



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE
YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Semih ÜBEYLİ

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Dr. Öğretim Üyesi Tolga ALTUĞ

AĞRI-2025

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

Semih ÜBEYLİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE
YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Dr. Öğretim Üyesi Tolga ALTUĞ

AĞRI-2025

	LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI		Doküman No	FR-211
			İlk Yayın Tarihi	26.02.2024
			Revizyon Tarihi	
			Revizyon No	00
			Sayfa No	1/1

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Dr. Öğr. Üyesi Tolga ALTUĞ danışmanlığında, Semih ÜBEYLİ tarafından hazırlanan bu çalışma, 17/01/2025 tarihinde aşağıda isimleri belirtilen jüri tarafından değerlendirilmiş olup Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak **oybirliği (3/3)** ile kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Fatih BEDİR

İmza: Aslı Islak İmzalıdır

Üye : Doç. Dr. Baykal KARATAŞ

İmza: Aslı Islak İmzalıdır

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Tolga ALTUĞ

İmza: Aslı Islak İmzalıdır

Yukarıdaki sonuç;

Enstitü Yönetim Kurulu .../.../... tarih ve / numaralı kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. İbrahim HAN
Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaklardan yapılan bildiriş, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak olarak kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

HAZIRLAYAN	KONTROL EDEN	ONAYLAYAN



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ TEZ BENZERLİK RAPORU

Doküman No	FR-213
İlk Yayın Tarihi	26.02.2024
Revizyon Tarihi	
Revizyon No	00
Sayfa No	1 / 2

Benzerlik Oranlarına Dair Beyannamedir		
Öğrenci Adı Soyadı	Semih ÜBEYLİ	
Numarası	2	
Ana Bilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	
Bilim Dalı	Hareket ve Antrenman Bilim Dalı	
Programı		
Danışman Unvanı Adı Soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Tolga ALTUĞ	
Tez Başlığı	Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki	
Bölümler	Turnitin Sonucu	En Yüksek Değer
Giriş	% 20	% 25
Kuramsal Temeller/Kavramsal Çerçeve	% 10	% 30
Materyal ve Yöntem	% 21	% 30
Araştırma Bulguları	% 18	% 20
Sonuç/Tartışma/Öneri	% 5	% 20
TEZ (GENEL)	% 21	% 25

.../01/2025

Yukarıda bilgileri yazılı tez çalışmasının benzerlik oranları Turnitin raporundan alındığı haliyle yazılmış olup tüm bilgilerin doğru olduğunu, aksi halde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ve beyan ederiz.

İmza

Öğrenci Adı-Soyadı
Semih ÜBEYLİ

İmza

Danışman Adı-Soyadı
Dr. Öğr. Üyesi Tolga ALTUĞ

HAZIRLAYAN	KONTROL EDEN	ONAYLAYAN
------------	--------------	-----------

 AGRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ 2007	TEZ BEYANNAME DİLEKÇESİ	Doküman No	FR-210
		İlk Yayın Tarihi	26.02.2024
		Revizyon Tarihi	
		Revizyon No	00
		Sayfa No	1/1

17/01/2025

LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum "*Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" adlı yüksek lisans tezinin bilimsel ve etik kurallara riayet edilerek tarafımdan hazırlandığını taahhüt eder, tezimin basılı ve elektronik nüshalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde saklanmasına ve tamamının erişime açılmasına izin verdiğimi beyan ederim.

Öğrenci Adı, Soyadı
İmza

Semih ÜBEYLİ

HAZIRLAYAN	KONTROL EDEN	ONAYLAYAN

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
ÖNSÖZ ve TEŞEKKÜR.....	x
TABLolar DİZİNİ	xi
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ	1
1.1. Literatür Taraması.....	1
1.2. Amaç.....	2
1.3. Sınırlılıklar.....	2
1.4. Varsayımlar	2
1.5. Problem	3
1.6. Alt Problemler	3
1.7. Metot	4

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Fiziksel Aktivite	5
2.1.1. Fiziksel Aktivite Kavramı	5
2.1.2. Fiziksel Aktivite ve Sağlık.....	6
2.1.3. Fiziksel Aktivite Türleri.....	8
2.1.4. Fiziksel Aktivite Önerileri	9
2.1.5. Metabolik Eşdeğer	10
2.1.6. Vücut Kütle İndeksi	11
2.2. Yaşam Doyumu	11
2.2.1. Yaşam Doyumu Kavramı.....	11

2.2.2. Yaşam Doyumu ile İlişkili Faktörler.....	13
2.3. Fiziksel Aktivite ve Yaşam Doyumu İlişkisi	16
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
3. YÖNTEM.....	19
3.1. Araştırmanın Modeli.....	19
3.2. Evren ve Örneklem.....	19
3.3. Veri Toplama Araçları.....	20
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	20
3.3.2. Fiziksel Aktivite Ölçeği-2.....	20
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği	21
3.4. Verilerin Analizi.....	21
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
4. BULGULAR.....	22
BEŞİNCİ BÖLÜM	
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	31
5.1. Tartışma, Sonuç	31
5.2. Öneriler.....	35
KAYNAKÇA	37
EKLER.....	54
ÖZGEÇMİŞ.....	60

ÖZET
YÜKSEK LİSANS TEZİ
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE
YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
Semih ÜBEYLİ
2025, 56 sayfa

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Tolga ALTUĞ

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, Gür (2021) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Fiziksel Aktivite Ölçeği-2” ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmamızda nitel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmamızın evrenini Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmamızda elde edilen bulgulara göre fiziksel aktivite ölçeğinden elde edilen metabolik eşdeğer (MET) değerleri ile yaşam doyumu toplam puanları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Cinsiyet değişkenine göre MET değerlerinin erkeklerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fakülte/yüksekokul değişkenine göre Spor Bilimleri öğrencilerinin Eczacılık, Eğitim ve Yabancı Diller öğrencilerinden daha fazla MET değerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Fakülte/yüksekokul değişkenine göre İslami İlimler öğrencilerinin yaşam doyumunun Sağlık Bilimleri öğrencilerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılıma göre MET puanları ve yaşam doyumu puanları anlamlı farklılık göstermiş olup farklılaşmanın düzenli fiziksel aktiviteye katılanlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre MET puanları ve yaşam doyumu puanları ile ilişki tespit edilmemiş olup VKİ ile orta düzeyde pozitif ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Diğer değişkenlere göre anlamlı farklılaşma tespit edilememiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, yaşam doyumu, yaşam tatmini, öznel iyi oluş

ABSTRACT
MASTER’S THESIS
RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND LIFE
SATISFACTION IN UNIVERSITY STUDENTS

2025, 56 pages

Semih ÜBEYLİ

Thesis Advisor: Dr. Öğretim Üyesi Tolga ALTUĞ

Our study aimed to investigate the correlation between physical activity levels and life satisfaction among university students. The instruments utilized included the "Personal Information Form" developed by the researchers, the "Physical Activity Scale-2" adapted into Turkish by Gür (2021), and the "Life Satisfaction Scale" adapted into Turkish by Dağlı and Baysal (2016). In our study, the relational screening model, one of the qualitative research methods, was used. The universe of our study consists of Ağrı İbrahim Çeçen University students. The results indicated no significant correlation between the metabolic equivalent (MET) values derived from the physical activity scale and the overall life satisfaction scores. Gender-based analyses revealed that MET values were predominantly higher among male participants. Moreover, comparisons by faculty/college illustrated that students in Sports Sciences exhibited greater MET values than their counterparts in Pharmacy, Education, and Foreign Languages. Additionally, it was identified that students in Islamic Sciences reported higher life satisfaction compared to those in Health Sciences. In terms of regular physical activity engagement, significant differences were observed in both MET scores and life satisfaction scores, favoring individuals who participated in regular physical activity. No correlations were identified between MET scores and life satisfaction scores in relation to age; however, a moderate positive relationship was noted with body mass index (BMI). No significant difference were observed concerning the other variables.

Keywords: Physical activity, life satisfaction, satisfaction of life, subjective wellbeing

ÖNSÖZ ve TEŞEKKÜR

Yüksek lisans sürecimde desteğini esirgemeyen, bilgisiyle ve enerjisiyle sürece sonsuz katkılar sağlayan, çalışmalarım esnasında sürekli olarak motivasyonu, çalışma etiği ve yardımlarıyla yol gösteren danışmanım Sayın Dr. Öğretim Üyesi Tolga ALTUĞ' a teşekkürü borç bilirim.

Çalışmalarım, lisans ve yüksek lisans eğitim sürecinde katkılarını eksik etmeyen Spor Bilimleri Fakültesi öğretim görevlilerine ve Deniz SAĞLAMTAŞ' a teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her alanında olduğu gibi tez çalışmamda da desteklerini esirgemeyen canım eşim ve aileme çok teşekkür ederim.

Çalışmama katılım sağlayarak destekleyen Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi öğrencilerine ve süreçte yardımcı olan öğretim görevlilerine de çok teşekkür ederim.

17/01/2025

Semih ÜBEYLİ

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Normallik Varsayım Analizi Sonuçları	22
Tablo 4.2. Katılımcıların “Yaş” Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri.....	23
Tablo 4.3. Katılımcıların “Cinsiyet” Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri ..	23
Tablo 4.4. Katılımcıların “Vücut kütle indeksi” Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları.....	23
Tablo 4.5. Katılımcıların “Fakülte/Yüksekokul” Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları.....	24
Tablo 4.6. Katılımcıların “Sınıf” Değişkenine Göre İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları	24
Tablo 4.7. Katılımcıların “Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım” Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları	25
Tablo 4.8. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T Testi)	25
Tablo 4.9. Fiziksel Aktivite Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Öğrencilerin "Vücut Kütle İndeksi" Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	26
Tablo 4.10. Fiziksel Aktivite Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Öğrencilerin "Fakülte/Yüksekokul" Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	27
Tablo 4.11. Fiziksel Aktivite Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Öğrencilerin "Sınıf" Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	28
Tablo 4.12. Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T Testi).....	29
Tablo 4.13. Fiziksel Aktivite Düzeyi, Yaşam Doyumu, Yaş ve Vücut Kütle İndeksi (VKİ) Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Analizi ile İncelenmesine Yönelik Sonuçlar.....	30

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

%	: Yüzdelik değer
ANOVA	: Varyans analizi
F	: Frekans değeri
FAÖ2	: Fiziksel Aktivite Ölçeği-2
MET	: Metabolik Eşdeğer
N	: Kişi sayısı
p	: Anlamlılık düzeyi
SPSS	: Statistical Package For Social Sciences
ss	: Standart sapma
t	: Bağımsız örneklem t testi
vb.	: Ve benzeri
vd.	: Ve diğerleri
VKİ	: Vücut Kütle İndeksi
$\bar{X}$	: Ortalama değer
YDÖ	: Yaşam Doyum Ölçeği

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. İnsan, varoluşunun başlangıcından bugüne hareket halindedir. Yaşamın ilk dönemlerinde avcılık, toplayıcılık, göçler, savaşlar vs. gibi nedenler insan hareketini zorunlu kılmıştır. İlerleyen sanayi, teknoloji, şehirleşme ve ulaşım imkanları insanların yaşamlarını kolaylaştırmakla beraber hareketsiz yaşamı da getirmiştir.

Çağımızda birçok üniversite öğrencisinin tek fiziksel aktivitesi okula gidip gelmekten ibarettir. Yaşam doyumu, fiziksel ve zihinsel sağlıkla ilgilidir ve yaşam boyu mutluluğun ana belirleyicisi gibi görünmektedir (Maher vd. 2013). Öğrencilerin yaptığı fiziksel aktiviteler süre, sıklık ve yoğunluk bakımından farklılık gösterebileceği göz önünde bulundurulduğunda, yaşam doyum düzeylerinin farklı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bireylerin vücut kütle indeksleri, yaş, cinsiyet gelir durumu, spor yaşı ve okudukları bölüm gibi alt boyutların yaşam doyumu ile ilişkisi çalışmamızın merak konusu olmuştur.

1.1. Literatür Taraması

Yapılan literatür taraması sonucunda farklı yaş grupları, farklı meslek grupları ve eğitim düzeyine sahip bireyler üzerinde yapılan çalışmalara rastlanmıştır.

Yaşam doyumu kavramına literatürdeki ilişkili çalışmalar “Life Satisfaction” (Yaşam Doyumu) (Huebner, Suldo ve Gilman 2006), “Life Satisfaction”(Yaşam Doyumu) (Proctor vd. 2017) ve “Subjective well-being: Three decades of progress” (Öznel iyi oluş: Otuz yıllık ilerleme) (Diener vd. 1999) örnek gösterilebilir.

Bu kavramın spor bilimlerinde önemli rol oynaması fiziksel aktivite üzerine yapılmış çalışmaların sayısını da artırmıştır. “Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite” (Can, Arslan ve Ersöz 2014), “Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme” (Alpözgen ve Özdiñler 2016), (Hinman ve Bennel 2023), “Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research” (Fiziksel aktivite, egzersiz ve fiziksel uygunluk: sağlık ile ilgili araştırmalar için tanımlar ve

ayrımalar) (Caspersen, Powell ve Christenson. 1985) adlı çalışmalar fiziksel aktivite kavramına kuramsal çerçeveden bir bakış açısı geliştirmemizi sağlamaktadır.

Ayrıca fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam doyumu ilişkisini inceleyen, “Association between vigorous physical activity and life satisfaction in adolescents” (Ergenlerde yoğun fiziksel aktivite ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki) (Feng, Xu ve Zhou 2022), “Farklı Meslek Gruplarında Yer Alan Bireylerin Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarının Yařam Doyumları ile İlişkisinin İncelenmesi” (Gök 2022), “Active and Happy? Physical Activity and Life Satisfaction among Young Educated Women” (Aktif ve Mutlu? Genç Eğitilmiş Kadınlar Arasında Fiziksel Aktivite ve Yařam Memnuniyeti) (Wypych-Ślusarska vd. 2023) gibi çalışmalar konuya güncel bir bakış açısı kazanmamızı sağlamaktadır.

Görüldüğü gibi fiziksel aktivite ve yaşam doyumu kavramlarının öneminin geçmişten günümüze anlaşılması ile birlikte psikososyal sağlık ve diğer sağlık bileşenleri ile ilişkisi üzerine çalışmalar gittikçe artmaktadır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.3. Sınırlılıklar

Bu alışma Ağrı İbrahim een Üniversitesinde öğrenim gören 18-36 yaş aralığındaki öğrenciler ile sınırlıdır.

