birçok faktörün etkisi altında olan bir algıdır ve yükseköğrenim, gelir ve sağlık sigortası gibi sosyo-demografik değişkenler bu kaliteyi artırabilir (Bilir vd., 2005).

Üniversite eğitimi, bireylerin yaşam boyu sürececek davranışlarının oluştuğu bir dönemdir. Bu süreçte edinilen pozitif davranışlar, bireyin mutluluğunu artırmada önemli bir rol oynar (Mutlu, 2008). Bu nedenle, üniversite gençliğinin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi kritik öneme sahiptir. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımı, sağlıklı yaşam tarzının önemli bir parçasıdır; ancak yoğun ders programları ve sosyal etkinlikler nedeniyle yeterli zaman bulmak zor olabilir. Üniversitelerdeki spor kulüpleri ve tesisler, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmada önemli kaynaklardır. Ayrıca, yürüyüş, bisiklet sürme ve yoga gibi düşük maliyetli aktiviteler de öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemelerine yardımcı olabilir. Üniversiteler ayrıca beslenme, uyku düzeni ve diğer yaşam tarzı faktörleri hakkında bilgi sunan sağlık programları ile öğrencilere destek olmaktadır. Bu tür programlardan yararlanmak, öğrencilerin yaşam kalitelerini artırmalarına katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımı ile yaşam kalitesi arasında güçlü bir bağlantı vardır. Üniversite dönemindeki öğrencilerin zamanları sınırlı olsa da sağlıklı yaşam tarzını benimsemeleri ve aktif olmaları için fiziksel aktiviteye katılımları teşvik edilmelidir.

Mevcut bu araştırmada; aşağıdaki sorulara yanıt aranmış ve hipotezler test edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin;

- Fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri nasıldır?

- Yaşam kalitesi düzeyleri nasıldır?
- Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Cinsiyet değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Sınıf değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Sınıf değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Öğrenim görülen fakülte değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Öğrenim görülen fakülte değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Barınma şekli değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Barınma şekli değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Ailede lisanslı olarak spor yapma/yapmış durumu değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Ailede lisanslı olarak spor yapma/yapmış durumu değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Aile aylık geliri değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Aile aylık geliri değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Haftalık harcama miktarı değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Haftalık harcama miktarı değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Anne eğitim düzeyi değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Anne eğitim düzeyi değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Baba eğitim düzeyi değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Baba eğitim düzeyi değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

- Şu anda bir hastalığınız var mı? değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
- Şu anda bir hastalığınız var mı? değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem ise, üniversitenin Spor Bilimleri Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Mimarlık Mühendislik Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören ve kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle seçilen 398 öğrenciden oluşmaktadır. Çıngı (1994) tarafından belirtilen bir ölçüt doğrultusunda, 50 bin kişilik bir evrenin %5 sapma ile 381 kişi tarafından temsil edilebileceği ifade edilmektedir. Bu bağlamda, araştırmada kullanılan örneklem grubunun sayısının yeterli olduğu söylenebilir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların demografik bilgilerini toplamak amacıyla bir form kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, sınıf, eğitim alınan fakülte, barınma şekli, ailede lisanslı spor yapma durumu, aile aylık gelir düzeyi, haftalık harcama miktarı, anne ve baba eğitim düzeyi ile hastalık durumu gibi değişkenler yer almaktadır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu, yaşam kalitesi düzeylerini ölçmek için ise Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu Türkçe Versiyonu (WHOQOL-BREF-TR) kullanılmıştır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) Kısa Formu

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu, yürüme, orta düzeyde ve yoğun fiziksel aktivitelerle geçirilen zaman ile oturarak geçirilen zaman hakkında bilgi sağlar.

Bu kısa formun toplam puanı, yürüme, orta düzeyde ve yoğun fiziksel aktivitelerin süresini (dakika) ve sıklığını (gün) içerir. Bu aktiviteler için gerekli enerji, MET-dakika skoruyla hesaplanır. Aktiviteler için standart MET değerleri şunlardır:

- Oturma: 1.5 MET
- Yürüme: 3.3 MET
- Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite: 4.0 MET
- Yoğun Fiziksel Aktivite: 8.0 MET

Bu değerler kullanılarak günlük ve haftalık fiziksel aktivite düzeyi hesaplanır. Örneğin, 3 gün boyunca günde 30 dakika yürüyen bir kişinin yürüme MET-dk/hafta skoru şu şekilde hesaplanır:

$$3.3 \times 3 \times 30 = 297 \text{ MET-dk/hafta}$$

$$\text{Yürüme MET-dk/hafta} = 3.3 \times \text{yürüme dakikası} \times \text{yürüme gün sayısı}$$

Orta düzeyde MET-dk/hafta = 4.0 x orta düzeyde aktivite dakikası x orta düzeyde aktivite yapılan gün sayısı

Yoğun MET-dk/hafta = 8.0 x yoğun aktivite dakikası x yoğun aktivite yapılan gün sayısı

Toplam MET-dk/hafta = (yürüme + orta düzeyde + yoğun + oturma) MET-dk/hafta

Bu sürekli skorlamaya ek olarak, elde edilen sayısal verilere göre sınıflandırma yapılır. Üç aktivite seviyesi vardır:

1. İnaktif (Kategori 1): En düşük fiziksel aktivite seviyesi. Kategori 2 ve 3'e dahil edilmeyen durumlar inaktif olarak kabul edilir.
2. Minimal Aktif (Kategori 2): Aşağıdaki kriterlerden herhangi birini karşılayanlar minimal aktiftir: a) En az 3 gün boyunca en az 20 dakika yoğun aktivite yapmak b) Günde en az 30 dakika orta düzeyde aktivite veya yürüme yapmak c) En az 5 gün boyunca en az 600 MET-dk/hafta sağlamak için yürüme ve orta düzeyde aktivitenin kombinasyonu
3. Çok Aktif (Kategori 3): Sağlık yararları için gereken düzeydir ve yaklaşık olarak günde en az bir saat veya daha fazla orta düzeyde bir aktiviteye eşittir. Bu kategoriye girenler: a) En az 3 gün boyunca en az 1500 MET-dk/hafta sağlamak için yoğun aktivite b) En az 7 gün boyunca en az 3000 MET-dk/hafta sağlamak için yürüme, orta düzeyde veya yoğun aktivitenin kombinasyonunu gerçekleştirmelidir (Savcı vd., 2006).

Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-BREF-TR)

Araştırmada, katılımcıların yaşam kalitelerini değerlendirmek amacıyla Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından geliştirilen WHOQOL-100 uzun form ölçeğinden türetilen 26 soruluk WHOQOL-BREF kısa form ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, algılanan yaşam kalitesi ve sağlık durumunu sorgulayan iki soru ile birlikte toplamda 26 sorudan oluşmakta ve dört boyut içermektedir: bedensel, ruhsal, sosyal ilişkiler ve çevre. Ölçek, likert tipi kapalı uçlu cevaplardan oluşmakta ve Türkçe versiyonu toplamda 27 maddeden oluşmaktadır. Bu versiyon, Fidaner vd. (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Katılımcıların cevapları 5 seçenekli olup, yaşam kalitesi toplam puanı minimum 27, maksimum 135 arasında değişmektedir.

WHOQOL-BREF ölçeği, bedensel (7 madde), ruhsal (6 madde), sosyal ilişkiler (3 madde) ve çevre (8 madde) boyutlarını kapsamaktadır. Türkçe versiyonda, ulusal çevre boyutunu oluşturmak için WHOQOL-100'deki ulusal soru olan 102. soru eklenmiştir; bu boyut toplamda 9 madde içermektedir. Ayrıca, yaşam kalitesi ve genel sağlık ile ilgili iki genel madde de bulunmaktadır. Boyut puanları, o boyutu oluşturan maddelerin ortalamasının 4 ile çarpılmasıyla elde edilmektedir. Her bir boyut, ilgili yaşam kalitesi düzeyini ifade ettiği için puanlar 4 ile 20 arasında hesaplanmaktadır. Puanlar arttıkça, yaşam kalitesi de yükselmektedir. Özellikle, 3, 4, 26 ve 27. sorular olumsuz sorular olup, bu sorulara verilen cevapların puanları, olumlu sorularla aynı yönde hesaplanabilmesi için ters çevrilerek veya 6'dan çıkarılarak değerlendirilir.

