

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE
SEVİYELERİ İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BURAK GÜREL

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Yılmaz UÇAN

BOLU, OCAK - 2023

KABUL VE ONAY SAYFASI

Burak GÜREL tarafından hazırlanan “**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE SEVİYELERİ İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**”

adlı tez çalışması jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans/Doktora Tezi olarak oy birliği/ oy çokluğuyla kabul edilmiştir.

25/01/2023

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman
Doç. Dr. Yılmaz UÇAN
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Doç. Dr. Raif ZİLELİ
Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi

.....

Üye
Unvanı Adı SOYADI
Üniversitesi

.....

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Kutlu AYDIN
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin 01/02/2023 tarihinde Turnitin adlı intihal tespit programından enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 22 olarak tespit edilmiştir.

Bu çalışma için BAİBÜ Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2021/197 sayısı ile etik izin alınmıştır.

.....
BURAK GÜREL

ÖZET

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE SEVİYELERİ
İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
BURAK GÜREL
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
(TEZ DANIŞMANI: DOÇ. DR. YILMAZ UÇAN)**

**BOLU, OCAK - 2023
XII + 66**

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyesi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Fiziksel aktivite seviyeleri ve mutluluk düzeylerinin cinsiyet, okunan bölüm, algılanan akademik başarı, spor yapma süresi, spor yapma amacı, ailenin aylık gelir düzeyi, genel sağlık algısı, insanlarla olan ilişki durumu ve beden kütle indeksi değişkenlerine göre farklı olup olmadığına bakılmıştır. Çalışmaya Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinde öğrenim gören 235 kadın, 168 erkek olmak üzere toplam 403 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Bu çalışmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek için Craig (2003) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması Öztürk (2005) tarafından yapılan uluslararası fiziksel aktivite anketi kısa formu kullanılmıştır. Mutluluk düzeyini belirlemek için ise Hills ve Argyle tarafından (2002) geliştirilen, Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Oxford mutluluk ölçeği kısa formu kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 26 paket programından yararlanılmıştır. Verilerin analizi T-Testi, Oneway Anova, Pearson korelasyon ve Post Hoc testleri kullanılarak yapılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Yapılan çalışmanın sonunda, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinin cinsiyet, spor yapma süresi, genel sağlık algısına göre farklı olduğu sonucuna ulaşılrken; okunan bölümlere, algılanan akademik başarıya, spor yapma amacına, ailenin aylık gelir düzeyine, insanlarla olan ilişki durumuna, beden kütle indeksine göre farklı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri algılanan akademik başarıya, spor yapma amacına, genel sağlık algısına, insanlarla olan ilişki durumuna ve beden kütle indeksine göre anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılrken; cinsiyet, okunan bölüm, spor yapma süresi, ailenin aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel aktivite seviyesi ve mutluluk toplam puanı arasında ise pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur.

ANAHTAR KELİMELELER: Fiziksel Aktivite, Mutluluk Düzeyi, Üniversite Öğrencisi, Egzersiz, Spor

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND HAPPINESS LEVELS OF COLLEGE STUDENT

MSC THESIS

BURAK GÜREL

**BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY
INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES
DEPARTMENT OF COACHING EDUCATION
(SUPERVISOR: DOÇ. DR. YILMAZ UÇAN)**

BOLU, JANUARY 2023

XII+ 66

The purpose of this study is to examine the relationship between the physical activity and their happiness levels of university students. The relationship between the physical activity and their happiness levels was examined in terms of gender, department studied, perceived academic success, duration of doing sports, purpose of doing sports, monthly income level of the family, general health perception, relationship with people and body mass index variables. A total of 403 students, 235 female and 168 male, studying at Bolu Abant İzzet Baysal University participated in the study voluntarily.

In this study, general screening model was used. The short form of the international physical activity questionnaire developed by Craig (2003) and adapted to Turkey by Öztürk (2005) was used in order to determine the physical activity levels of the students participating in the research. The short form of the Oxford happiness scale, developed by Hills and Argyle (2002) and adapted into Turkish by Doğan and Çötök (2011), was used to determine the level of happiness. SPSS 26 package program was used in the statistical analysis of the data. Data analysis was performed using T-Test, Oneway Anova, Pearson correlation and Post Hoc tests. The level of significance was accepted as $p>0.05$ in all statistical analyzes.

At the end of the study, it was concluded that the physical activity levels of university students were different in terms of gender, duration of doing sports, and general health perception; while no difference was detected in terms of the perceived academic success, the purpose of doing sports, the monthly income level of the family, the relationship with people, and the body mass index. In addition, it is concluded that there is a significant difference in the level of happiness of university students in terms of perceived academic success, purpose of doing sports, general health perception, relationship with people and body mass index; however no significant difference was found in terms of gender, department studied, duration of doing sports, and monthly income level of the family. A positively weak relationship was found between the level of physical activity and the total score of happiness.