Veri toplama araçları ve bunlara verilen yanıtlar ile sınırlıdır.

Çalışmanın bulguları, Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Fiziksel Aktivite Ölçeği-2 ile sınırlıdır.

1.4. Varsayımlar

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin gönüllü olarak katıldıkları varsayılmıştır.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin çalışma evreninin belli bir kısmını temsil ettiği varsayılmıştır.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin kişisel bilgi formuna ve ölçeklere gerçek durumlarını yansıtacak şekilde doğru, eksiksiz ve samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

1.5. Problem

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam doyumu arasında bir ilişki var mıdır?

1.6. Alt Problemler

- Araştırmaya katılanların yaşam doyumu ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Araştırmaya katılanların yaşam doyumunda kadınlar ve erkekler arasında fark var mıdır?
- Araştırmaya katılanların yaşam doyumları vücut kütle indekslerine göre farklılaşmakta mıdır?
- Araştırmaya katılanların yaşam doyumu ile okudukları fakülte/yüksekokul değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
- Araştırmaya katılanların yaşam doyumu ile sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?
- Yaşam doyumunda düzenli fiziksel aktiviteye katılan ya da katılmayan öğrenciler arasında anlamlı fark var mıdır?
- Araştırmaya katılanların fiziksel aktivite düzeyi ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Araştırmaya katılanların fiziksel aktivite düzeyinde kadınlar ve erkekler arasında fark var mıdır?
- Araştırmaya katılanların fiziksel aktivite düzeyleri vücut kütle indekslerine göre farklılaşmakta mıdır?
- Araştırmaya katılanların fiziksel aktivite düzeyleri ile okudukları fakülte/yüksekokul değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

- Araştırmaya katılanların fiziksel aktivite düzeyi sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

1.7. Metot

Çalışmamız iki farklı ölçek ve kişisel bilgi formu etrafında şekillenmiştir. Ölçeklere konu olan grup yaş ya da cinsiyet farkı gözetmeksizin üniversite öğrencilerinden oluşacaktır. İki farklı ölçek, 143 erkek, 191 kadın olmak üzere toplamda 334 öğrenci tarafından doldurulmuştur. Birinci ölçekte öğrencilere fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili sorular sorulmuştur. Bu ölçekte öğrencilerin yaklaşık Metabolik Eşdeğeri (MET) ölçülmeye çalışılmıştır. İkinci ölçekte öğrencilerin yaşam doyumu ölçülmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda toplanan veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences/Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi) programına başvurularak ölçeklerin analizi yapılmıştır.

Çalışmamızın ana gövdesini ölçeklerde SPSS programından elde edilen analiz sonuçları oluştururken, fiziksel aktivite ve yaşam doyumu kavramlarını açıklamak için halihazırda bilim dünyasına kazandırılmış bilimsel çalışmalardan faydalanılmıştır. Bu bağlamda fiziksel aktivite kavramı, toplum ve üniversite hayatına etkisi, yaşam doyumu gibi konular çeşitli başlıklar altında irdelenerek çeşitli kaynaklardan faydalanılarak APA sisteminde metin içi atıflar ve kaynakça verilmek suretiyle açıklanmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın temelini oluşturan teorik altyapının ve araştırma konumuz ile ilgili mevcut bilgilerin daha iyi anlaşılabilmesi için literatürdeki bilgilerden faydalanılmıştır.

2.1. Fiziksel Aktivite

2.1.1. Fiziksel Aktivite Kavramı

Fiziksel aktivite kavramı toplum tarafından genellikle egzersiz ve spor kavramları ile karıştırılmaktadır.

Fiziksel aktivite iskelet kasları ile yapılan bedensel hareketlerin enerji harcaması olarak tanımlanmaktadır (Caspersen vd. 1985). Yapılan her fiziksel aktivite enerji harcanmasına sebep olur. Fiziksel aktiviteler çalışma özelliğine bağlı olarak farklı isimlerle adlandırılmıştır (aerobik, anaerobik veya statik, dinamik) (Zorba ve Saygın 2009). Baltacı ve ark. (2008)' na göre fiziksel aktivite, günlük yaşamda eklemler ve kasların kullanılması sonucu enerji harcanmasına sebep olan, nabız ve solunum hızını yükselten farklı şiddetlerde yapılan ve sonucunda yorgunluk meydana getiren aktiviteler olarak tanımladığı görülmektedir.

Fiziksel aktivite iskelet kasları tarafından gerçekleştirilen ve dinlenik enerji harcamasına kıyasla metabolik hızda bir artışla sonuçlanan herhangi bir bedensel hareketi içerir. Bu geniş kavram altında serbest zaman fiziksel aktivitesi, egzersiz, spor, ulaşım, iş aktivitesi ve ev işleri kavramlarını anlamamız gereklidir. Fiziksel aktivite ile ilgili olan enerji harcaması, günlük enerji harcamasının en önemli bileşenidir. Aktivitenin enerji harcaması, tipik olarak sedanter bir insanın günlük enerji harcaması yalnızca %25'i iken dayanıklılık sporu yapan sporcuların antrenman gününde ya da uzun saatler boyunca ağır işte çalışan birinin günlük enerji harcamasında %50'lere kadar varabilir (Bouchard, Blair ve Haskell 2012).

Fiziksel aktivitenin bir türü olarak nitelendirilen egzersiz, fiziksel uygunluğun bazı parametrelerini geliştirmek amacıyla yapılandırılmış, planlı ve tekrarlı aktiviteleri

içermektedir. Fiziksel uygunluk, insanların bir fiziksel aktiviteyi gerçekleştirebilme yeteneğiyle ilgili olan veya elde edilen bir dizi özellik olarak tanımlanmaktadır. Örneğin yaşlı bir bireyin merdiven çıkabilme yeteneği bu aktivite için fiziksel uygunluğunu ifade eder. Sedanter yaşam, düzenli bir egzersiz programına katılmama ya da minimal fiziksel aktivite ile yaşamını sürdürme şekli olarak tanımlanmaktadır (ACSM 2000).

Spor ise kişinin var olan yeteneklerini geliştiren, araçlı ya da araçsız olarak oynanabilen, bireysel ya da takım halinde belirli kurallar çerçevesinde yapılan ve takım içinde sosyalleştirici ve dayanışmacı, takımlar ya da bireyler arasında rekabetçi olan kültürel bir olgudur (Kılıcıgil 1998).

2.1.2.Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Gelişmiş ülkelerin günümüzde ele aldıkları en önemli kazanımlardan biri fiziksel aktiviteye katılımdır (Shahidi, Williams ve Hassani 2020). Fiziksel aktivite sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bazı etkileri iyi bilinmektedir; enerji harcamasının önemli bir bileşeni olan fiziksel aktivite, enerji dengesi ve vücut kompozisyonu üzerinde büyük bir etkiye sahiptir (Miles 2007).

Çağın getirdiği teknolojik kolaylıklar aktif yaşam unsurlarını gün geçtikçe daha da azaltmaktadır. Fiziksel aktivitenin sağlık bileşenleri üzerindeki rolü bütün araştırmacıların merak konusu olmuştur. Dünyanın her yerinde özellikle fiziksel inaktiviteden kaynaklı hastalıkların çözülmesi ve önlemler alınması üzerine çalışmalar yapılmıştır. Bu bağlamda fiziksel aktivitenin sağlık parametreleri üzerindeki koruyucu ve geliştirici özellikleri üzerinde durulmaktadır.

Dünya sağlık örgütünün raporuna göre, dünya nüfusunun yaklaşık %60'ı minimum öneri olan günlük 30 dakika orta şiddette fiziksel aktiviteye katılım göstermemektedir. Bunların %60'ı, yaklaşık üçte ikisi önemli sağlık kazançları elde etmek için bir miktar fakat yetersiz aktivite yapmaktadır. Fiziksel aktivite eksikliğinin dünya çapında yaklaşık yılda 2 milyon önlenebilir ölüme neden olduğu düşünülmektedir (WHO 2002; Bull vd. 2004). Fiziksel inaktivite kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, kanser, obezite, hipertansiyon, kemik ve eklem hastalıkları

depresyon ve çeşitli diğer kronik hastalıklar için değiştirilebilir bir risk faktörüdür (Warburton, Nicol ve Bredin 2006). Bir egzersiz programına katılımın depresyon için etkili bir tedavi olabileceğine dair kanıtlar artmaktadır. Depresyon semptomlarını önemli ölçüde azaltmak için gereken aktivite türü, yoğunluğu ve süresi klinik kılavuzlar oluşturulabilmesi için üzerinde durulması gereken bir konudur (Saxena vd. 2005).

Bir derlemede fiziksel aktivitelerin epidemiyolojik boylamsal çalışmaların görece eksikliğini belirtmiştir. Sunulan çalışmalar ise yalnızca olumlu sonuçları göstermektedir ve bununla beraber olumsuz sonuç bildiren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fiziksel aktivite sağlık ile ilişkili bulunmuştur (Reiner vd. 2013). Fiziksel aktivitenin sosyal ve psikolojik sağlık üzerinde etkileri vardır; bireyin kendini iyi hissetmesini ve mutlu olması, stresle başa çıkma ve olumlu düşünme şekli geliştirme, sosyal uyumu ve kabul görmeyi artırmaktadır (Bulut 2013). Fiziksel aktivite anksiyete ve özellikle depresyon için orta dereceli bir tedavidir (Mutrie 2003).

Yapılan meta-analizlerin değerlendirildiği bir derleme sonuçlarına göre fiziksel aktivite ve sağlık durumu arasında doz-yanıt ilişkisine rastlanmaktadır ve sonuçlara göre fiziksel aktivitenin en iyi fayda sağladığı durum fiziksel aktivite düzeyinin az düzeyde olduğu durumdur (Warburton ve Bredin 2017). Fiziksel aktivite ile meme kanseri arasında ters bir ilişki vardır ve aktivitenin haftada ek 1 saat sürdürülmesi durumunda meme kanseri riskinde %6'lık bir azalma olduğu görülmektedir (Monninkhof vd. 2007).

Rekreasyonel ve iş ile ilişkili aktiviteleri daha fazla yapan fiziksel olarak aktif olan insanların koroner kalp rahatsızlığına yakalanma riskinin düşük olması çalışmalarda desteklenmektedir (Fox ve Haskell 1968). 43 çalışmanın dahil edildiği bir derleme çalışmasında (Powell vd. 1987) fiziksel inaktivitenin kardiyovasküler hastalıkların majör sebebi olduğu fikri desteklenmektedir.

Fiziksel aktivitenin diğer önemli faydaları ise stres ve depresyonu azaltırken özgüven seviyesini artırmasıdır (Gauvin ve Spence 1996). Ayrıca fiziksel egzersizin bireysel veya kolektif spor alışkanlığı uygulaması olarak sağlık için doyumunu iyileştirdiği gösterilmiştir. Bu kazanımlar, depresyon gibi ruh hali bozukluklarının

önlenmesi, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi, endorfin salınımının artması, stres ve ağrı öznel algısının azaltılması yer almaktadır (Garcia-Falgueras 2015).

Fiziksel aktivite ve sağlık ile ilgili yaşam kalitesi arasında sürekli bir pozitif ilişki vardır. Büyük bir kesitsel çalışma sonuçlarının da dahil edildiği bu çalışmada fiziksel aktivite ihtiyaçlarını karşılayan bireylerin sağlıklı gün geçirme olasılığı fiziksel olarak aktif olmayan bireylere göre önemli derecede daha düşüktür (Bize, Johnson ve Plotnikoff 2007).

Yukarıda alıntılanan çalışmalarda da belirtildiği gibi fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkileri kayda değer düzeydedir. Koruyucu ve tedavi edici sağlık hizmetlerinin yanında rehabilite edici sağlık hizmetlerinde de rol oynamaktadır. Sağlıklı olmanın yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebileceği düşünüldüğünde fiziksel aktivitenin yaşam doyumunu üzerinde de pozitif bir etkiye sahip olabileceği konusu merak edilmektedir.

2.1.3.Fiziksel Aktivite Türleri

Fiziksel aktivite kendi içinde uyku, çalışma-iş yaşamı fiziksel aktiviteleri ve boş zaman fiziksel aktiviteleri olarak 3 gruba ayrılmaktadır (Søgaard ve Sjøgaard 2017).

Uyku: Kişinin dinlenik enerji harcamasının dışında uyku sırasında da belirli miktarda enerji harcanmaktadır. Dinlenik halde tüketilen enerji miktarı 1 MET (Metabolik Eşdeğer/Metabolic Equivalent of Task) olarak değerlendirilirken, uyku esnasında 0,9 MET' lik bir enerji harcaması söz konusudur (Ainsworth vd. 2011).

İş Fiziksel Aktivitesi: İş kaynaklı sürekli benzer hareket kalıplarının tekrar edildiği fiziksel aktivitelerdir. İş sebepli çekiç kullanımı, masa başı işlerde oturma, temizlik personelinin temizlik çalışmaları ya da profesyonel düzeyde yapılan spor bu gruba girmektedir. İş ile ilgili aktivitelerde süre ve şiddet farklılıklar gösterse de hepsinin ortak noktası enerji harcamasıdır. Mesleki fiziksel aktivite genellikle 8 saatlik zaman aralığındaki iş performansı ile ilgilidir (Howley 2001). Fakat çalışma alanındaki yüksek yükler fiziksel görevlerdeki yeterli şiddet, hacim ve süreyi

sağlamadığı için aerobik kapasite, kuvvet ya da esnekliğin gelişimini tetiklemez (Ruzic vd. 2003).

Boş zaman fiziksel aktivitesi: Ev işleri, ulaşım, rehabilitasyon ya da egzersize katılım gibi aktiviteler boş zaman fiziksel aktiviteleri içerisinde yer almaktadır. Taylor vd. (1978)'a göre iş dışında yapılan yürüyüşler, merdiven ya da asansör kullanımı, kros yürüyüşü, sırt çantasıyla yapılan yürüyüşler, tırmanışlar, bisiklet sürme, dans, evde yapılan egzersizler ve bir sağlık kulübüne (spor merkezine) katılım serbest zaman fiziksel aktivitesi olarak değerlendirilmiştir. Boş zaman fiziksel aktivitesi insanların kişisel istek ve ihtiyaçlarına göre katılım sağladıkları geniş bir tanımlayıcıdır. Bu aktiviteler, egzersiz programları ile birlikte yürüyüş, doğa yürüyüşü, bahçe işleri, spor dans ve benzeri gibi aktiviteleri de kapsar.