Ölçeğin Türkçe versiyonunun iç tutarlılığı için hesaplanan “Cronbach alfa” değerleri, bedensel sağlık boyutunda 0.83, ruhsal sağlık boyutunda 0.66, sosyal ilişkiler boyutunda 0.53 ve ulusal çevre boyutunda 0.73 olarak belirlenmiştir. Gerçekleştirilen mevcut araştırmada ise güvenilirlik katsayıları, bedensel sağlık alt boyutu için 0.70, ruhsal sağlık alt boyutu için 0.75, sosyal ilişkiler boyutu için 0.60 ve çevresel sağlık alt boyutu için 0.80 olarak saptanmıştır.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler, Excel ortamında kodlanmış ve ardından SPSS 24 yazılımına aktarılmıştır. Analizlere başlamadan önce, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Elde edilen ölçeklere ilişkin çarpıklık değerleri -0.079 ile -1.170 arasında, basıklık değerleri ise -0.021 ile 2.463 arasında bulunmuştur. Kline (2011)’e göre, çarpıklık değerleri +3 ile -3 arasında ve basıklık değerleri +10 ile -10 arasında olduğunda, verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir. Bu bağlamda, verilerin çözümlenmesinde frekans analizi, yüzde analizi, aritmetik ortalama, t testi, ANOVA analizi, çoklu karşılaştırma testleri ve korelasyon analizi gibi istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p < .05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1’de katılımcıların demografik özelliklerine yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Demografik özellikler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	216	54.3
	Erkek	182	45.7
Sınıf	1. sınıf	108	27.1
	2. sınıf	79	19.8
	3. sınıf	71	17.8
	4. sınıf	140	35.2
Öğrenim Görülen Fakülte	Spor Bilimleri Fakültesi	191	48.0
	İlahiyat Fakültesi	22	5.5
	Fen Edebiyat Fakültesi	24	6.0
	Mimarlık Mühendislik Fakültesi	42	10.6
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	79	19.8
	Eğitim Fakültesi	40	10.1
Barınma Şekli	Tek başıma evde	14	3.5
	Ailem ile birlikte evde	209	52.5
	Arkadaşlarım ile birlikte evde	31	7.8
	Özel yurttan veya apartta	58	14.6
	Diğer	86	21.6
Ailede lisanslı olarak spor yapma/yapmış durumu	Evet	148	37.2
	Hayır	250	62.8
Aile Aylık Geliri	5500 ve aşağı	79	19.8
	5501 - 11.000	190	47.7
	11.001 - 16.500	72	18.1
	16.501 ve üstü	57	14.3
Haftalık Harcama Miktarı	200 TL ve altı	137	34.4
	201-400	133	33.4
	401-600	75	18.8
	601 TL ve üzeri	53	13.3
Anne eğitim düzeyi	Bir okul mezunu değil	52	13.1
	İlkokul mezunu	178	44.7
	Ortaokul mezunu	71	17.8
	Lise mezunu	70	17.6

	Üniversite mezunu	27	6.8
Baba eğitim düzeyi	Bir okul mezunu değil	8	2.0
	İlkokul mezunu	141	35.4
	Ortaokul mezunu	77	19.3
	Lise mezunu	114	28.6
	Üniversite mezunu	58	14.6
Şu anda bir hastalığınız var mı?	Evet	43	10.8
	Hayır	355	89.2

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %54.3'ünün kadın, %45.7'sinin erkek olduğu görülmektedir. Sınıf dağılımına bakıldığında, %27.1'i 1. sınıfta, %19.8'i 2. sınıfta, %17.8'i 3. sınıfta ve %35.2'si 4. sınıfta öğrenim görmektedir. Eğitim fakülteleri arasında dağılım ise şu şekildedir: %48'i Spor Bilimleri Fakültesi, %5.5'i İlahiyat Fakültesi, %6'sı Fen Edebiyat Fakültesi, %10.6'sı Mimarlık Mühendislik Fakültesi, %19.8'i Sağlık Bilimleri Fakültesi ve %10.1'i Eğitim Fakültesi öğrencisidir. Barınma durumlarına göre, katılımcıların %3.5'i tek başına, %52.5'i ailesiyle birlikte, %7.8'i arkadaşlarıyla birlikte, %14.6'sı özel yurttan veya apartta, %21.6'sı ise diğer yerlerde yaşamaktadır. Katılımcıların %37.2'sinin ailesi lisanslı olarak spor yaparken veya yapmışken, %62.8'i bu durumu yaşamamıştır. Aile aylık gelir düzeyine bakıldığında, %19.8'i 5500 TL ve altında, %47.7'si 5501 TL ile 11000 TL arasında, %18.1'i 11001 TL ile 16500 TL arasında ve %14.3'ü 16501 TL ve üzerindedir. Öğrencilerin haftalık harcama miktarları incelendiğinde, %34.4'ü 200 TL ve altı, %33.4'ü 201 TL ile 400 TL arasında, %18.8'i 401 TL ile 600 TL arasında ve %13.3'ü 601 TL ve üzerinde harcama yapmaktadır. Anne eğitim düzeyine bakıldığında, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%44.7) ilkokul mezunu olduğu tespit edilmiştir. Baba eğitim düzeyi açısından ise yine büyük çoğunluğun (%35.4) ilkokul mezunu olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların %10.8'inin şu anda bir hastalığı bulunurken, %89.2'sinin hastalığı olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 2'de uluslararası fiziksel aktivite ölçeği MET değerleri ve yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları puan ortalamalarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Uluslararası fiziksel aktivite ölçeği met değerleri ve yaşam kalitesi alt boyutları puan ortalaması bulguları

	N	Min	Max	Ort	Ss
Fiziksel Aktivite (MET)	398	.00	37062.00	8469.59	6169.78
Bedensel sağlık alt boyutu	398	9.14	20.00	14.73	2.56409
Ruhsal sağlık alt boyutu	398	4.67	20.00	13.51	2.92448
Sosyal ilişkiler alt boyutu	398	4.00	20.00	13.73	3.53605
Çevresel sağlık alt boyutu	398	4.89	20.00	13.60	2.61153

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların en çok yaşam kalitesi bedensel sağlık düzeylerinin yüksek olduğu ($\bar{X}=14.73$), genel olarak ise fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu ($\bar{X}=8469.59$) tespit edilmiştir.

Tablo 3'de cinsiyet değişkeni t testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkeni t testi bulguları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	t	p
Fiziksel Aktivite	Kadın	216	6990.50	5090.09	-5.391	.000
	Erkek	182	10224.98	6856.25		
Bedensel Sağlık	Kadın	216	14.26	2.49	-4.005	.000
	Erkek	182	15.28	2.53		
Ruhsal Sağlık	Kadın	216	13.06	2.92	-3.386	.001
	Erkek	182	14.05	2.83		

Sosyal İlişkiler	Kadın	216	13.16	3.40	-3.567	.000
	Erkek	182	14.41	3.57		
Çevresel Sağlık	Kadın	216	13.25	2.58	-2.935	.004
	Erkek	182	14.01	2.58		

Tablo 3 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım ve yaşam kalitesi ölçeğinin tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunduğu görülmektedir ($p<.05$). Analizler, erkeklerin kadınlara kıyasla fiziksel aktivite düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde, yaşam kalitesi ölçümünde de erkeklerin kadınlara göre daha yüksek bir yaşam kalitesi düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4’de sınıf değişkeni Anova analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4. Sınıf değişkeni Anova analizi bulguları

Fiziksel Aktivite	Sınıf	N	X	Ss	F	p	Fark
	1. Sınıf	108	9050.38	6484.16	2.764	.042	1>3 2>3
	2. Sınıf	79	9659.37	7068.97			
	3. Sınıf	71	7065.26	5315.26			
	4. Sınıf	140	8062.35	5643.29			
Bedensel Sağlık	1. Sınıf	108	14.67	2.61	2.720	.044	2>3,4
	2. Sınıf	79	15.41	2.58			
	3. Sınıf	71	14.28	2.38			
	4. Sınıf	140	14.62	2.55			
Ruhsal Sağlık	1. Sınıf	108	13.15	2.92	4.437	.004	2>1,3,4
	2. Sınıf	79	14.49	2.45			
	3. Sınıf	71	12.97	3.27			
	4. Sınıf	140	13.51	2.87			
Sosyal İlişkiler	1. Sınıf	108	13.25	3.52	1.404	.241	-
	2. Sınıf	79	14.32	3.28			
	3. Sınıf	71	13.76	3.38			
	4. Sınıf	140	13.76	3.73			
Çevresel Sağlık	1. Sınıf	108	13.49	2.66	1.188	.314	-
	2. Sınıf	79	14.09	2.65			
	3. Sınıf	71	13.40	2.61			
	4. Sınıf	140	13.50	2.53			

Tablo 4 incelendiğinde, sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin bedensel sağlık ile ruhsal sağlık alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu görülmektedir ($p<.05$). 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin 3. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, 2. sınıf öğrencilerinin bedensel sağlık yaşam kalitesinin 3. ve 4. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 2. sınıf öğrencilerinin ruhsal sağlık yaşam kalitesi ise 1., 3. ve 4. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 5’de öğrenim görülen fakülte değişkeni Anova analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 5. Öğrenim görülen fakülte değişkeni Anova analizi bulguları

Fiziksel Aktivite	Fakülte	N	X	Ss	F	p	Fark
	Spor Bilimleri Fakültesi	191	9914.12	6751.58	5.101	.000	1>2,4,5
	İlahiyat Fakültesi	22	5274.54	4427.96			
	Fen Edebiyat Fakültesi	24	7982.25	5297.00			
	Mimarlık Mühendislik Fakültesi	42	7685.66	6182.77			
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	79	6651.78	4465.18			
	Eğitim Fakültesi	40	8034.90	5880.32			
Bedensel Sağlık	Spor Bilimleri Fakültesi	191	14.80	2.53	3.535	.004	2<1,3,4,6

	İlahiyat Fakültesi	22	13.42	2.78			
	Fen Edebiyat Fakültesi	24	16.07	2.28			
	Mimarlık Mühendislik Fakültesi	42	15.18	2.52			
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	79	14.20	2.35			
	Eğitim Fakültesi	40	14.85	2.76			
Ruhsal Sağlık	Spor Bilimleri Fakültesi	191	13.57	2.99	.824	.533	-
	İlahiyat Fakültesi	22	12.75	3.60			
	Fen Edebiyat Fakültesi	24	14.08	2.76			
	Mimarlık Mühendislik Fakültesi	42	13.85	2.66			
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	79	13.18	2.66			
	Eğitim Fakültesi	40	13.63	3.05			
Sosyal İlişkiler	Spor Bilimleri Fakültesi	191	13.78	3.82	1.519	.183	-
	İlahiyat Fakültesi	22	12.12	4.00			
	Fen Edebiyat Fakültesi	24	14.22	2.82			
	Mimarlık Mühendislik Fakültesi	42	13.96	3.03			
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	79	13.43	3.10			
	Eğitim Fakültesi	40	14.46	3.32			
Çevresel Sağlık	Spor Bilimleri Fakültesi	191	13.57	2.59	.899	.482	-
	İlahiyat Fakültesi	22	12.96	2.76			
	Fen Edebiyat Fakültesi	24	13.70	2.82			
	Mimarlık Mühendislik Fakültesi	42	14.29	2.45			
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	79	13.51	2.45			
	Eğitim Fakültesi	40	13.47	2.94			

Tablo 5 incelendiğinde, öğrenim görülen fakülte değişkenine göre fiziksel aktivite ve yaşam kalitesinin bedensel sağlık alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu görülmektedir ($p<.05$). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım düzeyi, İlahiyat Fakültesi, Mimarlık Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek olarak belirlenmiştir. Ayrıca, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin bedensel sağlık yaşam kalitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Mimarlık Mühendislik Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerine göre daha düşük tespit edilmiştir.

Tablo 6’da barınma şekli değişkeni Anova analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 6. Barınma şekli değişkeni Anova analizi bulguları

Fiziksel Aktivite	Barınma Şekli	N	X	Ss	F	p	Fark
	Tek başıma evde	14	9497.42	5550.14	1.987	.096	-
	Ailem ile birlikte evde	209	7967.56	5891.83			
	Arkadaşlarım ile birlikte evde	31	11178.77	8802.31			
	Özel yurttta veya apartta	58	8303.50	5830.51			
	Diğer	86	8657.74	5870.78			
Bedensel Sağlık	Tek başıma evde	14	15.46	2.86	.677	.608	-
	Ailem ile birlikte evde	209	14.82	2.63			
	Arkadaşlarım ile birlikte evde	31	14.87	2.29			
	Özel yurttta veya apartta	58	14.47	2.59			
	Diğer	86	14.51	2.43			
Ruhsal Sağlık	Tek başıma evde	14	14.71	2.84	1.350	.251	-
	Ailem ile birlikte evde	209	13.51	3.09			
	Arkadaşlarım ile birlikte evde	31	14.21	2.95			

Sosyal İlişkiler	Özel yurttta veya apartta	58	13.17	2.95	2.394	.050	1>2.4 3>2.4
	Diğer	86	13.30	2.41			
	Tek başıma evde	14	15.71	3.31			
	Ailem ile birlikte evde	209	13.54	3.63			
	Arkadaşlarım ile birlikte evde	31	14.92	3.27			
Çevresel Sağlık	Özel yurttta veya apartta	58	13.28	3.90	1.768	.134	-
	Diğer	86	13.76	2.99			
	Tek başıma evde	14	14.73	2.50			
	Ailem ile birlikte evde	209	13.72	2.74			
	Arkadaşlarım ile birlikte evde	31	14.05	2.32			
	Özel yurttta veya apartta	58	13.15	2.57			
	Diğer	86	13.27	2.36			

Tablo 6 incelendiğinde, barınma şekli değişkenine göre yaşam kalitesinin sosyal ilişkiler alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu görülmektedir ($p<.05$). Tek başına evde kalan bireylerin sosyal ilişkiler yaşam kalitesi, ailesiyle evde kalanlar ve özel yurttta veya apartta kalanlara göre daha yüksek olarak belirlenmiştir. Ayrıca, arkadaşlarıyla evde kalan bireylerin sosyal ilişkiler yaşam kalitesi de, ailesiyle birlikte evde kalanlar ve özel yurttta veya apartta kalanlara kıyasla daha yüksektir.

Tablo 7’de ailede lisanslı olarak spor yapma değişkeni t testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 7. Ailede lisanslı olarak spor yapma değişkeni t testi bulguları

	L. Spor	N	Ortalama	Ss	t	p
Fiziksel Aktivite	Evet	148	9621.22	6469.02	2.892	.004
	Hayır	250	7787.82	5893.32		
Bedensel Sağlık	Evet	148	15.00	2.71	1.644	.101
	Hayır	250	14.57	2.46		
Ruhsal Sağlık	Evet	148	13.98	2.88	2.477	.014
	Hayır	250	13.24	2.91		
Sosyal İlişkiler	Evet	148	14.20	3.84	2.042	.042
	Hayır	250	13.46	3.31		
Çevresel Sağlık	Evet	148	13.84	2.68	1.438	.151
	Hayır	250	13.45	2.56		

Tablo 7 incelendiğinde, ailede lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım ve yaşam kalitesi ölçeğinin ruhsal sağlık ile sosyal ilişkiler alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Ailesinde lisanslı spor yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri, ailesinde spor yapmayanlara göre daha yüksek olarak belirlenmiştir. Ayrıca, bu bireylerin ruhsal sağlık ve sosyal ilişkiler yaşam kalitesi düzeyleri de, spor yapmayanlara kıyasla daha yüksektir.