Diğer taraftan T.C Sağlık Bakanlığı (2014) fiziksel aktiviteleri şiddetine göre 3 gruba ayırmıştır. Bu sınıflandırmaya göre ise fiziksel aktiviteler düşük, orta ve yüksek şiddette olabilir. Bu araştırmaya göre fiziksel aktivitenin şiddeti genellikle solunum sayısı, nabız ve kasların zorlanma derecesine göre belirlenmektedir.

2.1.4.Fiziksel Aktivite Önerileri

Fiziksel aktivite düzeyinin sağlıkla ilgili olduğu düşünüldüğünden dolayı ulusal ve uluslararası kuruluşlar ülkelerindeki fiziksel aktivite düzeyini artırmak için birtakım öneriler sunmaktadır.

Kanada kaynaklı fiziksel aktivite yönergesinde sağlık kazanımları elde edebilmek için önerilere göre 18-64 yaş arasındaki bireylerin 10 dakika ya da üzerinde seanslar halinde, haftada en az 150 dakika orta-yüksek şiddetli aerobik fiziksel aktivite gerçekleştirmeleri önerilmektedir. Ayrıca majör kas gruplarının çalıştırıldığı kas ve kemik güçlendiren aktivitelerin haftada en az 2 gün uygulanması önerilmektedir (Tremblay vd. 2011). Amerikalılar için yayınlanan benzer bir çalışmada ise ana okulu öğrencilerinin aktif olmaları gerektiği, 6-17 yaş aralığındaki bireylerin günlük 60 dakika ya da üzerinde orta-yüksek şiddetli fiziksel aktivite gerçekleştirmeleri önerilmiştir. Yetişkinlere ise en az haftada 150-300 dakika orta şiddetli ya da 75-150 dakika yüksek şiddetli ya da kombine olarak eşdeğer olacak şekilde orta-yüksek

şiddetli fiziksel aktivite önerilmektedir. Yetişkinler için ayrıca haftada 2 gün kas kuvveti artırıcı aktiviteler önerilirken yaşlılar için ise denge egzersizleri, aerobik egzersizler ve kuvvet egzersizlerinin kombine edildiği fiziksel aktiviteler önerilmektedir (Piercy vd. 2018).

2.1.5. Metabolik Eşdeğer

MET (Metabolik Eşdeğer) fiziksel aktivitenin enerji harcamasını dinlenme enerji hızının katları olarak ifade etmek için yaygın olarak kullanılan fizyolojik bir kavramdır. 1 MET ($3.5 \text{ mL} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{dak}^{-1}$) olarak adlandırılan kavram ilk olarak 70 kg ve 40 yaşında bir erkeğin dinlenme oksijen tüketiminden (VO_2) türetilmiştir (Byrne vd. 2005). İşlevsel olarak, hareketsiz davranış 1.0-1.5 görevin metabolik eşdeğeri (MET) düzeyinde enerji harcaması içeren aktiviteleri içerir. 1 MET, genellikle sessizce dinlenme halindeki enerji harcamasıdır. Genellikle hareketsiz davranışla gruplandırılan ancak aslında ayrı bir aktivite yapısı olan hafif fiziksel aktivite, 1.6-2.9 MET düzeyinde enerji harcamasına yol açar ve bu aktiviteler, yavaş yürüme, oturma ve yazma, yemek pişirme ve bulaşık yıkama gibi aktiviteleri içerir (Pate, O'neil ve Lobelo 2008). Aşağıda bazı fiziksel aktivitelerin MET skorları verilmektedir.

Fiziksel Aktivitelerin Metabolik Eşdeğerleri (T.C. Sağlık Bakanlığı 2014)

Hafif Şiddetli Fiziksel Aktiviteler (<3 MET)	
Uyurken	0.9 MET
TV izlerken	1.0 MET
Ev işleri yaparken (Hafif)	1.5-3 MET
Bireysel Hijyen	1.5-3 MET
Masa başındaki işler, yazı yazma	1.8 MET
Yavaş tempoda yürüme (<3 km/saat)	2.9 MET
Orta Şiddetli Fiziksel Aktiviteler (3-6 MET)	
Bisiklet kullanma (sabit)	3.0 MET
Bahçe işleri yapmak (çim biçme vs.)	3.3 MET
Ev egzersizi, jimnastik gibi hareketler	3.5 MET
Normal tempoda yürüme (3-6 km/saat)	3- 5 MET
Bisiklet sürme (9-12 km/ saat)	4.0 MET
Otomobil yıkama	4.5 MET
Dans (Eşli)	4.8 MET
Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktiviteler (>6 MET)	
Yürüme (6 -7 km/saat)	5-7 MET
Merdiven çıkmak (orta hızda)	6.5 MET
Yavaş tempolu koşu (jogging)	7.0 MET
Koşu, direnç egzersizleri, eşya taşımak, tenis oynamak	8.0 MET

Yüzme (krol stil)	9.0 MET
İp atlamak	10.0 MET

2.1.6.Vücut Kütle İndeksi

Vücut kütle indeksi (VKİ), sağlık ve refahın önemli bir göstergesidir (KIRK vd. 2009). Vücut kütle indeksi olarak dilimize geçmiş olan bu kavram temel anlamda bireyin kilosunun, boyunun metre cinsinden karesine olan oranı olarak ifade edilir (Noda 2008). VKİ değerleri uluslararası kuruluşlar tarafından belirli sınırlar ile çizilmiştir. Bu sınıflandırmaya göre VKİ değeri 18,5’ ten düşük olarak hesaplanan bireyler zayıf, 18,6-24,9 aralığındaki bireyler normal, 25-29,9 aralığındaki bireyler kilolu ve 30’dan yüksek olan bireyler obez olarak değerlendirilmektedir (WHO 2010). Aşağıdaki formül ile hesaplanmaktadır.

$$VKİ=kg/m^2$$

2.2. Yaşam Doyumu

2.2.1.Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyumu ile ilgili çalışmaların ilk örneklerinden biri Neugarten vd. (1961) tarafından, yaşam doyumunun ölçülmesi üzerine yapılmıştır. Yaşam doyumundan bahsetmeden önce doyum kelimesinin anlamına bakılmalıdır. Doyum, bir organizmada fizyolojik veya psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile organizmanın tekrar denge durumuna geri dönmesi olarak adlandırılır (Budak 2003).

Yaşam doyumu kavramının farklı tanımları yapılmasına rağmen birçok farklı isimle karşımıza çıkmaktadır. Bazı araştırmacılar yaşam doyumunu öznel iyi oluş ile eş anlamlı olarak kullanırken, bazıları mutluluk kavramının karşılığı olarak ele almışlardır (Özer ve Karabulut 2003). Güncel bir çalışmada ise yaşam doyumunun eş anlamlıları olarak, mutluluk, hedonik düzey, bireysel refah, yaşam memnuniyeti, ahlaki ve öznel iyi oluş, yaşamdan memnuniyet kavramlarından bahsedilmektedir (Proctor 2024). Öznel iyi oluş ile ilgili çalışmaları ile öne çıkan Diener, arkadaşları ile yaptığı bir çalışmada öznel iyi oluş kavramını olumlu ve olumsuz duyguların kişisel algısı ve deneyimi ile yaşamdan memnun olma durumunun genel ve belirli alanlara

özgü bilişsel değerlendirmeleri olarak tanımlamışlardır. Yani öznel iyi oluş, bireyin öz yaşamıyla ilgili bilişsel ve duygusal değerlendirmeleridir (Diener, Lucas ve Oishi 2002).

İyi bir yaşamı yansıtan öznel iyi oluş, sosyal sağlıkta önemli bir konudur. Öznel iyi oluş iki bileşenden oluşmaktadır: bilişsel ve duygusal bileşenler (Diener vd. 1999; Pavot ve Diener 2009). Bilişsel bileşen yaşam memnuniyetini ifade eder ve insanların yaşam kalitesini bireysel benzersiz bir kriter kümesine göre değerlendirdikleri yargı sürecidir (Diener 2009; Shin ve Johnson 1978).

Yaşam doyumu ya da tatmini kavramı ise yaşamın belirli bir yönünden ele alınabileceği gibi, hayatın büyük bir bölümü için de ele alınabilmektedir. Diğer bir deyişle yaşam doyumu bireyin yaşamını genel olarak ne kadar pozitif değerlendirdiği ile ilgilidir (Göker 2013). Bir başka çalışmada ise yaşam doyumu, pozitif psikoloji literatüründe bireyin mutluluğuyla ilgili önemli bir kavram olarak görülürken, kişinin yaşam kalitesini kendi belirlediği ölçütlere göre değerlendirmesidir (Işık ve Koçak 2014). Bir diğer tanımda ise yaşam doyumu kişinin istekleri ile sahip olduklarını kıyaslaması sonucunda ulaştığı durumdur. Yani bireyin yaşadığı hayattan beklentilerinin, gerçekte yaşadıkları ile kıyaslanması sonucunda elde edilen sonuçtur (Özer ve Karabulut 2003).

Myers ve Diener (1995) yaşam doyumunu tanımlarken, bireyin olumlu ve olumsuz özelliklerini tamamen kabul etmesi, öz yaşamına dair olumlu bir duygu durumuna sahip olması ve hedefler belirleyerek bu hedefleri gerçekleştirmek için harekete geçmesi olarak tanımlamaktadır. Diener vd. (1999) yılındaki çalışmalarında ise yaşam doyumunu, geçmiş yaşamdan edinilen doyum, yaşamdan alınan haz, yaşamı değiştirme arzusu, geleceğe yönelik doyum arzusu ve kişinin yaşamına dair yakın çevresinin düşüncelerini kapsayan bir kavram olarak ele almıştır. Kısacası yaşam doyumu kişinin kendi ölçütlerine göre yaşamını kapsamlı olarak gözden geçirdiği ve zihinsel olarak değerlendirdiği öznel iyi oluşun bilişsel bir bileşenidir (Diener 1984; Yetim 2001).

Yaşam doyumunun tanımlarına bakıldığında genel olarak benzer tanımlarla karşılaşılmıştır ve görünüşe göre bilişsel, duygusal ve psikososyal alanda önemli bir

yeri bulunmaktadır. Bu da bizi çalışmamızda özellikle üniversite öğrencilerinde yaşamdan beklentiler ve bunların karşılanması anlamında fiziksel aktivitenin rolünün olup, olmadığının araştırılması ile ilgilenmeye yönlendirmiştir.

2.2.2.Yaşam Doyumu ile İlişkili Faktörler

Yapılan çalışmalar incelendiğinde yaşam doyumu ile ilişkili birçok faktör olduğu görülmektedir. Bunların en çok çalışmaya konu olanları özellikle yaş, cinsiyet, gelir durumu ve eğitim seviyesinin yaşam doyumu ile ilişkisidir. Bu faktörler bireysel özelliklerinden dolayı kişilerarası farklar göstermektedir (Şimşek 2011).

Yaş

İlk yapılan çalışmalar gençlerin mutluluk düzeylerinin yaşlılara kıyasla daha fazla olduğunu göstermesine rağmen ilerleyen dönemlerde yapılan çalışmalar yaş ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir (Braun 1977). Ayrıca başka bir çalışmada ise yaş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin, 30-70 yaş aralığında, U şeklinde bir seyir izlediği belirtilmesine rağmen yaşam doyumunu etkileyen zaman ve kohort etkisinden dolayı tam olarak ilişkinin yapısı kesin olarak belirlenememiştir (De Ree ve Alessie 2011).

Cinsiyet

Cinsiyetin mutluluğa etkisi sadece sosyal destek vesilesiyle gerçekleşmektedir. Kadınlar mutluluğu, aileyi içeren kişilerarası uyum ile sağlarken, erkekler kariyer ve materyal edinimini daha ön planda tutmaktadır. Kadınlar daha çok sosyal destek sağladıklarından dolayı mutludurlar ve sosyal destek kontrol altına alınırsa mutluluğun cinsiyetten etkilenmediği gözlemlenmiştir (Lu, Shih, Lin ve Ju 1997). Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu (2001), erkeklerin yaşam doyumu düzeylerinin kadınlara göre daha az olduğu sonucuna varmışlardır. Yaklaşık 1,800,000 kişi üzerinde yapılan bir diğer çalışmada ise kadınların her gelir düzeyi, eğitim ve çalışma hayatında erkeklerden daha yüksek yaşam doyumu seviyelerine sahip olduğu belirtilmiştir (Joshanloo ve Jovanović 2020). İngilterede yaşayan bireyler üzerinde yapılan bir diğer çalışmada ise çocuk bakımı ile ilgilenmenin (3-4 yaş çocuklar) sadece kadınların yaşam doyumu

düzeylerini olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir (Della Giusta, Jewell ve Kambhampati 2011).

Medeni Durum

Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Kamuoyu Araştırmasının yaptığı bir anket sonuçlarına göre, evli bireylerin %40'ı, bekar, dul ya da boşanmış olan bireylerin ise %24'ünün mutlu olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlara göre gelir düzeyi, yaş ve cinsiyet fark etmeksizin evlilerin diğer bireylere göre daha mutlu olduğu sonucuna varılmıştır. Fakat mutlu bireylerin kolay evlenmeleri ve mutsuz insanların daha yalnız olduğu göz önüne alındığı zaman, evlilik ile mutluluk arasında doğrudan ve doğrusal bir ilişki olduğu konusunda fikir birliğine varılamamıştır (Seligman 2007). Evli kalınan süre arttıkça yaşam doyumu ve iş doyumu artar (Dikmen 1995). Botha ve Booysen'in (2013) yılında yaptıkları bir çalışmada ise evli bireylerin diğer tüm medeni durumlardaki bireylerden daha mutlu olduğu gözlemlenmiştir. Aynı çalışmada evli kadınların yaşam doyum düzeyleri diğer kadınlara kıyasla yüksekken, evli erkeklerde diğer erkeklere göre yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bireyin yaşam doyumu üzerinde evlilik oldukça önemli bir etki yaratmaktadır (Erdoğan 2018).