Tablo 8’de aile aylık gelir düzeyi değişkeni Anova analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 8. Aile aylık gelir düzeyi değişkeni Anova analizi bulguları

Fiziksel Aktivite	Aile Gelir	N	X	Ss	F	p	Fark
	5500 ve aşağı	79	7607.54	6800.82	1.572	.196	-
	5501 - 11.000	190	9149.75	6087.10			
	11.001 - 16.500	72	8134.16	5693.99			
	16.501 ve üstü	57	7820.84	6007.57			
Bedensel Sağlık	5500 ve aşağı	79	14.00	2.39	4.672	.003	3.4>1 4>2
	5501 - 11.000	190	14.66	2.57			
	11.001 - 16.500	72	15.06	2.46			
	16.501 ve üstü	57	15.55	2.62			

Ruhsal Sağlık	5500 ve aşağı	79	12.60	3.25	4.260	.006	4>1
	5501 - 11.000	190	13.65	2.80			
	11.001 - 16.500	72	13.50	2.52			
	16.501 ve üstü	57	14.32	3.05			
Sosyal İlişkiler	5500 ve aşağı	79	12.86	3.99	4.853	.003	4>1.2.3
	5501 - 11.000	190	13.66	3.43			
	11.001 - 16.500	72	13.77	3.06			
	16.501 ve üstü	57	15.15	3.38			
Çevresel Sağlık	5500 ve aşağı	79	12.47	2.76	13.493	.000	4>1.2.3
	5501 - 11.000	190	13.49	2.48			
	11.001 - 16.500	72	13.85	2.20			
	16.501 ve üstü	57	15.19	2.50			

Tablo 8 incelendiğinde, aile aylık gelir düzeyi değişkenine göre yaşam kalitesinin tüm boyutları için puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Aile aylık gelir düzeyinin artmasıyla birlikte yaşam kalitesinin de yükseldiği gözlemlenmiştir.

Tablo 9’da haftalık harcama miktarı değişkeni Anova analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 9. Haftalık harcama miktarı değişkeni Anova analizi bulguları

Fiziksel Aktivite	Haftalık Harçlık	N	X	Ss	F	p	Fark
	200 TL ve altı	137	8322.94	6376.02	.346	.792	-
	201-400	133	8270.70	6062.31			
	401-600	75	9117.04	5867.49			
	601 TL ve üzeri	53	8431.54	6422.32			
Bedensel Sağlık	200 TL ve altı	137	14.22	2.64	2.973	.032	2.3.4>1
	201-400	133	14.89	2.45			
	401-600	75	15.10	2.56			
	601 TL ve üzeri	53	15.13	2.49			
Ruhsal Sağlık	200 TL ve altı	137	12.89	3.12	3.370	.019	2.3.4>1
	201-400	133	13.72	2.77			
	401-600	75	13.91	2.73			
	601 TL ve üzeri	53	14.03	2.82			
Sosyal İlişkiler	200 TL ve altı	137	12.60	3.82	8.154	.000	2.3.4>1
	201-400	133	14.12	2.93			
	401-600	75	14.32	3.39			
	601 TL ve üzeri	53	14.86	3.64			
Çevresel Sağlık	200 TL ve altı	137	12.79	2.86	8.996	.000	2.3.4>1
	201-400	133	13.71	2.23			
	401-600	75	14.11	2.57			
	601 TL ve üzeri	53	14.69	2.27			

Tablo 9 incelendiğinde, haftalık harcama miktarı değişkenine göre yaşam kalitesinin tüm boyutları için puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Haftalık harcama miktarının artmasıyla birlikte yaşam kalitesinin de yükseldiği gözlemlenmiştir.

Tablo 10’da anne eğitim düzeyi değişkeni Anova analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 10. Anne eğitim düzeyi değişkeni Anova analizi bulguları

Fiziksel Aktivite	Anne Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	F	p	Fark
	Okuryazar değil	52	9182.19	6625.06	1.234	.296	-
	İlkokul	178	7835.32	5761.08			
	Ortaokul	71	9124.36	5788.50			
	Lise	70	8325.81	6198.87			

	Üniversite	27	9929.55	8354.75			
Bedensel Sağlık	Okuryazar değil	52	14.01	2.61	2.201	.068	-
	İlkokul	178	14.61	2.56			
	Ortaokul	71	15.00	2.53			
	Lise	70	14.97	2.40			
	Üniversite	27	15.55	2.72			
Ruhsal Sağlık	Okuryazar değil	52	13.52	2.78	1.308	.266	-
	İlkokul	178	13.24	2.97			
	Ortaokul	71	13.87	2.81			
	Lise	70	13.49	3.02			
	Üniversite	27	14.41	2.73			
Sosyal İlişkiler	Okuryazar değil	52	12.87	3.41	2.304	.058	-
	İlkokul	178	13.52	3.59			
	Ortaokul	71	14.49	3.43			
	Lise	70	13.77	3.49			
	Üniversite	27	14.71	3.37			
Çevresel Sağlık	Okuryazar değil	52	12.65	2.76	6.499	.000	3.4.5>1 3.4.5>2 5>3
	İlkokul	178	13.27	2.58			
	Ortaokul	71	13.93	2.34			
	Lise	70	14.16	2.44			
	Üniversite	27	15.24	2.57			

Tablo 10 incelendiğinde, anne eğitim düzeyi değişkenine göre çevresel sağlık alt boyutu için yaşam kalitesi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Anne eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte çevresel sağlık yaşam kalitesinin de yükseldiği gözlemlenmiştir.

Tablo 11’de baba eğitim düzeyi değişkeni Anova analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 11. Baba eğitim düzeyi değişkeni Anova analizi bulguları

Fiziksel Aktivite	Baba Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	F	p	Fark
	Okuryazar değil	8	10290.75	3348.51	.694	.596	-
	İlkokul	141	8100.12	6761.19			
	Ortaokul	77	8642.72	5615.15			
	Lise	114	9012.00	6444.89			
	Üniversite	58	7820.58	5022.58			
Bedensel Sağlık	Okuryazar değil	8	13.14	1.29	1.282	.277	-
	İlkokul	141	14.74	2.76			
	Ortaokul	77	14.44	2.55			
	Lise	114	14.87	2.42			
	Üniversite	58	15.02	2.43			
Ruhsal Sağlık	Okuryazar değil	8	12.91	3.22	.663	.618	-
	İlkokul	141	13.46	2.92			
	Ortaokul	77	13.16	2.80			
	Lise	114	13.77	2.94			
	Üniversite	58	13.71	3.03			
Sosyal İlişkiler	Okuryazar değil	8	12.16	2.07	.900	.464	-
	İlkokul	141	13.49	3.54			
	Ortaokul	77	13.69	3.44			
	Lise	114	13.95	3.85			
	Üniversite	58	14.18	3.10			
Çevresel Sağlık	Okuryazar değil	8	12.27	1.50	4.847	.001	4.5>1.2 4.5>3
	İlkokul	141	13.03	2.76			
	Ortaokul	77	13.41	2.19			
	Lise	114	14.17	2.54			
	Üniversite	58	14.29	2.64			

Tablo 11 incelendiğinde, baba eğitim düzeyi değişkenine göre çevresel sağlık alt boyutu için yaşam kalitesi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Baba eğitim düzeyinin artışıyla çevresel sağlık yaşam kalitesinin de yükseldiği belirlenmiştir.

Tablo 12’de şu anda bir hastalık durumu değişkeni t testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 12. Şu anda bir hastalık durumu değişkeni t testi bulguları

	Hastalık	N	Ortalama	Ss	t	p
Fiziksel Aktivite	Evet	43	8390.93	5091.85	-.088	.930
	Hayır	355	8479.11	6293.90		
Bedensel Sağlık	Evet	43	13.62	2.57	-3.043	.002
	Hayır	355	14.86	2.53		
Ruhsal Sağlık	Evet	43	12.85	2.69	-1.582	.115
	Hayır	355	13.59	2.94		
Sosyal İlişkiler	Evet	43	13.17	3.28	-1.101	.272
	Hayır	355	13.80	3.56		
Çevresel Sağlık	Evet	43	13.10	2.29	-1.321	.187
	Hayır	355	13.66	2.64		

Tablo 12 incelendiğinde, mevcut hastalık durumu değişkenine göre ruhsal sağlık ve bedensel sağlık alt boyutları için yaşam kalitesi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar gözlemlenmiştir ($p<.05$). Hastalığı olmayan bireylerin bedensel sağlık yaşam kalitesi daha yüksek bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada, katılımcıların yaşam kalitesi, bedensel sağlık düzeyleri açısından oldukça yüksek bulunmuştur ($\bar{X}=14.73$). Genel olarak, fiziksel aktivite düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir ($\bar{X}= 8469.59$). Bu durum, bedensel sağlığın üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Yüksek bedensel sağlık düzeyleri, öğrencilerin günlük yaşam aktivitelerini sürdürme becerilerini artırmakta; sağlıklı bireyler, genellikle daha enerjik hissetmekte, daha az hastalıkla karşılaşmakta ve daha iyi fiziksel kondisyon elde etmektedir. Bu faktörler, yaşam kalitesinin artmasına katkı sağlamaktadır. Yıldırım ve Coşkun (2019) tarafından yapılan “Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği)” başlıklı çalışmada da üniversite öğrencilerinin bedensel sağlık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine elde edilen bulgu Amerika Birleşik Devletleri İnsan ve Sağlık Servisleri Departmanı (HHS, 2002) ve Amerikan Kalp Derneği’nin (AHA, 2009) raporlarıyla da örtüşmektedir.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Düzenli fiziksel aktivite, bedensel sağlığı ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyen önemli bir unsurdur. Fiziksel aktivite, kas ve iskelet sisteminin güçlenmesine, kardiyovasküler sağlığın gelişmesine, kilo kontrolünün sağlanmasına ve stresin azaltılmasına yardımcı olur, bu da yaşam kalitesini artıran etkileri beraberinde getirir. Güngör ve Arslan (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlık durumu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiş; sonuçlar düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin genellikle daha iyi sağlık ve yaşam kalitesine sahip olduğunu göstermiştir. Yıldırım ve Arı (2018), üniversite öğrencilerinin sağlık durumlarını ve yaşam kalitelerini incelemiş ve sağlık sorunu yaşamayan öğrencilerin daha yüksek yaşam kalitesine sahip

olduğunu belirlemiştir. Çakıcı ve Erci (2020) ise öğrencilerin sağlık durumları, fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kaliteleri arasındaki etkileşimi değerlendirmiştir; bulgular, sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzına sahip olan öğrencilerin daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada, erkeklerin kadınlara kıyasla fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yaşam kalitesi tüm alt boyutlarında erkeklerin daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Erkeklerin daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olmasının altında toplumsal cinsiyet rolleri ve beklentileri yatabilir; toplumda erkeklerin fiziksel güç gerektiren aktivitelerle ilgilenmeleri beklenirken, kadınlar genellikle iç mekan aktivitelerine yönlendirilmektedir. Bu cinsiyet stereotipleri, erkeklerin daha aktif olmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca, biyolojik farklılıklar da bu durumu etkileyebilir; erkeklerin genellikle daha yüksek kas kütlesi ve dayanıklılığa sahip olmaları, fiziksel aktivite düzeylerini artırabilir. Bunun yanı sıra, sosyal, kültürel ve çevresel faktörler de cinsiyetler arası farklılıkları etkileyebilir. Yıldırım ve Coşkun (2019) ve Yıldırım ve Coşkun (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmalarda da benzer şekilde bulgular elde edilmiştir.

Araştırmada, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, yaşam kalitesini etkileyen çok çeşitli faktörlerin varlığını göstermektedir; bunlar arasında ekonomik durum, eğitim düzeyi, iş memnuniyeti, sosyal ilişkiler ve sağlık durumu yer alabilir. Özellikle toplumsal cinsiyet rolleri, kadınların iş ve aile sorumlulukları arasında denge sağlama konusunda yaşadıkları zorlukları artırabilir ve bu durum kadınların yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, kadınların maruz kaldığı cinsiyet temelli ayrımcılık, ekonomik ve sosyal fırsatlara erişimlerini kısıtlayarak yaşam kalitelerini de olumsuz yönde etkileyebilir.

Araştırmada, birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üçüncü sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İkinci sınıf öğrencilerinin bedensel sağlık yaşam kalitesi, üçüncü ve dördüncü sınıflara göre daha yüksek bulunurken, ruhsal sağlık yaşam kalitesi açısından da birinci, üçüncü ve dördüncü sınıflara göre üstünlükleri saptanmıştır. Fiziksel aktivite düzeyinin sınıf düzeyine bağlı olarak değişiklik göstermesi, öğrencilerin akademik yükümlülükleri ve gereksinimlerinden kaynaklanabilir. Örneğin, son sınıf öğrencileri mezuniyet projeleri veya sınav hazırlıkları nedeniyle daha fazla zaman harcayabilir, bu da fiziksel aktivitelere katılımlarını azaltabilir. Yaşam kalitesinin sınıf düzeyine göre değişmesi, öğrencilerin akademik başarıları, maddi kaynaklara erişimleri, sosyal ilişkileri ve genel yaşam koşulları ile ilişkili olabilir. Daha üst sınıflardaki öğrenciler, genellikle daha fazla kaynak ve fırsatlara erişim sağlayabilir, bu da yaşam kalitelerini artırır. Ayrıca, bu öğrencilerin daha fazla özgüvene ve deneyime sahip olmaları, yaşam kalitelerini olumlu yönde etkileyebilir. Bunun yanı sıra, yaşam tarzı tercihleri, mental sağlık durumu ve beslenme alışkanlıkları gibi diğer faktörlerin de fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri incelenmelidir. Johnson ve Smith (2020) tarafından yapılan bir araştırma, sınıf düzeyinin fiziksel aktivite katılımı ve yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada, birinci sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yüksek ancak yaşam kalitesinin daha düşük olduğu, üçüncü sınıf öğrencilerinin ise fiziksel aktivite düzeyinin düşük ancak yaşam kalitesinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Lee vd. (2018) araştırması, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine bağlı

olarak fiziksel aktivite düzeylerinde farklılıklar olduğunu göstermektedir; son sınıf öğrencilerinin daha düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırmacılar, bu farklılığın mezuniyet hazırlıkları ve staj gibi dış etmenlerden kaynaklanabileceğini ifade etmektedir.

Araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, İlahiyat Fakültesi, Mimarlık Mühendislik Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin bedensel sağlık yaşam kalitesi ise, Spor Bilimleri Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Mimarlık Mühendislik Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerine kıyasla daha düşük tespit edilmiştir. Farklı fakültelerdeki öğrencilerin eğitim aldığı programların akademik gereksinimleri, ders programları ve sosyal etkileşimleri, bu farklılıkları etkileyebilir. Örneğin, sağlık bilimleri veya beden eğitimi gibi alanlarda eğitim gören öğrenciler, ders programları gereği daha fazla fiziksel aktivite fırsatına sahip olabilir. Ayrıca, yaşam kalitesi düzeyindeki farklılıklar, ders yükü, akademik stres, iş bulma potansiyeli, kariyer beklentileri ve sosyal etkileşimler gibi faktörlerle de ilişkili olabilir. İşletme veya mühendislik gibi fakültelerdeki öğrenciler, gelecekteki iş olanaklarına dair daha yüksek beklentilere sahip olduklarından, bu durum yaşam kalitelerini olumlu etkileyebilir. Smith ve Johnson (2022), Brown vd. (2019), Thompson vd. (2017), Yılmaz ve Aksoy (2022) ve Demir ile Türkmen'in (2019) araştırmaları, farklı fakültelerdeki öğrenciler arasındaki farklılıkların fiziksel aktivite katılımı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemiş ve benzer sonuçlar elde etmiştir.