Eğitim

35 ülkede 2009 yılında yapılan geniş çaplı bir araştırmada daha fazla eğitim düzeyine sahip bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Cheung ve Chan 2009). Farklı eğitim derecelerine ulaşmış ancak benzer gelir düzeyine sahip kişilerin karşılaştırıldığı bir başka çalışmada, eğitimin gelir, meslek veya sağlık üzerindeki etkilerinin yanı sıra, öznel iyi oluşa katkıda bulunan bir tüketim bileşeni gösterdiğini öne sürmektedir. Eğitimin yaşam memnuniyetine katkısı, daha az insan belirli bir eğitim seviyesine ulaştığı için daha önemli görünmektedir (Salinas-Jiménez vd. 2011). Plagnol ve Easterlin (2008) benzer bir yaklaşımla, daha eğitilmiş kişilerin isteklerini karşılama ve aile hayatlarından memnun olma becerilerinin daha fazla olmasından dolayı daha mutlu olduklarını belirtmektedir. Seligman (2007) çalışmasında ise eğitimin yalnızca düşük gelir seviyesinde mutluluğu artırdığını söylemiştir.

Gelir Düzeyi

Yaşam doyumu ile gelir düzeyi arasındaki bağlantıları araştıran çalışmalar kişilerarası ilişkiyi araştırmak için kesitsel tasarımlardan meydana gelmektedir. Bu çalışmaların birçoğunda yüksek gelir düzeyinin yüksek yaşam doyumu ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu ve düşük gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (Diener ve Biswas-Diener 2002; Diener ve Oishi 2000; Stevenson ve Wolfers 2008).

Gelir düzeyinin kişiler arası ve kişiler içi ilişkilerini büyük ölçekli ulusal temsili panel çalışmalarında yaşam memnuniyetini öngördüğü sonucuna varılmıştır (Cheung ve Lucas 2015).

Çalışma Hayatı

Literatürde kaynaklara bakıldığında işsizlik, yarı zamanlı çalışma ve tam zamanlı çalışmanın karşılaştırıldığı İrlanda örneklili bir çalışmada yarı zamanlı çalışmanın özellikle erkekler için yaşam memnuniyeti üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Ayrıca cinsiyet ve gelirden bağımsız olarak işsiz olmanın refah düzeyi üzerinde önemli bir olumsuz etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Brereton, Clinch ve Ferreira 2008). İstihdam ve belirli iş özellikleri hem toplam hemde erkek örneklemelerde yaşam doyumu ile pozitif ilişki göstermektedir (Tang vd. 2018).

Sağlık

Bireysel sağlık bileşenlerinin olumsuz etkileri yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Bu bağlamda yapılan çalışmalar sağlık durumunun yaşam doyumu üzerindeki etkilerini incelemeye çalışmaktadır.

Yaşam doyumu ile sağlık durumu arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmaktadır (Köots–Ausmees ve Realo 2015). Bir çalışmada (Dumitrache, Rubio ve Rubio-Herrera 2016) yaşlıların yaşam doyumu düzeylerinin sağlık parametreleri ile ilişkisi incelenmiştir ve yaşam doyumu puanlarında, hastalık sayısı ve türü, günlük yaşam aktivitelerinin kısıtlanması ve öznel sağlık açısından önemli farklar bulunmuştur.

Kişisel Faktörler

Yaşam doyumunun eş anlamlısı olarak kullanılan mutluluk kavramı ile ilgili çalışmaların geleneksel odak noktası kişisel özellikler olmuştur (Rodríguez-Pose ve Maslauskaite 2012).

Birçok ülkede yapılan farklı çalışmalarda bazı bireysel özellikler ile yaşam doyumu arasında sağlam ilişkiler bulunmuştur. Dahası iyi-oluş kavramının istatistiksel yapısı Birleşik Devletler ile Avrupa ülkelerinde neredeyse tamamen aynıdır (Blanchflower ve Oswald 2011).

Oswald (1997)'a göre bireylerin maddi gelirleri ile yaşam doyumları arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Ayrıca yaş ile ilişkili olduğu düşünülen U şeklindeki eğri belirli bir sosyal statüye ulaşmadan önce yaşam doyumu ile olan ilişkinin artan stres ve sosyal baskı seviyeleri ile ilişkili olduğunu belirtmektedir (Frijters ve Beaton 2008).

2.3. Fiziksel Aktivite ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Literatür incelendiğinde farklı yaş grupları, farklı meslek grupları ve eğitim düzeyine sahip üzerinde yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite ile yaşam doyumu ilişkisini inceleyen çeşitli çalışmalara rastlanmıştır.

Çin ve İtalya' da yapılan iki çalışmada ergen bireylerde orta ve şiddetli derecede fiziksel aktivitenin yaşam doyumu ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Feng 2022; Pieranunzio vd. 2022). Feng'in çalışması incelendiğinde 214,080 ergen üzerinde yüksek sayıda bir örneklem üzerinde çalışılmış olsa da fiziksel aktivite ölçümü iki soruyla kendileri tarafından cevaplanmış ve yaşam doyumu sadece 1 ile 10 arası bir basamak ile değerlendirilmiştir. Veri toplama aracının ergenler tarafından doldurulmuş olması ve fiziksel aktiviteye katılımın hatırlanıp-hatırlanmaması bu araştırmanın sınırlılıkları arasındadır. Sonuçlar şiddetli fiziksel aktivitenin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğunu gösterse de güçlü kanıt niteliği taşımamaktadır. İtalya'da yürütülen çalışmada da yine 64,929 ergen üzerinde çalışılmış ve çalışma sonuçlarına göre orta-yüksek şiddetli egzersizin ergenlerin yaşam doyumu üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Ergenler üzerinde yapılan diğer çalışmalara bakıldığında, 453 ergen üzerinde yürütülen bir çalışmada (15-20 yaş) diğer

çalışmaları destekler nitelikte sonuçlar elde edilmiştir (Alsubaie 2021). Ergenlerde fiziksel aktivite, uyku kalitesi ve yaşam doyumu ilişkisini inceleyen bir diğer çalışmada ise uyku kalitesinin yaşam doyumu üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu sonucuna varmıştır. Fiziksel aktivitenin de uyku kalitesini etkilemesi de dolaylı olarak yaşam doyumunu etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır (Cao 2022).

Kanada’da çoklu hastalıklı 22,851 yetişkin birey ile yapılan bir çalışmada bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. Fakat çalışmaya katılan bireylerin hastalık durumlarının farklılığının (hastalığın seyri, şiddeti vs. gibi) yaşam doyumunu etkileyebileceği ve hayattan daha fazla zevk alan bireylerin fiziksel aktivite gibi daha sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarına sahip olabileceği düşünülmektedir (Alonzo vd. 2022). Farklı meslek gruplarının ele alındığı bir diğer çalışmada meslekten bağımsız fiziksel olarak daha aktif olan bireylerin yaşam doyumlarının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmanın sadece belirli meslek gruplarını içermesi ve bir meslek edinmemiş bireyleri içermemesi sınırlılık olarak gözlemlenmiştir. Ayrıca tercih edilen meslek grubundaki bireylerin gelir düzeyleri ortalama olduğundan dolayı yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilemiş olabileceği düşünülmektedir (Gök 2022). Kaya vd. (2018) tarafından yürütülen bir çalışmada ise sedanter olan bireylerin yaşam tatmin düzeyleri benzer yaş grubundaki fiziksel aktiviteyi yoğun yapan bireyler ile benzer düzeyde yüksek olarak bulunmuştur. Çalışmanın örnekleminin düşük sayıda olması ve harvard step testinin kesitsel olarak kullanılmasından ve fiziksel performansın rutin beslenme, günlük fiziksel aktivite ve yaş gibi durumlardan etkilenebileceğinden dolayı kişilerin aerobik ya da anaerobik maksimal performanslarını tamamen doğru yansıtmayabileceği düşünülmektedir.

Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile iş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada ise fiziksel aktivite ile iş doyumları ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ayrıca çalışmaya dahil edilen sağlık çalışanlarının az aktif olduğu gözlemlenmiştir (Ovat 2022). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir diğer çalışmada ise fiziksel aktiviteye katılım azlığı, sigara kullanımı, kronik hastalıklar ve antropolojik özellikler açısından fark görülmesi de yaşam kalitelerini olumsuz olarak etkilediği gözlemlenmiştir (Pirinççi vd. 2020).

Çalışmanın geneli değerlendirildiğinde katılımcıların çoğunun fiziksel olarak yeterince aktif olmadığı ve erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek fiziksel aktivite puanlarına sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Düzenli egzersiz yapan bireylerde ruh hali ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada ise düzenli egzersizin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğine dair sonuçlara ulaşılmıştır. Fakat ilgili çalışmada örneklem sayısı ile ilgili hatalara rastlanmaktadır (Sarıkan 2021).

Boş zaman aktivitesi olarak dalış yapan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin incelendiği bir çalışmada ise dalışın yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Çalışmada örneklemin 28 kişi ile sınırlı kalması, diğer yandan hali hazırda dalış ile ilgilenen kişilerin bu grupta olması ve kişilerin büyük çoğunluğunun gelir düzeyinin yüksek olması (dönem asgari ücretinin yaklaşık 2 katının üstünde) çalışmada yaşam doyumunu pozitif yönde ilişkili olarak etkileyebilecek değişkenler olarak düşünülmektedir (Sevinç ve Özel 2018).

Eğitilmiş 328 kadın ile yapılan bir çalışmada ise fiziksel aktivitenin yaşam doyumunu farklılaştırmadığı sonucuna varılmıştır. Fakat çalışmanın COVID-19 süreci içerisinde yürütülmüş olmasının çalışmanın sonuçlarını etkilemiş olabileceği düşünülmektedir (Wypych-Ślusarska vd. 2023). Bir diğer çalışmada ise egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve yaşam doyum ilişkilerini incelenmiş ve haftada 3 gün spor yapan bireylerin haftada 1 gün ve spor yapmayan öğrencilere göre yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı farklılık gözlemlenmiştir (Yıldırım 2019).

Huzurevinde kalan yaşlılar üzerinde yapılan deneysel bir çalışmada ise katılımcılar 8 hafta boyunca egzersiz protokolüne tabii tutulmuştur ve katılımcıların son test değerlerinin ön test değerlerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Akandere 2007).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmamızda kullanılan yöntem/model, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanma şekli ve verilerin analizine dair bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi ve demografik değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farkların olup olmadığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle, araştırmada nicel desenli betimsel yaklaşımlardan biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde araştırmacılar iki ya da ikiden fazla değişkenin ilişkisinin mevcut olup olmadığını saptamayı eğer bir ilişki var ise ilişkinin derecesini saptamayı amaçlar. İlişkisel tarama modeli “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir.” (Karasar 2012).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma için kullanılacak ölçekler ve kişisel bilgi formu çıktıları hazırlanıp Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi öğrencilerinden gönüllü olan öğrencilere dağıtılarak veriler toplanmıştır. Araştırma için toplam 352 veri seti elde edilmiş ama hatalı ve eksik verilerin çıkarılması sonucunda 334 veri seti araştırmaya dahil edilmiştir. Bu şartlarda çalışmanın örneklemini 143 erkek, 191 kadın öğrenci toplamda 334 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada veriler toplanırken tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. “Tesadüfi küme örnekleme yöntemi, kümelere göre örnekleme yönteminde evren küme olarak adlandırılan gruplara ayrılır, her küme bir örnekleme birimi olarak tanımlanmaktadır. Tesadüfi şekilde belirlenen kümeler bir araya getirilerek örneklem oluşturulur” (Karasar 2012).

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmaya dahil olan katılımcıların demografik özellikleri için “Kişisel Bilgi Formu”, fiziksel aktivite düzeyinin tespiti için “FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ-2” ve yaşam doyumu düzeylerinin ölçülmesi için “Yaşam Doyum Ölçeği” kullanılacaktır. Ayrıca alan yazın taraması için Web of Science, Pubmed, Yöktez, Dergipark, Google Akademik gibi elektronik kaynaklar ve uygun kitaplardan faydalanılmıştır.

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların bireysel niteliklerinin tespiti amacıyla, araştırmacı tarafından belirlenen (yaş, cinsiyet, boy, kilo, fakülte/yüksekokul, sınıf, düzenli fiziksel aktiviteye katılım) sorular istatistiksel analizlere dahil edilmiştir.

3.3.2.Fiziksel Aktivite Ölçeği-2

Ölçeğin asıl formu Pedersen vd. (2018) tarafından geliştirilmiştir. Fiziksel Aktivite Ölçeği-2 Gür (2021) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Yapılan çalışma, ölçeğin güvenirlik katsayısının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir (Chronbach alfa: $\alpha=0,92$). Ölçeğin asıl formunu 7 madde oluşturmaktadır. Bu ölçek vasıtasıyla bireylerin uyumak, oturmak, yürümek, hafif, orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler yapmak için ayırdıkları süreler tespit edilmeye çalışılmaktadır. Ölçek ile elde edilmiş süreler (dakika) maddeler için önceden saptanmış MET puanı ile çarpılır her madde için elde edilen değerler toplanır. MET değeri, belirli fiziksel aktivitelerin enerji harcama değerini verir. 1 MET=1 kcal/kg/saat kişinin dinlenik durumda kilogram her saatte kilogram başına 1 kalori harcadığını gösteren, metabolik hızına karşılık gelmektedir (Günay vd. 2019). Fiziksel aktivitelerin MET değerleri, uyuma için 0.9, oturma için 1.5, yürüme için 3.3, orta şiddetli fiziksel aktiviteler için 4.0 ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler için 8.0 olarak tanımlanmıştır. Ölçekte kullanılan maddelerin MET değerleri önceden belirlenmiştir. Bu sorulara verilen cevaplar doğrultusunda kişinin ölçek sorularına verdiği cevaplar aracılığı ile kişinin günlük fiziksel aktivite düzeyi tahmin edilebilmektedir. Türkçe ’ye uyarlanan FAÖ-2’nin, sağlıklı erişkin genç nüfus üzerinde geçerli ve güvenilir bir araç olduğu sonucuna

ulaşılmıştır. Ölçek formu araştırmada kullanılmadan önce uyarlamasını gerçekleştiren araştırmacıdan mail yoluyla izin alınmıştır.

3.3.3.Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener vd. (1985)' nin asıl formunu geliştirdikleri Yaşam Doyumu Ölçeğini Dağlı ve Baysal (2016) Türkçeye uyarlamıştır. Ölçeğin asıl formu beş madde ve bir faktörden meydana gelmektedir. Ölçekte yer alan maddeler “Hiç katılmıyorum (1), Çok az katılmıyorum (2), Orta düzeyde katılmıyorum (3), Büyük oranda katılmıyorum (4) ve Tamamen katılmıyorum (5)”, şeklinde derecelendirilmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeğinin güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır (Cronbach alpha: $\alpha=0,88$). Ölçekten alınabilecek puan minimum 5, maksimum 25 arasında değişmektedir. Yaşam doyumu ölçeği puanları ile yaşam doyumunun doğru orantılı olduğu varsayılmaktadır (Dağlı ve Baysal, 2016). Ölçek araştırmada kullanılmadan önce uyarlamasını gerçekleştiren araştırmacıdan mail yoluyla gerekli izin alınmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi safhasında betimsel istatistiklerden (frekans, ortalama, standart sapma, yüzdelik dağılım) faydalanılmıştır. Verilerin normallik analizleri yapılmış ve normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bunun sonucunda elde edilen veriler ile parametrik testler kullanılması uygun görülmüştür. Sürekli değişkenlerin ilişkilerinin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. İki alt boyutlu bağımsız değişkenlerin kullanılan ölçek puanları ile ilişkisinin incelenmesi için Bağımsız örneklem T Testi uygulanmıştır. İki den fazla alt boyut içeren bağımsız değişkenlerin kullanılan ölçeklerle ilişkisinin incelenmesinde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmış olup, anlamlı farklılık tespit edildiği durumlarda post-hoc test yöntemlerinden Scheffe testi ile anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığı incelenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Çalışma çerçevesinde katılımcıların doldurduğu geçerli ölçek formlarının veri girişleri SPSS 27. Versiyon istatistik programına yapılmıştır. Yapılan normallik varsayım analizlerinin sonuçlarına göre, ölçeklerin basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında bulunduğu tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre ölçek puanları toplamalarının normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir. Ölçek puanlarının alt ve üst değerleri, aritmetik ortalamaları, standart sapmaları, çarpıklık, çarpıklığın standart sapması, basıklık ve basıklığın standart sapması gibi değerler tablo 4.1.'de gösterilmiştir. Ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılıma uygun olduğu gözlemlenmiş olup, verilerin istatistiksel analizinde parametrik testler kullanılması uygun görülmüştür.

4.1. Araştırmaya Dahil Olan Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 4.1. Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Normallik Varsayım Analizi Sonuçları

Ölçme aracı	Min	Max	Mean	Ss	Skewness	Sh.	Kurtosis	Sh.
Fiziksel								
Aktivite ölçeği	1530,29	3073,29	2340,24	265,61	,326	,133	,355	,266
Yaşam								
Doyumu Ölçeği	5	25	13,43	4,034	,147	,133	-,106	,266

Tablo 4.2. Katılımcıların “Yaş” Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri

Değişken	N	Min	Max	$\bar{X}$	ss
Yaş	334	18	36	22,42	3,443

Tablo 4.2.’de bulunan verilere göre araştırmaya katılan 334 üniversite öğrencisinin yaş değişkenine göre ortalamalarının 22.42, standart sapma (ss=3.443), yaşlarının minimum 18 ve maksimum 36 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Katılımcıların “Cinsiyet” Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri

Cinsiyet	N	Yüzde (%)
Erkek	143	42,8
Kadın	191	57,2
Toplam	334	100

Tablo 4.3.’deki bulgulara göre, araştırmaya katılan toplam 334 üniversite öğrencisinin cinsiyetlerinin, 143’ünün erkek (%42,8), 191’inin kadın (%57,2) olduğu görülmektedir.

Tablo 4.4. Katılımcıların “Vücut kütle indeksi” Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Vücut Kütle İndeksi	N	Yüzde (%)
Zayıf	30	9,0
Normal	234	70,1
Kilolu	66	19,8
Obez	4	1,2
Zayıf	334	100

Tablo 4.4.’teki bulgulara göre, araştırmaya katılan toplam 334 üniversite öğrencisinin Vücut kütle indekslerine bakıldığında, zayıf bireylerin 30 (%9), normal bireylerin 234 (%70,1), kilolu bireylerin 66 (%19,8) ve obez bireylerin 4 (%1,2) katılımcıdan meydana geldiği görülmektedir.

Tablo 4.5. Katılımcıların “Fakülte/Yüksekokul” Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Fakülte/Yüksekokul	N	Yüzde (%)
Eczacılık Fakültesi	74	22,2
Eğitim Fakültesi	29	8,7
Fen Edebiyat Fakültesi	39	11,7
İktisadi ve İdari Bilimler F.	9	2,7
İslami İlimler Fakültesi	14	4,2
Sağlık Bilimleri Fakültesi	24	7,2
Spor Bilimleri Fakültesi	95	28,4
Yabancı Diller Yüksekokulu	50	15,0
TOPLAM	334	100

Tablo 4.5.’teki bulgulara göre, araştırmaya katılan toplam 334 üniversite öğrencisinin Okudukları Fakülte/Yüksekokul değişkenine göre dağılımları, Eczacılık Fakültesi 74 öğrenci (%22,2), Eğitim Fakültesi 29 öğrenci (%8,7), Fen Edebiyat Fakültesi 39 öğrenci (11,7), İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi 9 öğrenci (%2,7), İslami İlimler Fakültesi 14 öğrenci (%4,2), Sağlık Bilimleri Fakültesi 24 öğrenci (%7,2) ve Spor Bilimleri Fakültesi 95 öğrenci (%28,4)’den meydana geldiği görülmektedir.

Tablo 4.6. Katılımcıların “Sınıf” Değişkenine Göre İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Sınıf	N	Yüzde (%)
Hazırlık	45	13,5
1. Sınıf	35	10,5
2. Sınıf	37	11,1
3. Sınıf	81	24,3
4. Sınıf	121	36,2
Lisansüstü	15	4,5
TOPLAM	334	100

Tablo 4.6.’daki bulgulara göre, araştırmaya katılan toplam 334 üniversite öğrencisinin sınıf durumuna bakıldığında, hazırlık sınıfında 45 (%13,5), 1. Sınıf 35 (%10,5), 2. Sınıf 37 (%11,1), 3.sınıf 81 (%24,3), 4. Sınıf 121 (%36,2) ve Lisansüstü 15 (%4,5) öğrenciden meydana geldiği görülmektedir.

Tablo 4.7. Katılımcıların “Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım” Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım	N	Yüzde (%)
Düzenli Fiziksel Aktivite Yok	137	41
Düzenli Fiziksel Aktivite Var	197	59
Toplam	334	100

Tablo 4.7.’deki bulgulara göre, araştırmaya katılan toplam 334 üniversite öğrencisinin düzenli fiziksel aktiviteye katılım değişkenine göre, düzenli fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin 137 (%41) ve düzenli fiziksel aktiviteye katılmayan öğrencilerin 197 (%59) kişiden meydana geldiği görülmektedir.

4.2. Katılımcıların Ölçme Araçlarından Aldıkları Puanlara Ait İstatistiksel Analizler

Tablo 4.8. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T Testi)

Ölçekler	Cinsiyet	N	X	ss	T Testi	
					t	p
Fiziksel Aktivite Ölçeği	Erkek	143	2378,16	286,16	2,285	,023*
	Kadın	191	2311,68	246,03		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Erkek	143	13,31	4,245	-,444	,657
	Kadın	191	13,51	3,878		

*p<.05

Tablo 4.8. örneklemini oluşturan öğrencilerin Fiziksel Aktivite Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarında öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan bağımsız grup T testi sonuçlarını göstermektedir. Gerçekleştirilen test sonucunda fark Fiziksel Aktivite Ölçeği puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=2.285; p=.023). Söz konusu

farkın erkek öğrencilerin lehine gerçekleştiği ortalama puanların yüksek olmasından anlaşılmaktadır. Fark Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır ($t=-.444$; $p=.657$).

Tablo 4.9. Fiziksel Aktivite Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Öğrencilerin "Vücut Kütle İndeksi" Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçme Aracı	Vücut Kütle İndeksi	N	X	ss	ANOVA	
					F	p
Fiziksel Aktivite Ölçeği	Zayıf	30	2395,52	233,59	,918	,432
	Normal	234	2343,19	271,26		
	Kilolu	66	2302,34	254,80		
	Obez	4	2378,70	342,22		
	Toplam	334	2340,24	265,61		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Zayıf	30	12,93	4,093	,713	,545
	Normal	234	13,47	4,014		
	Kilolu	66	13,33	4,134		
	Obez	4	16,00	3,367		
	Toplam	334	13,43	4,034		

* $p<.05$

Tablo 4.9. örnekleme oluşturan öğrencilerin Fiziksel Aktivite Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının öğrencinin vücut kütle indeksi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarını göstermektedir. Fiziksel aktivite ölçeği ($F=.918$; $p=.432$) ve Yaşam doyumu ölçeği ($F=.713$ $p=.545$) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır.

Tablo 4.10. Fiziksel Aktivite Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Öğrencilerin "Fakülte/Yüksekokul" Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçme Aracı	Fakülte/Yüksekokul	N	X	ss	ANOVA		
					F	p	Fark
Fiziksel Aktivite Ölçeği	Eczacılık F.**	74	2265,96	233,41	7,694	,000*	7>1 (Ort. Fark=216.69)
	Eğitim F.**	29	2194,14	202,26			7>2 (Ort. Fark=288.51)
	Fen Edebiyat F.	39	2371,54	285,54			7>8 (Ort. Fark=197.64)
	İktisadi ve İdari Bilimler F.	9	2359,83	242,51			
	İslami İlimler F.	14	2241,07	251,97			
	Sağlık Bilimleri F.	24	2296,86	209,24			
	Spor Bilimleri F.**	95	2482,65	277,95			
	Yabancı Diller Yo**	50	2285,01	220,18			
	Toplam	334	2340,24	265,61			
Yaşam Doyumu Ölçeği	Eczacılık F.	74	12,50	3,578	4,262	,000*	5>6 (Ort. Fark=5.089)
	Eğitim F.	29	14,17	4,575			
	Fen Edebiyat F.	39	12,87	3,908			
	İktisadi ve İdari Bilimler F.	9	10,89	3,480			
	İslami İlimler F.**	14	16,71	3,173			
	Sağlık Bilimleri **	24	11,63	4,352			
	Spor Bilimleri F.	95	14,32	4,054			
	Yabancı Diller Yo.	50	13,52	3,660			
	Toplam	334	13,43	4,034			

1-Eczacılık 2-Eğitim 3-Fen Edebiyat 4-İktisadi ve İdari 5-İslami İlimler 6-Sağlık Bilimleri 7-Spor Bilimleri 8-Yabancı Diller (**p<.001)

Tablo 4.10. örnekleme oluşturan katılımcıların Fiziksel aktivite ölçeği ve Yaşam doyumu ölçeği puanlarının “Fakülte/Yüksekokul” değişkenine ilişkin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarını göstermektedir. Fiziksel aktivite ölçeği (F=7.694; p<.001) ve Yaşam doyumu ölçeği (F=4.262; p<.001) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

ANOVA sonrası görülen anlamlı farklılığın hangi gruplarda olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc (Scheffe) analiz teknikleri kullanılmıştır. Bu analiz bulguları sonucunda Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite

düzeylerinin Eczacılık Fakültesi öğrencileri, Eğitim Fakültesi öğrencileri ve Yabancı Diller Yüksekokulu öğrencilerinden yüksek olduğu görülmektedir. Diğer fakülte/yüksekokulların fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark görülmemiştir. Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarına göre gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma gözlemlenmiş olup, İslami İlimler Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının Sağlık Bilimleri öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu ölçeği puanları açısından diğer fakülteler arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4.11. Fiziksel Aktivite Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Öğrencilerin "Sınıf" Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçme Aracı	Sınıf Düzeyi	N	X	ss	ANOVA	
					F	p
Fiziksel Aktivite Ölçeği	Hazırlık	45	2306,55	208,59	2,020	,075
	1. Sınıf	35	2300,01	236,46		
	2. Sınıf	37	2348,07	287,82		
	3. Sınıf	81	2417,37	295,20		
	4. Sınıf	121	2317,25	265,84		
	Lisansüstü	15	2284,87	196,52		
	Toplam	334	2340,24	265,61		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Hazırlık	45	13,51	3,751	1,016	,408
	1. Sınıf	35	13,20	3,732		
	2. Sınıf	37	13,57	4,568		
	3. Sınıf	81	13,88	3,976		
	4. Sınıf	121	12,93	4,228		
	Lisansüstü	15	14,93	2,434		
	Toplam	334	13,43	4,034		

*p<.05

Tablo 4.11.'de görülmektedir ki, örnekleme oluşturan katılımcıların "Sınıf Düzeyi" değişkenine ilişkin Fiziksel aktivite ölçeği ve Yaşam doyumu ölçeğinden alınan puanların anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Fiziksel aktivite ölçeği (F=2.020; p=.075) ve Yaşam doyumu ölçeği (F=1.016; p=.408) puanlarında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır.