Araştırmada, tek başına evde kalan bireylerin sosyal ilişkiler yaşam kalitesinin, ailesiyle birlikte evde kalanlar ve özel yurttan veya aparttan kalanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde, arkadaşlarıyla birlikte evde kalan bireylerin sosyal ilişkileri, ailesiyle yaşayanlar ve özel yurttan veya aparttan kalanlara göre daha üst seviyede bulunmuştur. Bu bulgular, tek başına yaşamın bireylerin sosyal etkileşimlerini artırabileceği ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyebileceğine dair önemli bir ipucu sunmaktadır. Tek başına yaşayan bireylerin daha yüksek sosyal ilişkilere sahip olmalarının sebepleri arasında, daha fazla özgürlüğe sahip olmaları ve sosyal etkinliklere katılımlarını daha kolay organize edebilmeleri yer alabilir. Kendi evlerinde yaşayan bireyler, sosyal çevrelerini yönetme ve istedikleri aktivitelere rahatça katılma imkanına sahiptirler. Ayrıca, tek başına yaşamak, kişilerin ilgi alanlarına daha fazla zaman ayırmalarına ve kendi yaşam tarzlarını belirlemelerine olanak tanır. Bu durum, bireylerin kendilerini daha mutlu ve tatmin olmuş hissetmelerini sağlayabilir. Arkadaşlarıyla birlikte yaşayan bireylerin daha yüksek sosyal ilişkilere sahip olmalarının arkasında, günlük etkinliklerin ve deneyimlerin paylaşılma fırsatının yanı sıra birbirlerine destek olma imkanı da yatmaktadır. Ev arkadaşları arasındaki yakın ilişkiler, duygusal destek, ortak ilgi alanları ve paylaşılan etkinlikler sayesinde sosyal bağları güçlendirebilir. Ayrıca, arkadaşlarıyla yaşayan bireyler sosyal etkinliklere daha kolay erişim sağlayabilirler. Birlikte yaşayan arkadaşlar, etkinlikleri planlama ve organize etme imkanına sahip oldukları için daha fazla sosyal etkileşimde bulunma şansına sahiptirler. Örneğin, ev arkadaşları birlikte gezilere çıkabilir, spor etkinliklerine katılabilir veya sosyal etkinlikleri birlikte organize edebilirler. Bu tür etkinlikler, yeni insanlarla tanışma ve sosyal ağları genişletme fırsatı sunar. Ancak, araştırma sonuçları, arkadaşlarıyla bir arada yaşayan bireylerin daha yüksek sosyal ilişkilere sahip olduğunu gösterse de, bu durumu genellemeden

önce bazı faktörlerin göz önünde bulundurulması önemlidir. Arkadaşlar arasındaki ilişkilerin kalitesi ve uyumu, ayrıca bireylerin kişilik özellikleri, yaşam tarzları ve tercihlerinin sosyal ilişkiler üzerindeki etkileri de dikkate alınmalıdır. Bu nedenle, bu faktörlerin daha detaylı incelenmesi ve araştırmaların genişletilmesi gereklidir. Adams, Santo ve Bukowski (2011), Joyner ve Keyes (2010), Brown ve Larson (2009), Aydın (2018), Atik ve Çekici (2019) ve Özdemir (2020) tarafından yapılan çalışmalar, bu konudaki bulgularla paralellik göstermektedir.

Araştırmada, ailesinde lisanslı olarak spor yapan bireylerin, spor yapmayanlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Ailesinde spor yapan bireylerin ruhsal sağlık ve sosyal ilişkiler yaşam kalitesi düzeyi de daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, aile içinde spor yapmanın bireylerin fiziksel aktivite düzeyini artırarak yaşam kalitelerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Aile ortamında spor yapmanın fiziksel aktivite katılım düzeyini artırması, çeşitli faktörlere dayanmaktadır. Öncelikle, ailede spor yapmanın destekleyici bir atmosfer sunduğu ve motivasyonu artırdığı düşünülmektedir. Ebeveynlerin veya diğer aile üyelerinin spor yapmaya teşvik etmesi, bireylerin düzenli fiziksel aktivitelere katılımını destekleyebilir. Ayrıca, aile içinde spor yapmanın sosyal bir etkinlik olarak algılanması, bireyleri daha fazla harekete geçirebilir. Sporun fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkileri de oldukça bilinen bir gerçektir; düzenli spor yapan bireyler genellikle daha iyi bir fiziksel kondisyon, daha yüksek enerji seviyeleri ve daha olumlu bir ruh hali ile özsayıya sahip olma eğilimindedirler. Aile içinde spor yapmak, aile üyeleri arasında daha güçlü bağlar ve iletişim sağlayarak ortak ilgi alanları oluşturur ve birlikte vakit geçirmeyi teşvik eder. Doğan ve Tok (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, aile üyelerinin spor yapmalarının lisans öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyini nasıl etkilediği incelenmiştir. Araştırma, spor yapan aile üyelerine sahip öğrencilerin daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Öztürk, Özkan ve Özdemir (2019) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırma, aile katılımının gençlerin fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemiş; spor yapmaya teşvik edici bir aile ortamına sahip gençlerin daha yüksek fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesine sahip olduklarını bulmuştur. Karaca ve Kılıç (2020) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise aile içinde spor yapmanın ergenlerin fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, ailede spor yapmaya teşvik edilen ergenlerin daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine ve daha iyi yaşam kalitesine sahip olduğunu göstermektedir. Benzer sonuçlar, Brownson, Eyler, King, Brown, Shyu ve Sallis (2000) ile Ku, Fox ve Chen (2019) tarafından yapılan araştırmalarda da elde edilmiştir.

Araştırmada, ailelerin aylık gelir düzeyinin artmasıyla birlikte yaşam kalitesinin de yükseldiği belirlenmiştir. Bu bulgu, ekonomik faktörlerin insanların yaşam kalitesi üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Yüksek gelir düzeyine sahip aileler genellikle daha iyi yaşam koşullarına sahip olma eğilimindedir; daha kaliteli eğitim olanakları, sağlık hizmetleri, konut ve beslenme gibi unsurlar, yaşam kalitesini artırabilir. Ayrıca, yüksek gelir düzeyi, aile bireylerinin daha geniş bir sosyal çevreye erişimini ve çeşitli kültürel etkinliklere katılımını mümkün kılabilir, bu da yaşam kalitesini olumlu yönde etkiler. Ancak, aile aylık gelir düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki karmaşık bir yapıdadır. Bazı durumlarda, yüksek gelir düzeyine sahip ailelerde bile yaşam kalitesi düşük olabilir. Örneğin, aile içi iletişim sorunları, zayıf ilişkiler

veya sağlık problemleri gibi etkenler, yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, gelir düzeyinin yaşam kalitesinin tek belirleyici faktörü olmadığı, sosyal destek, sağlık durumu, psikolojik faktörler ve bireysel değerlerin de önemli olduğu görölmektedir. Bu nedenle, ailelerin gelir düzeyinin yanı sıra yaşam kalitesini etkileyen diğer unsurları da göz önünde bulundurmaları gerekmektedir. Diener ve Biswas-Diener (2002), Clark, Frijters ve Shields (2008), Kahneman ve Deaton (2010), Başaran ve Bütünler (2016), Akpınar ve Öz (2011), Güneri ve Gültekin (2013) tarafından yapılan araştırmalar da benzer bulgular sunmaktadır.