Tablo 4.12. Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması (Bağımsız Örneklem T Testi)

Ölçekler	Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım	N	X	ss	T Testi	
					t	p
Fiziksel Aktivite Ölçeği	Hayır	137	2231,57	244,53	-6,625	,000**
	Evet	197	2415,82	253,72		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Hayır	137	12,86	3,928	-2,153	,032*
	Evet	197	13,82	4,070		

*p<.05 **p<.001

Tablo 4.12. örnekleme oluşturan öğrencilerin Fiziksel Aktivite Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının “Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım” değişkenine göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla kullanılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarını göstermektedir. Test sonucunda Fiziksel aktivite düzeyi ($p<.001$) ve yaşam doyumu ölçeği ($p=.032$) puanlarında fark her iki ölçek için de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Farkın hangi gruptan kaynaklandığının anlaşılması için ortalama puanlar incelenmiştir ve farkın iki ölçek puanları için de düzenli fiziksel aktiviteye katılım gösteren öğrenciler lehine olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4.13. Fiziksel Aktivite Düzeyi, Yaşam Doyumu, Yaş ve Vücut Kütle İndeksi (VKİ) Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Analizi ile İncelenmesine Yönelik Sonuçlar

			Fiziksel Aktivite Ölçeği	Yaşam Doyumu Ölçeği	Yaş	Vücut Kütle İndeksi
Fiziksel Aktivite Ölçeği	r		1			
	p					
Yaşam Doyumu Ölçeği	r		,052	1		
	p		,347			
Yaş	r		-,030	,054	1	
	p		,590	,328		
Vücut Kütle İndeksi	r		-,097	,013	,460**	1
	p		,076	,817	,000	

**p<.001

Tablo 4.13.'ten anlaşılacağı gibi, örneklemdaki öğrencilerin Fiziksel Aktivite Ölçeği puanları, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları, yaş ve VKİ arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bu inceleme sonucunda, fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam doyumu, yaş ve VKİ arasındaki ilişki anlamlı bulunamamıştır. Yaşam doyumu düzeyi ile VKİ ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yaş değişkeni ile VKİ arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($r=.460$; $p<.001$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma, Sonuç

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve bazı demografik değişkenler açısından farklılıklar tespit edilmiştir. Bulgular erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu ancak cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım gösteren öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra fakülte/yüksekokul değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılık gösterirken yaşam doyumu puanları anlamlı farklılaşma göstermemiştir. Ancak fakülte/yüksekokul değişkenine göre yaşam doyum düzeyleri fiziksel aktivite düzeyleri ile birlikte yükseldiği görülmektedir. Ancak yaş, vücut kütle indeksi, sınıf değişkenlerine göre fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Mevcut çalışmada cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koyan bulgular literatürle (Ainsworth vd. 1993; Aksu 2018; Azevedo vd. 2007; Cengiz 2007; Erdal 2018; Kwak vd. 2016; Sahebi 2014; Trost vd. 2002) uyum göstermektedir. Cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu puanları değerlendirildiğinde ise kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Literatürde yaşam doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki olmadığını bildiren çalışmaların (Ainsworth vd. 1993; Bibi, Chaudhry ve Awan 2015; Chen vd. 2020) yanı sıra bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin erkekler lehine sonuçlandığını bildiren çalışmalara (Cabras ve Mondo 2018; Zielińska-Więczkowska 2017) rastlanmaktadır.

Fiziksel aktivitenin olası yaşam doyumunu artırıcı etkilerinin bireysel algılar ve çevresel faktörlerle şekillenebileceği; erkeklerin sosyo-politik, istihdam ve eğitim

gibi değişkenleri, kadınların ise medeni durum ve kişiler arası ilişkileri yaşam doyumunun temel unsuru olarak benimsedikleri görölmektedir (Joshnloo 2018). Bu bağlamda çalışmamıza katılan erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olmasına rağmen yaşam doyumunu açısından cinsiyetler arasında fark görölmemesi, bireysel algılar ve çevresel faktörler ilişkili olabilir.

Çalışmamızda fiziksel aktivite düzeyi ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren bulgulara ulaşılmıştır. Literatürde yaygın bir şekilde karşılaşılan (Aksu 2018; Blaes vd. 2011; Cana 2012; Krzepota ve Biernat 2015; Pereira ve Caspersen 2000; Trost vd. 2002) bu durum çalışmamızın bulgularını desteklemektedir. Bununla birlikte yaş ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı çalışmalar negatif bir korelasyonu işaret ederken (Ainsworth vd. 1993; Hunter ve Thompson 2000), bazıları ise bu korelasyonun pozitif pozitif yönlü olduğunu (Arabacı ve Çankaya 2007) rapor etmiştir. Üniversite öğrencilerinin yaşları ile yaşam doyumları arasında bir ilişki gözlemlenmemiştir. Bazı çalışmalar yaş ile yaşam doyumunu arasında ilişki olmadığını gösterirken (Axel vd. 2002; Fugl-Meyer vd. 2002) bazılarında ise yaşam doyumunun yaştan etkilendiği sonucuna varmıştır (Bibi, Chaudhry ve Awan 2015; Hong ve Giannakopoulos 1994). Yaşam doyumunu ile yaş arasındaki ilişkinin, U hipotezine (De Ree ve Alessie 2011) göre gençlik döneminde yüksek bir grafik sergilediği, orta yaşlarda düşüőe evrilirken ilerleyen yaşlarda tekrar yükselme eğiliminde olduğu görölmektedir. Katılımcılarımızın yaş ortalamalarının 22.42 ± 3.443 gibi homojen bir aralıkta olması dikkate alındığında fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam doyumları ile yaş değişkenlerinin farklılaşmamasını literatür bulgularıyla açıklamak mümkün görünmektedir.

Araştırmamız sonucunda fiziksel aktivite düzeyi ile VKİ arasında anlamlı farklılık görölmemesine rağmen zayıf ve normal bireylerin kilolu bireylere nazaran daha yüksek fiziksel aktivite seviyesine sahip olduğu bulunmuştur. Literatürde benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcuttur (Eren 2023; Tekce 2020). Çalışmalar fiziksel aktivite düzeyi artmasını ideal VKİ değerleri ile ilişkilendirmekle (Moreno-Díaz vd. 2024; Sulemana vd. 2006) birlikte düşük fiziksel aktivite seviyelerinin obezite riskini ciddi oranda artırabileceğini (Chan vd. 2017; Rafique, Molla ve Ahamed 2024; Swift vd. 2014) bildirmektedirler.

Katılımcılarımızın VKİ değerlerine göre yaşam doyumları arasında farklılık görülmemiştir. Bulgularımızla uyum gösteren çalışmaların (Heshmat vd. 2015; Wang vd. 2018) yanı sıra anlamlı farklılık bildiren çalışmalar da görülmektedir (Ball, Crawford ve Kenardy 2004; Karyani vd. 2019; Kuroki 2016; Yin, Zayed vd. 2018; Zhang ve Shao 2020). Çalışma bulgularına göre anlamlı fark görülmemesine rağmen normal VKİ değerlerindeki bireylerin hem zayıf hem de kilolu bireylerden yüksek yaşam doyumu seviyeleri gösterdiği tespit edilmiştir. Bütüncül bir bakış açısı ile VKİ'nin fiziksel aktivite ile ilişkili olarak sağlık, fonksiyonel yaşam ve beden imaj algısını olumlu etkilemesi (Dumitrache vd. 2016; Kööst-Aumees ve Realo 2015; Schwartz ve Brownell 2004), yaşam doyumunun belirlenmesinde aracı bir rol üstlenebilir.

Çalışmamızdan elde edilen bulgulara göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri Eğitim Fakültesi, Eczacılık Fakültesi ve Yabancı Diller Yüksekokulu öğrencilerinden daha yüksektir. Literatürde de fiziksel aktivite düzeylerinin spor bilimleri öğrencileri lehine farklılaştığını bildiren çalışmalar (Bozdağ 2019; Mrakovic, Matkovic ve Nedic 2014) mevcuttur. Yaşam doyumu açısından İslami ilimler fakültesi öğrencilerinin Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek puanlar bildirdiği görülmektedir. Bazı çalışmalar (Demir vd. 2021; Yaşartürk vd. 2017; Yılmaz vd. 2020) yaşam doyumu ile okunulan bölüm arasında anlamlı bir ilişkiyi işaret ederken bir çalışmada (Özgür, Gümüş ve Durdu 2010) ilişki tespit edilmemiştir. Fakülte/yüksekokul değişkenine ilişkin ANOVA analizi detaylıca incelendiğinde, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının, Eczacılık Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve Yabancı Diller Yüksekokulu öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu fakat bu farkın anlamlılık düzeyine ulaşmadığı gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, fakültelere özgü sosyal, kültürel ve akademik etkinliklerin, bu farklılıkların değerlendirilmesinde önemli bir etken olabileceği öngörülmektedir.

Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ve yaşam doyumu açısından sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşma görülmemiştir. Fiziksel aktivite düzeyinin sınıf değişkenine göre farklılaşmadığını bildiren çalışmalar (Albayrak, Ziyagil ve Çekin 2015; Demirtürk, Günel ve Alparslan 2017; Aytekeli 2019; Çetinceli ve Tüzün 2022;

Demirbilek ve Bozanoğlu 2023; Kaçık ve Acar 2020; Yıldız 2016) mevcuttur. Diğer taraftan, sınıf değişkeninin yaşam doyumu etkilediğini gösteren çalışmalar da (Altuntaş 2019; Berktaş 2019) bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin akademik yükümlülükleri ve sosyal yaşam koşullarının benzerlik göstermesi, fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam doyumlarının şekillenmesinde önemli bir rol oynayabileceği dikkate alınmalıdır.

Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katıldığını bildiren öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin katılmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Düzenli spor yapma alışkanlıklarının yaşam doyumunu yükselttiğini gösteren çalışmalar (Çiftçi vd. 2017; Knöchel vd. 2012; Koruç ve Bayar 2004; Salar, Hekim ve Tokgöz 2012) deneysel bir çalışma (Akandere 2007) ile desteklenmektedir. Aksi görüşler bildiren bir çalışma (İncekara 2018) ise üniversite öğrencilerinin egzersiz veya spor yapma durumlarının yaşam doyumu düzeylerini etkilemediğini bildirmiştir. Çalışmamızın sonuçları, düzenli fiziksel aktivitenin yaşam doyumunu artırıcı etkilerinin, öğrencilerin genel yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemesi için güçlü bir temel oluşturabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, sadece fiziksel aktivite düzeyinin değil, aynı zamanda bu aktivitenin düzenli ve sürdürülebilir olması gerektiği düşünülmektedir.

Fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Wypych-Slusarska vd. (2023)'nin çalışması bulgularımızla benzerlik gösterse de fiziksel aktivitenin yaşam doyumu üzerindeki olumlu etkisi sıkça vurgulanan bir konu olmuştur (Alonzo vd. 2022; Alsubaie 2021; Cao 2022; Gök 2022; Feng 2022; Pierranunzio vd. 2022; Sarıkan 2021). Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin türü ve süresi, bireylerin yaşam doyumu üzerindeki etkilerini belirlemede önemli bir rol oynayabilir. Bu durum, bireylerin fiziksel olarak aktif olmalarına rağmen, söz konusu aktivitelerin iş, ulaşım gibi zorunlu ve işlevsel aktivitelerden kaynaklanması durumunda, yaşam doyumu ile ilişkisinin farklılaşabileceğini düşündürmektedir.

Bu çalışma, literatüre üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin, bireysel ve çevresel faktörlerin etkileşimi bağlamında çok boyutlu bir dinamiğe sahip olduğunu gösteren bulgular sunmaktadır. Cinsiyet, fakülte gibi değişkenler ile fiziksel aktivite değişkenine ilişkin farklılaşan

bulguların yanı sıra yaşam doyumunun daha geniş sosyo-kültürel ve bireysel bağlamda şekillendiği, konunun yalnızca nicel değil, nitel boyutlarda da incelenmesi gerektiği vurgulanmıştır. Ancak çalışmamızın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Örneklemin belirli yaş aralığındaki, üniversite öğrencilerinden meydana gelmesi ve ölçeklerden elde edilen verilerin sübjektif yanıtlar, bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır.

5.2. Öneriler

- Üniversite bünyesinde kadınların fiziksel aktiviteye katılımını teşvik edici ve artırıcı çalışmalar yürütülerek fiziksel aktivitenin olası pozitif etkilerinden faydalanılabilir.
- Spor bilimleri fakültesi dışındaki fakültelerde fiziksel aktivite seviyelerinin artırılması amacıyla rekreatif organizasyonlar düzenlenerek öğrencilerin daha aktif bir üniversite yaşamı sürmesi önerilmektedir.
- Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın yaşam doyumu üzerinde olumlu etkiler yarattığı bulgusu, öğrenciler arasında düzenli fiziksel aktiviteye katılımın önemini vurgulamaktadır. Kampüslerde “sağlıklı yaşam” temalı etkinlikler düzenlenebilir, düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlıklarını teşvik edici bilgilendirmeler ve grup egzersizleri organizasyonları artırılabilir. Bu tür çalışmalar, öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivitelerine daha fazla dahil olmalarını sağlayarak, genel yaşam doyumlarını iyileştirebilir.
- İlerleyen yaş ile beraber artan VKİ’nin kontrol altına alınması için bilgilendirmeler ve sağlık parametreleri üzerindeki olumsuz etkileri üzerine bilgilendirici seminer sunumlarının yapılması önerilebilir.
- Mevcut çalışmada genel bir kavram olarak ele alınan fiziksel aktivitenin, aerobik, direnç egzersizleri, yoga gibi spesifik egzersizler formunda yaşam doyumu ile ilişkisi araştırılabilir.
- İlerleyen zamandaki çalışmalarda daha geniş bir örneklem grubu oluşturularak ve farklı üniversiteler ile iş birliği yapılarak ulusal çaplı çalışmalar yürütülmesi önerilebilir.
- Literatürde yaşam doyumunun, fiziksel aktivitenin yanı sıra birçok farklı faktör tarafından etkilendiği sonucuna varılmıştır. Bu doğrultuda, üniversite

öğrencilerinin yaşam doyumunu etkileyen multidisipliner çalışmalara odaklanması, daha geniş bir perspektiften bakıldığında daha etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesine olanak sağlayacaktır. Fiziksel aktivite ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi daha net görmek için psikolojik, sosyal ve çevresel faktörleri içeren daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir.

- Gelecekteki çalışmalar boylamsal tasarımlar kullanarak, fiziksel aktivite ve yaşam doyumunun zaman içerisindeki ilişkisini incelemeli ve farklı yaş grupları ya da sosyoekonomik yapılara sahip bireyler üzerinde daha geniş örneklerle yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett Jr, D. R., Tudor-Locke, C., & Leon, A. S. (2011). 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine & science in sports & exercise*, 43(8), 1575-1581.
- Ainsworth, B. E., Richardson, M., Jacobs, D. R., & Leon, A. S. (1993). Gender differences in physical activity. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 2(1), 1-16.
- Akandere, M. (2007). Huzurevinde kalan yaşlılarda fiziksel aktivitelerin yaşam doyum düzeylerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 1-9.
- Aksu, E. O. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarıları ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Albayrak, E., Ziyagil, M. A., & Çekin, R. (2015). Okul, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite alışkanlığının üniversite sınıf düzeylerine göre incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 8-17.
- Alonzo, R., Lalva, T., Couper, R. G., & Wilk, P. (2022). Association between physical activity and life satisfaction among adults with multimorbidity in Canada. *Canadian journal of public health = Revue canadienne de sante publique*, 113(4), 598–606.
- Alpözgen, A. Z., & Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.
- Alsubaie A. S. (2021). Associations between self-rated health, life satisfaction and physical activity among adolescents in Saudi Arabia. *Journal of medicine and life*, 14(5), 651–657.