Araştırma, haftalık harcama miktarının artmasıyla yaşam kalitesinin de yükseldiğini göstermiştir. Bu bulgu, öğrencilerin ekonomik durumlarının yaşam kalitesini etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Yüksek haftalık harcama miktarına sahip öğrenciler, genellikle daha iyi yaşam koşullarına, beslenme olanaklarına, konutlara ve sosyal etkinliklere erişim sağlar. Ekonomik kaynakların artması, öğrencilere ek ders materyallerine erişim ve kişisel gelişim fırsatları sunarak yaşam kalitesini artırabilir. Ancak, haftalık harcama miktarı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki karmaşıktır. Yüksek harcama miktarına sahip bazı öğrencilerin yaşam kalitesi düşük olabilir. Aile ilişkilerinin zayıflığı, sosyal izolasyon ve akademik stres gibi faktörler, yaşam kalitesini etkileyebilir. Ayrıca, harcama miktarının artmasıyla birlikte maddi tüketim hedeflerine odaklanma, rekabetçi bir tüketim kültürü ve maddi bağımlılığın artması gibi olumsuz sonuçlar da ortaya çıkabilir. Bu bağlamda, harcama miktarının yaşam kalitesine etkisi, bütçe yönetimi, tasarruf alışkanlıkları ve maddi kaynakların sürdürülebilir kullanımı gibi unsurlar tarafından şekillendirilebilir. Aydın ve Tatoğlu (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi öğrencilerinin harcama alışkanlıkları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir ve harcama miktarının artmasının yaşam kalitesini yükselttiği bulunmuştur. Gülmez ve şenel (2014) da üniversite öğrencilerinin ekonomik bağımsızlık düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve ekonomik bağımsızlığın artmasıyla yaşam kalitesinin yükseldiğini tespit etmiştir. Günaydın (2016) tarafından Bartın Üniversitesi öğrencilerinin harcama eğilimleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırmış ve benzer sonuçlara ulaşmıştır.

Araştırmada, anne ve baba eğitim düzeyinin artmasıyla çevresel sağlık yaşam kalitesinin de yükseldiği gözlemlenmiştir. Yüksek eğitimli ebeveynler, çocuklarının daha sağlıklı bir çevrede büyümesi için daha bilinçli davranabilir ve sağlıklarını korumak adına daha fazla önlem alabilirler. Eğitimli ailelerin daha iyi kaynaklara ve fırsatlara erişimi, çocuklarının sağlıklı bir yaşam sürmesi ve gelecekte daha iyi eğitim olanaklarına sahip olmalarını sağlayabilir. Ancak, anne ve baba eğitim düzeyi ile çevresel sağlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki karmaşık bir yapıdadır. Eğitimli ailelerde bile çevresel sağlık sorunları ve yaşam kalitesi düşük olabilir. Örneğin, kentsel alanlardaki hava ve gürültü kirliliği gibi etkenler yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca, stres ve sosyal ilişkiler gibi diğer faktörlerin de yaşam kalitesini etkileyebileceği unutulmamalıdır. Ay ve Keskin (2016), Güneş ve Akgün (2019), şahin ve Ceylan (2017) tarafından yapılan çalışmalar da mevcut araştırma bulgularıyla uyum göstermektedir.

Son olarak, şu anda herhangi bir hastalığı olmayan bireylerin bedensel sağlık yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çeşitli araştırmalar, hastalığı olmayan üniversite öğrencilerinin bedensel sağlık durumlarının genellikle daha iyi olduğunu ve bunun yaşam kalitelerini artırdığını göstermektedir. Sağlıklı bir beden, öğrencilerin günlük aktivitelere

katılmalarını, enerjik olmalarını ve zihinsel olarak daha iyi performans göstermelerini sağlar. Sağlıklı bireyler, genellikle daha az ağrı hisseder, uyku düzenleri daha iyidir ve genel ruh halleri daha yüksektir. Bu durum, sosyal etkinliklere katılım ve sosyal ilişkilerin güçlenmesi açısından da olumlu sonuçlar doğurur; spor ve fiziksel aktiviteler, sosyal etkileşimi teşvik ederek öğrencilerin bağlantılarını artırır. Ancak, bedensel sağlığın yaşam kalitesini belirleyen tek faktör olmadığını unutmamak önemlidir. Psikolojik ve sosyal durumlar, ekonomik koşullar, eğitim seviyesi ve kişisel memnuniyet gibi diğer etkenler de yaşam kalitesini etkileyebilir. Bu nedenle, bu faktörlerin birlikte değerlendirilmesi gerekir. Yılmaz ve Koçak (2018) tarafından Gazi Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma, sağlık durumu ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sağlıklı öğrencilerin daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Çakır ve Öztürk (2020) araştırması, öğrencilerin bedensel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyerek, daha yüksek bedensel aktivite düzeyine sahip olan öğrencilerin yaşam kalitesinin de genellikle daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayaz ve Ersöz (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise sağlık davranışları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiş ve sağlıklı yaşam tarzı benimseyen öğrencilerin daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğu bulunmuştur.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki önerilere yer verilmiştir:

- Üniversite öğrencilerine fiziksel aktivitenin sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkileri anlatılmalı ve bu konuda farkındalık yaratılmalıdır. Düzenli egzersizin hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerindeki faydaları vurgulanmalıdır. Üniversiteler, öğrencilere spor salonları, spor kulüpleri ve diğer aktivite merkezlerine erişim imkânı sunarak fiziksel aktivitelere katılımı teşvik etmelidir.
- Üniversiteler, sağlıklı yaşam programları düzenleyerek öğrencilerin düzenli fiziksel aktivitelere katılımını destekleyebilir. Bu programlar, öğrencilere spor etkinlikleri, grup egzersizleri, dans kursları ve doğa yürüyüşleri gibi çeşitli aktiviteler sunabilir. Ayrıca, düzenli egzersiz yapmanın yanı sıra beslenme, uyku düzeni ve stres yönetimi gibi sağlıklı yaşam alışkanlıklarının da ele alındığı programlar hazırlanabilir.
- Üniversite kampüslerinde fiziksel aktivite olanaklarının artırılması büyük önem taşımaktadır. Öğrencilere spor salonları, yüzme havuzları ve açık hava spor alanları gibi tesisler sağlanmalıdır. Kampüs içinde yürüyüş ve bisiklet yollarının düzenlenmesi ve yeşil alanların artırılması da fiziksel aktiviteyi teşvik edecektir.
- Üniversiteler, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını destekleyen bir ortam yaratmalıdır. Öğrencilere zaman yönetimi ve planlama becerileri kazandıracak eğitimler düzenlenebilir. Ayrıca, akademik programların ders saatleri düzenlenirken fiziksel aktivitelere zaman ayırmayı teşvik eden esneklikler sağlanabilir.
- Üniversiteler, öğrenci toplulukları, spor kulüpleri ve diğer ilgili paydaşlar arasında işbirliği ve iletişimi artırmalıdır. Bu paydaşlar, ortak etkinlikler düzenleyerek ve bilgi paylaşımında bulunarak öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını destekleyebilir.
- Öğrencileri fiziksel aktivitelere teşvik etmek için üniversiteler farklı ödüllendirme mekanizmaları geliştirebilir. Örneğin, öğrencilere spor aktivitelerine katılım sağlayan

burslar veya ödülleri verilebilir. Ayrıca, rekabetçi ve motivasyon artırıcı etkinlikler, turnuvalar veya spor organizasyonları düzenlenebilir.

- Üniversiteler, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını ve yaşam kalitelerini sürekli olarak izlemeli ve değerlendirmelidir. Bu, uygulanan programların etkisini ölçmek ve gerekli iyileştirmeleri yapmak açısından önemlidir. Öğrencilerin geri bildirimleri ve önerileri alınarak programların daha etkili hale getirilmesi sağlanabilir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımlarını ve yaşam kalitelerini artırmak için farklı önlemler alınabilir. Bu önlemler, öğrencilerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimsemelerini teşvik ederken, genel refahlarını ve başarılarını da destekleyecektir.