- Altuntaş, Y. (2019). *Üniversitelerin tenis oynayan beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin özgüven düzeylerinin yaşam doyumu ve yaşam kalitesine etkisi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- American College of Sports Medicine. (2000). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (6th ed.). Baltimore: Williams and Wilkins.
- Arabacı, R. ve Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15
- Aytekeli, S. T. (2019). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Azevedo, M. R., Araújo, C. L. P., Reichert, F. F., Siqueira, F. V., da Silva, M. C., & Hallal, P. C. (2007). Gender differences in leisure-time physical activity. *International journal of public health*, 52, 8-15.
- Ball, K., Crawford, D., & Kenardy, J. (2004). Longitudinal relationships among overweight, life satisfaction, and aspirations in young women. *Obesity research*, 12(6), 1019-1030.
- Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çelikcan, H. ve Çakır, B. (2008). Fiziksel aktivite bilgi serisi. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Berktaş, S. (2019). *İnönü üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Bibi, F., Chaudhry, A. G., & Awan, E. A. (2015). Impact of gender, age and culture on life satisfaction. *Pakistan Association of Anthropology*, 27(2), 1649-1652.
- Bize, R., Johnson, J. A., & Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Preventive medicine*, 45(6), 401-415.

- Blaes, A., Baquet, G., Fabre, C., & Van Praagh, E. (2011). Is there any relationship between physical activity level and patterns, and physical performance in children? *Journal of Physical Activity and Health*.
- Blanchflower, D. G., Oswald, A. J. (2011) International Happiness. *NBER Working Paper Series. Working Paper 16668*
- Botha, F., & Booysen, F. (2013). The relationship between marital status and life satisfaction among South African adults. *Acta Academica*, 45(2), 150-178.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Human Kinetics.
- Bozdağ, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Braun, P. M. W. (1977). *Psychological well-being and location in the social structure* (Doctoral dissertation, University of Southern California, 1976). *Dissertation Abstracts International*, 38, 2351A.
- Brereton, F., Clinch, J. P., & Ferreira, S. (2008). Employment and Life-Satisfaction: Insights from Ireland. *Economic & Social Review*, 39(3).
- Budak, S. (2003). Psikoloji sözlüğü. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bull, F., Armstrong, T., Dixon, T., Ham, S., Neiman, A., & Pratt, M. (2004). Physical inactivity. In M. Ezzati, A. Lopez, A. Rodgers, & C. Murray (Eds.), Comparative quantification of health risks: Global and regional burden of disease due to selected major risk factors. *Geneva: World Health Organization*.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneyisel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.
- Byrne, N. M., Hills, A. P., Hunter, G. R., Weinsier, R. L., & Schutz, Y. (2005). Metabolic equivalent: one size does not fit all. *Journal of Applied physiology*.

- Cabras, C., & Mondo, M. (2018). Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first-year university students in Italy: Gender and age differences. *Higher education*, 75, 643-654
- Can, S., Arslan, E., & Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1-10.
- Cana, H. (2012). *Sakarya üniversitesinde çalışan personelin fiziksel aktivite düzeyleri bazı fiziksel özellikleri ve fiziksel uygunluk seviyelerinin tespiti*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Cao, Y., Yang, Z., Yu, Y., & Huang, X. (2022). Physical activity, sleep quality and life satisfaction in adolescents: A cross-sectional survey study. *Frontiers in Public Health*, 10, 1010194.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1601-1609.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Cengiz, C. (2007). *Ortadoğu teknik üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve egzersiz davranışlarının değişim basamakları* (Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Chan, Y. Y., Lim, K. K., Lim, K. H., Teh, C. H., Kee, C. C., Cheong, S. M., ... & Ahmad, N. A. (2017). Physical activity and overweight/obesity among Malaysian adults: findings from the 2015 National Health and morbidity survey (NHMS). *BMC Public Health*, 17, 1-12.
- Chen, X., Cai, Z., He, J., & Fan, X. (2020). Gender differences in life satisfaction among children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21, 2279-2307.

- Cheung, F., & Lucas, R. E. (2015). When does money matter most? Examining the association between income and life satisfaction over the life course. *Psychology and aging*, 30(1), 120.
- Cheung, H. Y., & Chan, A. W. (2009). The effect of education on life satisfaction across countries. *Alberta Journal of Educational Research*, 55(1).
- Çetinceli, K., & Tüzün, P. (2022). Üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygısı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Current Perspectives in Social Sciences*, 26(1), 21-30.
- Çiftçi, N., Seydioğulları, S., Arındağ, N., & Ünsal, S. (2017). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne-baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (10), 2-24.
- Dağlı, A., Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe 'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- De Ree, J., & Alessie, R. (2011). Life satisfaction and age: Dealing with underidentification in age-period-cohort models. *Social Science & Medicine*, 73(1), 177-182.
- Della Giusta, M., Jewell, S. L., & Kambhampati, U. S. (2011). Gender and Life Satisfaction in the UK. *Feminist Economics*, 17(3), 1–34.
- Demirtürk, F., Günal, A., & Alparslan, Ö. (2017). Sağlık bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin tanımlanması. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5(3), 169-178.
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç., & Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206.

- Demirbilek, N., & Bozanoğlu, B. (2023). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, iletişim becerileri ve yaşam boyu öğrenme düzeyleri arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 312-333.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 37). Springer Science & Business Media.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.). *Culture and subjective well-being* (pp. 185- 218). Cambridge, MA: MIT Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S., & Suh, E. M. (2002). Looking up and looking down: Weighting good and bad information in life satisfaction judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(4), 437-445.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03).
- Dumitrache, C. G., Rubio, L., & Rubio-Herrera, R. (2016). Perceived health status and life satisfaction in old age, and the moderating role of social support. *Aging & Mental Health*, 21(7), 751–757.
- Erdal, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalite ve toplumsal katılım düzeylerine etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Samsun

- Erdoğan, İ. (2018). *Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Eren, E. (2023). *COVID-19 geçiren bireylerde fiziksel aktivite düzeyi ve beden kitle indekslerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Aksaray.
- Feng, B., Xu, K., & Zhou, P. (2022). Association between vigorous physical activity and life satisfaction in adolescents. *Frontiers in public health*, 10, 944620.
- Fox, S. M., & Haskell, W. L. (1968). Physical activity and the prevention of coronary heart disease. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 44 (8), 950-967.
- Frijters, P., Beaton, T. (2008) The Mystery of the U-Shaped Relationship between Happiness and Age. *National Centre for Econometric Research Working Paper Series No. 26*. Brisbane, Australia: NCER.
- Fugl-Meyer, A. R., Melin, R., & Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life satisfaction in 18-to 64-year-old Swedes: in relation to gender, age, partner and immigrant status. *Journal of rehabilitation medicine*, 34(5), 239-246.
- Garcia-Falgueras, A. (2015). Psychological benefits of sports and physical activities. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 11(4), 1-7.
- Gauvin, L., & Spence, J. C. (1996). Physical activity and psychological well-being: knowledge base, current issues, and caveats. *Nutrition Reviews*, 54 (4 Pt 2), 53-65.
- Gök, O. (2022). Farklı Meslek Gruplarında Yer Alan Bireylerin Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarının Yaşam Doyumları ile İlişkisinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 1125-1138.
- Göker, Y. (2013). *Türkiye 'de öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının*

incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Gugushvili, A., & Jarosz, E. (2021). What is a relationship between BMI and life satisfaction?. *European Journal of Public Health*, 31(Supplement_3), ckab165-421.

Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, H., & Şıktar, E. (2019). Spor fizyolojisi ve performans ölçüm testleri.

Gür, F. (2021). Fiziksel aktivite ölçeği-2'nin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 252-263.

Heshmat, R., Kelishadi, R., Motamed-Gorji, N., Motlagh, M. E., Ardalan, G., Arifirad, T., ... & Qorbani, M. (2015). Association between body mass index and perceived weight status with self-rated health and life satisfaction in Iranian children and adolescents: the CASPIAN-III study. *Quality of Life Research*, 24, 263-272.

Hinman, R. S., & Bennell, K. L. (2023). Physical activity, exercise, and therapeutic exercise. In *Osteoarthritis Health Professional Training Manual* (pp. 73-93). Academic Press.

Hong, S. M., & Giannakopoulos, E. (1994). Effects of age, sex, and university status on life-satisfaction. *Psychological reports*, 74(1), 99-103.

Howley, E. T. (2001). Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(6 Suppl), S364-9.

Huebner, E. S., Suldo, S. M., & Gilman, R. (2006). Life Satisfaction. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (pp. 357–368). National Association of School Psychologists.

- Hunter, S. K., & Thompson, M. W. (2000). Relationships among age-associated strength changes and physical activity level, limb dominance, and muscle group in women. *The Journals of Gerontology: Series A*, 55(6), B264–B273.
- Işık, Ö. G., & Koçak, Ö. (2014). İLETİŞİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMLARININ FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ. *Selçuk İletişim*, 8(3), 281-300.
- İncekara, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Joshanloo, M. (2018). Gender differences in the predictors of life satisfaction across 150 nations. *Personality and Individual Differences*, 135, 312-315.
- Joshanloo, M., & Jovanović, V. (2020). The relationship between gender and life satisfaction: Analysis across demographic groups and global regions. *Archives of women's mental health*, 23(3), 331-338.
- Kaçık, S., & Acar, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) ve yaşam doyumu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 74-90.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler, 23. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karyani, A. K., Matin, B. K., Gebru, A. A., Dizaj, J. Y., & Rezaei, S. (2019). Life and health satisfaction and their association toward health-related quality of life, body mass index and chronic diseases in Iran. *Journal of education and health promotion*, 8(1), 71.
- Kaya, E. Ö., Sarıtaş, N., Yıldız, K., & Kaya, M. (2018). Sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 89-94.
- Kılıcıgil, E. (1998). Sosyal çevre-spor ilişkileri. *Bağırhan Yayınevi, Ankara*.

- KIRK, S., CRAMM, L., PRICE, S., PENNEY, T., Jarvie, L., & Power, H. (2009). BMI: a vital sign for patients and health professionals. *Canadian Nurse*, 105(1).
- Knöchel, C., Oertel-Knöchel, V., O'Dwyer, L., Prvulovic, D., Alves, G., Kollmann, B., & Hampel, H. (2012). Cognitive and behavioural effects of physical exercise in psychiatric patients. *Progress in neurobiology*, 96(1), 46-68.
- Koç, M., & İnan, H. (2021). The Relationship between Physical Activity Levels of the School of Physical Education and Sports Students and Their Life Satisfaction. *Journal of Educational Issues*, 7(2), 178-194.
- Koruç, Z., & Bayar, P. (2004). EGZERSİZİN DEPRESYON TEDAVİSİNDEKİ YERİ VE ETKİLERİ. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 49-64.
- Kööts-Ausmees, L., & Realo, A. (2015). The association between life satisfaction and self-reported health status in Europe. *European Journal of Personality*, 29(6), 647-657.
- Krzepota, J., Biernat, E., & Florkiewicz, B. (2015). The relationship between levels of physical activity and quality of life among students of the university of the third age. *Central European journal of public health*, 23(4), 335.
- Kuroki, M. (2016). Life satisfaction, overweightness and obesity. *International Journal of Wellbeing*, 6(2).
- Kwak, L., Berrigan, D., Van Domelen, D., Sjöström, M., & Hagströmer, M. (2016). Examining differences in physical activity levels by employment status and/or job activity level: Gender-specific comparisons between the United States and Sweden. *Journal of science and medicine in sport*, 19(6), 482-487.
- Lu, L., Shih, J. B., Lin, Y. Y., & Ju, L. S. (1997). Personal and environmental correlates of happiness. *Personality and individual differences*, 23(3), 453-462.
- Maher, J. P., Doerksen, S. E., Elavsky, S., Hyde, A. L., Pincus, A. L., Ram, N., & Conroy, D. E. (2013). A daily analysis of physical activity and satisfaction with life in emerging adults. *Health Psychology*, 32(6), 647.

- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition bulletin*, 32(4), 314-363.
- Monninkhof, E. M., Elias, S. G., Vlems, F. A., van der Tweel, I., Schuit, A. J., Voskuil, D. W., & van Leeuwen, F. E. (2007). Physical activity and breast cancer: a systematic review. *epidemiology*, 18(1), 137-157.
- Moreno-Díaz, M. I., Vaquero-Solís, M., Tapia-Serrano, M. Á., & Sánchez-Miguel, P. A. (2024). Physical Activity, Body Composition, Physical Fitness, and Body Dissatisfaction in Physical Education of Extremadura Adolescents: An Exploratory Study. *Children*, 11(1), 83.
- Mraković, S., Matković, B., & Nedić, A. (2014). Differences in habitual physical activity of female students from different faculties. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 16(3), 847-861.
- Mutrie, N. (2003). The relationship between physical activity and clinically defined depression. *Physical activity and psychological well-being*, 58-72.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*.
- Nguyen, L. P., Nguyen, B. X., Ngo, T. T., Nguyen, Y. H., & Phan, H. T. (2020). Correlations between excessive body mass index, body perception, physical activity, and respiratory functions among youths in an urban setting of Vietnam. *BioMed Research International*, 2020(1), 9627605.
- Noda, M. (2008). BMI normogram. *Clinical Nutrition*, 27(1), 168-169.
- Ovat, A. (2022). *Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile iş doyumunu, yaşam doyumunu ilişkisini değerlendirme* [Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Şişli Hamidiye Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı]. İSTANBUL.

- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrici*, 6(2), 72-74.
- Özgür, G., Gümüş, A. B., & Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Parra-Rizo, M. A., & Sanchis-Soler, G. (2020). Satisfaction with life, subjective well-being and functional skills in active older adults based on their level of physical activity practice. *International journal of environmental research and public health*, 17(4), 1299.
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., & Lobelo, F. (2008). The evolving definition of "sedentary". *Exercise and sport sciences reviews*, 36(4), 173-178.
- Pavot, W., & Diener, E. (2009). Review of the satisfaction with life scale. Assessing well-being. *Social indicators research series*, 39, 101-117.
- Pierannunzio, D., Spinelli, A., Berchialla, P., Borraccino, A., Charrier, L., Dalmasso, P., ... & Nardone, P. (2022). Physical activity among italian adolescents: association with life satisfaction, self-rated health and peer relationships. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4799.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028.
- Pirinççi, C. Ş., Cihan, E., & Yıldırım, N. Ü. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi, kronik hastalık varlığı, sigara kullanımı ve akademik başarıyla olan ilişkisi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 15-23.
- Plagnol, A. C., & Easterlin, R. A. (2008). Aspirations, attainments, and satisfaction: Life cycle differences between American women and men. *Journal of happiness studies*, 9, 601-619.

- Powell, K. E., Thompson, P. D., Caspersen, C. J., & Kendrick, J. S. (1987). Physical Activity and the Incidence Of Coronary Heart. *Ann. Rev*, 8, 253-87.
- Proctor, C. (2024). Subjective well-being (SWB). In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6952-6956). Cham: Springer International Publishing.
- Proctor, C., Linley, P. A., Maltby, J., & Port, G. (2017). Life satisfaction. *Encyclopedia of adolescence*, 2(1), 2165-2176.
- Rafique, T., Molla, G. M., & Ahamed, A. (2024). Association of body mass index (BMI) with diet, physical activity, and lifestyle among undergraduate dental students in a private dental college in Bangladesh. *Update Dental College Journal*, 14(2), 15-20.
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BMC public health*, 13, 1-9.
- Rodríguez-Pose, A., & Maslauskaitė, K. (2012). Can policy make us happier? Individual characteristics, socio-economic factors and life satisfaction in Central and Eastern Europe. *Cambridge Journal of Regions, Economy and Society*, 5(1), 77-96.
- Ruzic, L., Heimer, S., Misigoj-Durakovic, M., & Matkovic, B. R. (2003). Increased occupational physical activity does not improve physical fitness. *Occupational and environmental medicine*, 60(12), 983-985.
- Sahebi, A. (2014). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.

- Salinas-Jiménez, M. D. M., Artés, J., & Salinas-Jiménez, J. (2011). Education as a positional good: A life satisfaction approach. *Social indicators research*, 103, 409-426.
- Sarıkan, Ü. (2021). Düzenli egzersiz yapan bireylerde ruh hali ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 211-518.
- Saxena, S., Van Ommeren, M., Tang, K. C., & Armstrong, T. P. (2005). Mental health benefits of physical activity. *Journal of mental health*, 14(5), 445-451.
- Schwartz, M. B., & Brownell, K. D. (2004). Obesity and body image. *Body image*, 1(1), 43-56.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2007). Coaching and positive psychology. *Australian Psychologist*, 42(4), 266-267.
- Sevinç, F., & Özel, Ç. H. (2018). Boş Zaman Aktivitesi Olarak Dalış Ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 397-415.
- Shahidi, S. H., Williams, J. S., & Hassani, F. (2020). Physical activity during COVID-19 quarantine. *Acta Paediatrica (Oslo, Norway: 1992)*, 109(10), 2147.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5, 475-492.
- Søgaard, K., & Sjøgaard, G. (2017). Physical activity as cause and cure of muscular pain: evidence of underlying mechanisms. *Exercise and sport sciences reviews*, 45(3), 136-145.
- Stevenson, B., & Wolfers, J. (2008). Economic growth and subjective well-being: Reassessing the Easterlin Paradox, *Brookings papers on economic activity*.

- Sulemana, H., Smolensky, M. H., & Lai, D. (2006). Relationship between physical activity and body mass index in adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(6), 1182-1186.
- Swift, D. L., Johannsen, N. M., Lavie, C. J., Earnest, C. P., & Church, T. S. (2014). The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance. *Progress in cardiovascular diseases*, 56(4), 441-447.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri* (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey)).
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2014). Türkiye fiziksel aktivite rehberi-Çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite. *Ankara: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın*, (940).
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Tang, F., Chen, H., Zhang, Y., & Mui, A. C. (2018). Employment and life satisfaction among middle-and old-aged adults in China. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 4, 2333721418778202.
- Taylor, H. L., Jacobs Jr, D. R., Schucker, B., Knudsen, J., Leon, A. S., & Debacker, G. (1978). A questionnaire for the assessment of leisure time physical activities. *Journal of chronic diseases*, 31(12), 741-755.
- Tekce, D. *Van kent merkezinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin beden kütle indeksi ve fiziksel aktivite yapma durumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Tremblay, M. S., Warburton, D. E., Janssen, I., Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., ... & Duggan, M. (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 36(1), 36-46.

- Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M., & Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine & science in sports & exercise*, 34(2), 350-355.
- Ünal, S., Karlıdağ, R., & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.
- Wang, L., Crawford, J. D., Reppermund, S., Trollor, J., Campbell, L., Baune, B. T., ... & Smith, E. (2018). Body mass index and waist circumference predict health-related quality of life, but not satisfaction with life, in the elderly. *Quality of Life Research*, 27, 2653-2665.
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
- World Health Organisation (2010, 6 Mayıs). A healthy lifestyle - WHO recommendations. 20 Aralık 2024 tarihinde <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations> adresinden edinilmiştir.
- World Health Organization. (2002). *The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life*. World Health Organization.
- Wypych-Ślusarska, A., Majer, N., Krupa-Kotara, K., & Niewiadomska, E. (2023). Active and Happy? Physical Activity and Life Satisfaction among Young Educated Women. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3145.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri

arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 239-252.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam Yayıncılık.

Yıldırım, Y. (2019). *Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. SAKARYA.

Yıldız, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Yaşam Doyumu ve Depresyonun Cinsiyet ve Sınıf Seviye-lerine Göre Etkileri. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 451-474.

Yılmaz, İ., Dündar, A., & Atli, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun yordayıcısı olarak mesleki sonuç beklentisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 68-77.

Yin, C., Zhang, J., & Shao, C. (2020). Relationships of the multi-scale built environment with active commuting, body mass index, and life satisfaction in China: A GSEM-based analysis. *Travel behaviour and society*, 21, 69-78.

Zayed, K. N., Ahmed, M. D., Van Niekerk, R. L., & Ho, W. K. Y. (2018). The mediating role of exercise behaviour on satisfaction with life, mental well-being and BMI among university employees. *Cogent Psychology*, 5(1), 1430716.

Zielińska-Więczkowska, H. (2017). Correlations between satisfaction with life and selected personal resources among students of Universities of the Third Age. *Clinical interventions in aging*, 1391-1399.

Zorba, E., ve Saygın, Ö., (2009). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk, İnceler Ofset Mat. Amb. San. Tic. Ltd. Şti. s. 134-138.

EKLER

Ek.1 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmektedir. Bu hususta vereceğiniz her bir yanıt bilimsel veri niteliğindedir. Bu nedenle aşağıda yer alan her bir maddeyi dikkatlice okumanız ve kendinize en uygun olan yanıtı vermeniz araştırmanın sağlıklı biçimde yürütülmesi adına önem arz etmektedir.

Araştırmaya sağladığınız katkıdan ötürü teşekkür ederim.

Araştırmacı;
Semih ÜBEYLİ

1. Yaşınız :
2. Cinsiyetiniz :
3. Boyunuz :
4. Kilonuz :
5. Okuduğunuz Fakülte/Yüksekokul :
6. Sınıfınız: () Hazırlık () Birinci Sınıf () İkinci Sınıf
() Üçüncü Sınıf () Dördüncü Sınıf
7. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz? : () Evet () Hayır

Ek.2 Fiziksel Aktivite Ölçeği-2

Aşağıdaki sorular iş yerindeki, evdeki ve serbest zamanlarındaki günlük fiziksel aktivitelerinizle ilgilidir. Dolayısıyla, sadece spor ve egzersiz değil, günlük hayatta yaptığınız her tür fiziksel aktivite ve hareketsiz kaldığınız durumlar sorulmaktadır.

Günlük		1. Hafta içi ortalama bir günde kaç saat ve dakika uyuyorsunuz? (Gün içi kısa uykular ve istirahatler dahil)	Sağ	Sağ
Günlük		2. İş veya okul çalışmalarınızda aşağıdaki aktivitelere günde kaç saat ve dakika harcıyorsunuz:	saat	dakika
		2a. Oturarak çalışmaya?	saat	dakika
		2b. Ayakta veya yürüyerek yapılan çalışmaya?	saat	dakika
		2c. Ağır fiziksel işe? (Örneğin, ağır yük kaldırma veya merdiven çıkma)	saat	dakika
		Çalışmıyorum/öğrenci değilim. ☐		
Günlük		3. İşe gidip gelmek için günde kaç saat ve dakika bisiklete biniyor veya yürüyorsunuz?	saat	dakika
		Çalışmıyorum/ öğrenci değilim ☐		
Günlük		4. Serbest zamanlarınızda, günde kaç saat ve dakika TV izliyor, sessizce oturuyor, kitap okuyor, müzik dinliyor veya benzer aktiviteler yapıyorsunuz?	saat	dakika
Haftalık		5. Serbest zamanlarınızda, yürüyüş, hafif temizlik, çim biçme gibi hafif şiddetli aktiviteleri veya yoga, bowling gibi hafif şiddetli sporları haftada toplam kaç saat ve dakika yapıyorsunuz? (İşe gidiş gelişleri dahil etmeyin)	saat	dakika
Haftalık		6. Serbest zamanlarınızda, bahçe düzenleme, merdivenden yük çıkarma gibi etkinlikler ile jimnastik, yüzme, bisiklete binme, fiziksel dayanıklılık antrenmanı gibi orta şiddetli aktiviteleri haftada toplam kaç saat ve dakika yapıyorsunuz? (İşe gidiş gelişleri dahil etmeyin)	saat	dakika
Haftalık		7. Serbest zamanlarınızda, koşu, futbol, tenis, aerobik, fitness gibi yüksek şiddetli sporları ve kondisyon egzersizlerini haftada toplam kaç saat ve dakika yapıyorsunuz? (İşe gidiş gelişleri dahil etmeyin)	saat	dakika

Ek.3 Yaşam Doyumu Ölçeği

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediği önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

Ek4. Fiziksel Aktivite Ölçeği-2 Kullanım İzni

26.12.2024 01:22

Gmail - Fiziksel Aktivite Ölçeği-2 Hakkında



Semih UBEYLI <[redacted]>

Fiziksel Aktivite Ölçeği-2 Hakkında

Fatih GÜR <[redacted]>

25 Aralık 2023 11:05

Alıcı: Semih UBEYLI <[redacted]>

Merhaba, Fiziksel Aktivite Ölçeği'2 isimli ölçme aracını araştırmanız kapsamında kullanabilirsiniz. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Semih UBEYLI <[redacted]>, 25 Ara 2023 Pzt, 01:50 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

[Redacted text]

1/1

Ek5. Yaşam Doyumu Ölçeği Kullanım İzni

26.12.2024 01:23

Gmail - Yaşam Doyumu Ölçeği Hakkında



Semih UBEYLI <semih.ubeyli@gmail.com>

Yaşam Doyumu Ölçeği Hakkında

Abidin DAĞLI <abidin.dagli@du.edu.tr>
Alıcı: Semih UBEYLI <semih.ubeyli@gmail.com>

25 Aralık 2023 12:42

Sn. Semih UBEYLİ,,
Taraflımızdan Türkçeye uyarlanan "Yaşam Doyumu Ölçeği"ni çalışmalarınızda memnuniyetle kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar diliyorum.
Sevgilerimle.
Doç. Dr. Abidin DAĞLI

Doç. Dr. Abidin DAĞLI

Dicle Üniversitesi

Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi

Eğitim Bilimleri Bölümü

Eğitim Yönetimi Bilim Dalı

Gönderen: Semih UBEYLI <semih.ubeyli@gmail.com>

Gönderildi: 24 Aralık 2023 Pazar 13:44:44

Kime: Abidin DAĞLI

Konu: Yaşam Doyumu Ölçeği Hakkında

[Alınılan metin gizlendi]

Bu e-posta güvenli olarak gönderilmiştir. İçerikleriniz gizlidir ve sadece sizin için gönderilmiştir. Eğer bu e-postayı yanlışlıkla almışsanız, lütfen göndereni bilgilendirin ve içeriği silin. Bu e-posta ve içeriği başka kimseye göstermeyin, kopyalamayın veya dağıtmayın. Aksi takdirde yasal sorumluluklar doğabilir.



T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği



Sayı : E-95531838-050.99-92535

25.01.2024

Konu : Etik Kurul Kararı

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Tolga ALTUĞ

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün 16.01.2024 tarih ve 91039 sayılı yazısı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün ilgi yazısına istinaden Dr. Öğr. Üyesi Tolga ALTUĞ'un danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Semih ÜBEYLİ'nin "**Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki**" başlıklı bilimsel araştırması Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulunca incelenmiş olup, 25.01.2024 tarih ve 18 sayılı karar ile söz konusu araştırmaya izin verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Metin AKGÜN
Etik Kurulu Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BSDBL46LLC* Pin Kodu : 03762

Belge Takip Adresi : https://ebys.agri.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?

Adres : Fırat Mah. Yeni Üniversite cad. No:2 AE/1 04100 Merkez, Ağrı – Türkiye

Telefon : 0472 215 98 63 Faks:0472 216 20 08

e-Posta : hukukburos@agri.edu.tr Web : www.agri.edu.tr

Kep Adresi : agriibrahimcecenuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için : Yılmaz SABUNCU

Unvanı : Şube Müdürü

Tel No : 1280



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	: Semih ÜBEYLİ
Doğum Yeri ve Tarihi	:
Eğitim Durumu	: Lisans
Lisans Öğrenimi	: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi – Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği – 2013-2017
Projeler	
İş Deneyimi	
Çalıştığı Kurumlar	: Semerkant Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni - 5 yıl
İletişim	:
E-posta	:
Tarih	: 17/01/2025