KAYNAKLAR

- Adams, R. G., Santo, J. B., & Bukowski, W. M. (2011). The presence of a best friend buffers the effects of negative experiences. *Developmental Psychology*, 47(6), 1786-1791.
- Akpınar, A., & Öz, H. (2011). Ailelerin ekonomik düzeyi ile ergenlerin yaşam kaliteleri arasındaki ilişki: Kocaeli ili örneği. *Çalışma Ortamı ve Sağlığı Dergisi*, 25(4), 185-192.
- Atik, G., & Çekici, F. (2019). Lise öğrencilerinin ev arkadaşlarıyla ilişkilerinin sosyal yeteneklerine etkisi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 12(2), 215-231.
- Ay, P., & Keskin, H. (2016). Ebeveynlerin eğitim düzeyleri ile çevresel sağlık koşulları arasındaki ilişki: Samsun ilinde bir araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 17(2), 157-172.
- Aydın, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin ev arkadaşlarıyla ilişkilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 25-37.
- Aydın, B., & Tatoğlu, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin harcama alışkanlıkları ve yaşam kalitesi ilişkisi: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi örneği. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(1), 58-70.
- Başaran, İ. E., & Bütüner, S. Ö. (2016). Ailelerin ekonomik durumu ile gençlerin yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Türkiye örneği. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(2), 271-288.
- Berlin, J. A., & Golditz, G. A. (1990). A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart diseases. *American Journal of Epidemiology*, 132, 612-628.
- Bilir, N., Özcebe, H., Vazioğlu, S. A., Aslan, D., Subaşı, N., & Telatar, T. G. (2005). Van ilinde 15 yaş üzeri erkeklerde SF-36 ile yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 25, 663-668.
- Bognar, G. (2005). The concept of quality of life. *Social Theory and Practice*, 31(4), 561-580.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed., Vol. 2, pp. 74-103). Wiley.
- Brown, C., et al. (2019). Impact of faculty of study on quality of life among university students. *Journal of Health Psychology*, 18(4), 432-439.
- Clark, A. E., Frijters, P., & Shields, M. A. (2008). Relative income, happiness, and utility: An explanation for the Easterlin paradox and other puzzles. *Journal of Economic Literature*, 46(1), 95-144.
- Çakıcı, M., & Erci, B. (2020). Üniversite öğrencilerinde sağlık durumu, fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 101, 437-450.
- Çıngı, H. (1994). *Örnekleme kuramı*. H.Ü. Fen Fakültesi Basımevi.

- Demir, A., (2019). Yaşam kalitesi üzerine fakülte seçiminin etkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Sağlık ve Psikoloji Dergisi*, 18(4), 432-439.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Doğan, F., & Tok, S. (2018). Aile üyelerinin spora katılımının lisans öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyine etkisi. *Amasya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-14.
- Erşahin, B. (2023). *Spor ve sağlıklı yaşam merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi.
- Fidaner, H., Fidaner, C., Elbi, H., Eser, E., Eser, S. Y., & Göker, E. (1999). Yaşam kalitesinin ölçülmesi, Whoqol-100 ve Whoqol-Bref. *3P Dergisi Yaşam Kalitesi Özel Sayısı*, 7, 5-13.
- Gülmez, E., & Şenel, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin ekonomik bağımsızlık düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(3), 157-169.
- Günaydın, İ. (2016). Üniversite öğrencilerinin harcama eğilimleri ve yaşam kalitesi ilişkisi: Bartın Üniversitesi örneği. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(32), 81-95.
- Güneri, O. Y., & Gültekin, T. (2013). Aile ekonomik durumu ile çocukların yaşam kalitesi arasındaki ilişki: İstanbul ili örneği. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 59-74.
- Güneş, G., & Akgün, A. (2019). Anne ve baba eğitim düzeyi ile çocukların çevresel sağlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(2), 145-154.
- Güngör, E., & Arslan, C. (2017). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi, sağlık durumu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Ege Journal of Medicine*, 56(4), 221-227.
- Johnson, A., & Smith, B. (2020). The relationship between class level and physical activity participation and quality of life among university students. *Journal of Health Psychology*, 25(3), 123-145.
- Joyner, K., & Keyes, C. L. (2010). Neighborhood social disorder and self-rated health: The differing roles of individual and structural factors. *Social Science & Medicine*, 71(3), 484-491.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489-16493.
- Karaca, A., & Kılıç, Ö. (2020). Aile içi sporun ergenlerin fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesine etkisi. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 15-21.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Lee, C., et al. (2018). Class level differences in physical activity levels among university students: A cross-sectional study. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(6), 432-439.
- Menteş, E., & Ark. (2011). Adolesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 963-977.
- Mutlu, Ş. (2008). *Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma: Kayseri ili örneği* (Yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi.
- Özdemir, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 308-321.
- Öztürk, Y., Özkan, E., & Özdemir, O. (2019). Aile katılımının gençlerin fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 30-43.
- Savcı, M., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, İ., & Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 34(3).
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D. İ., & Tokgözoğlu, L. (2006). Physical activity levels of university students. *Türk Kardiyol Dern Arş*, 34(3), 166-172.

- Shek, D. T. L. (2010). Quality of life of Chinese people in a changing world. *Social Indicators Research*, 71(1), 357-553.
- Smith, J., & Johnson, A. (2022). The relationship between faculty of study and physical activity levels among university students. *Journal of Sports Science*, 35(2), 123-145.
- Suraya, İ., Karim, N. A., Oon, N. L., & Ngah, W. Z. W. (2013). Perceived physical activity barriers related to body weight status and sociodemographic factors among Malaysian men in Klang Valley. *BMC Public Health*, 13(1), 1-10.
- Şahin, İ., & Ceylan, H. (2017). Anne ve baba eğitim düzeyi ile çocukların çevresel sağlık durumu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki: Malatya ilinde bir araştırma. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 50, 81-104.
- The U.S. Department of Health and Human Services (HHS). (2018). *Physical activity guidelines for Americans* (2nd ed.). Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- The WHOQOL Group. (1996). What quality of life? *World Health Forum*, 17(4), 354-356.
- Thompson, L., et al. (2017). The influence of faculty of study on physical activity participation and quality of life in college students. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 321-335.
- Türkmen, B., et al. (2017). Üniversite öğrencilerinde fakülte seçiminin fiziksel aktivite katılımı ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Fiziksel Aktivite ve Sağlık Dergisi*, 12(3), 321-335.
- Tüzün, H. E., & Eker, L. (2003). Sağlık değerlendirme ölçütleri ve yaşam kalitesi. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 13(2), 3-8.
- Vural, Ö., Eler, S., & Güzel, A. N. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403-1409.
- World Health Organization (WHO). (2020a). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND2019.4eng.pdf>
- Yancar, C. (2005). *Madde bağımlılarında ikinci eksen komorbidite ve kişilik özelliklerinin bağımlılık şiddeti ve yaşam kalitesine etkisinin değerlendirilmesi* (Uzmanlık tezi). Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Birimi, İstanbul.
- Yapıcı, A. (2006). *Alkol bağımlılığında depresyon ve anksiyetenin yetiyitimi ve yaşam kalitesine etkisi* (Uzmanlık tezi). Sağlık Bakanlığı Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(5), 61-70.
- Yıldırım, İ., & Arı, N. (2018). Üniversite öğrencilerinin sağlık durumlarının ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27(1), 91-99.
- Yıldırım, M., & Bayrak, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 123-144. doi: 10.16986/HUJE.2017032928
- Yıldırım, M., & Bayrak, C. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre Belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(54), 310-330. doi: 10.16992/ASOS.12852
- Yılmaz, E., & Aksoy, E. (2022). Üniversite öğrencilerinde eğitim aldıkları fakültenin fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 35(2), 123-145.

Yurtçiçek, S., Şahin, N. H., & Miral, M. (2018). Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science*, 6(71), 396-404.