KEYWORDS: Physical activity, Happiness level, University student, Exercise, Sport

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY SAYFASI	iii
ETİK BEYAN.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLO LİSTESİ	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR	xi
TEŞEKKÜR.....	xii
1. GİRİŞ	1
1.1 PROBLEM.....	3
1.2 ALT PROBLEMLER	3
1.3 ARAŞTIRMANIN AMACI	3
1.4 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	4
1.5 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	4
1.6 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1 AKADEMİK BAŞARI	5
2.1.1 Akademik Başarının Değerlendirilmesi	5
2.1.2 Akademik Başarıyı Etkileyen Faktörler	5
2.2 BEDEN KÜTLE İNDEKSİ	5
2.3 SPOR.....	6
2.4 FİZİKSEL AKTİVİTE.....	6
2.4.1 Fiziksel İnaktivite.....	7
2.4.2 Fiziksel Aktivitenin Önemi	7
2.4.3 Fiziksel Aktivitenin Yararları.....	7
2.4.4 Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Türleri.....	10
2.4.5 Fiziksel Aktivitenin Bileşenleri.....	11
2.4.6 Fiziksel Aktivite Düzeyi.....	13
2.4.7 Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi.....	13
2.4.8 Fiziksel Aktivite ve Sağlık.....	14
2.4.9 Fiziksel Aktivite ve Güvenlik Önemleri	15
2.4.10 Fiziksel Aktivite ve Beslenme	15
2.5 MUTLULUK KAVRAMI.....	16
2.6 MUTLULUĞU ETKİLEYEN FAKTÖRLER	18
2.6.1 Cinsiyet	18
2.6.2 Kişilik.....	18
2.6.3 Çevre	19
2.6.4 Medeni Durum	19
2.6.5 Sağlık.....	19
2.6.6 Yaş.....	20

2.7 MUTLULUK VE FİZİKSEL AKTİVİTE	20
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	22
3.1 ARAŞTIRMA MODELİ	22
3.2 ARAŞTIRMA GRUBU	22
3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	22
3.3.1 Kişisel Bilgi Anketi.....	22
3.3.2 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu.....	22
3.3.3 Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği Kısa Formu	23
3.4 VERİLERİN TOPLANMASI	24
3.5 VERİLERİN ANALİZİ	24
4. BULGULAR	25
5. TARTIŞMA	41
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	53
6.1 SONUÇLAR	53
6.2 ÖNERİLER.....	54
7. KAYNAKLAR.....	56
8. EKLER.....	61

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları.....	25
Tablo 4.2. Katılımcıların Doğum Tarihi Değişkenine Göre Dağılımları	25
Tablo 4.3. Katılımcıların Okunan Bölüm Değişkenine Göre Dağılımları	25
Tablo 4.4. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Dağılımları	26
Tablo 4.5. Katılımcıların Beden Kütle İndeksi Değişkenine Göre Dağılımları ...	26
Tablo 4.6. Katılımcıların Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre Dağılımları	26
Tablo 4.7. Katılımcıların Düzenli Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Dağılımları	27
Tablo 4.8. Katılımcıların Spor Yapma Amacı Değişkenine Göre Dağılımları	27
Tablo 4.9. Katılımcıların Ailenin Aylık Gelir Değişkenine Göre Dağılımları.....	28
Tablo 4.10. Katılımcıların Genel Sağlık Algısı Değişkenine Göre Dağılımları ..	28
Tablo 4.11. Katılımcıların İnsanlarla Olan İlişki Değerlendirme Değişkenine Göre Dağılımları	28
Tablo 4.12. Fiziksel Aktivite Seviyesinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları	29
Tablo 4.13. Fiziksel Aktivite Seviyesinin Okunan Bölüm Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları	29
Tablo 4.14. Fiziksel Aktivite Seviyesinin Algılanan Akademik Başarıya Göre Anova Testi Sonuçları.....	30
Tablo 4.15. Fiziksel Aktivite Seviyesinin Düzenli Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	30
Tablo 4.16. Fiziksel Aktivite Seviyesinin Spor Yapma Amacı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	31
Tablo 4.17. Fiziksel Aktivite Seviyesinin Ailenin Aylık Gelir Değişkenine Anova Testi Sonuçları	32
Tablo 4.18. Fiziksel Aktivite Seviyesinin Genel Sağlık Algısı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	32
Tablo 4.19. Fiziksel Aktivite Seviyesinin İnsan İlişkisi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	33
Tablo 4.20. Fiziksel Aktivite Seviyesinin Beden Kütle İndeksi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	33
Tablo 4.21. Mutluluk Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları ...	34
Tablo 4.22. Mutluluk Puanının Okunan Bölüm Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları	34

Tablo 4.23. Mutluluk Puanının Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	35
Tablo 4.24. Mutluluk Puanının Düzenli Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	36
Tablo 4.25. Mutluluk Puanının Spor Yapma Amacı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	36
Tablo 4.26. Mutluluk Puanının Ailenin Aylık Gelir Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	37
Tablo 4.27. Mutluluk Puanının Genel Sağlık Algısı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	38
Tablo 4.28. Mutluluk Puanının İnsan İlişkisi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	39
Tablo 4.29. Mutluluk Puanının Beden Kütle İndeksi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	39
Tablo 4.30. Fiziksel Aktivite Seviyeleri Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonucu.....	40

SİMGELER VE KISALTMALAR

BKİ: Beden Kütle İndeksi

FA: Fiziksel Aktivite

OMÖ-K: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

UFAA: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

UFAA-K: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu



TEŞEKKÜR

Tez çalışmam süresince bana yol gösteren ve cesaretlendiren danışmanım Doç. Dr. Yılmaz UÇAN’a emeklerinden dolayı çok teşekkür ederim.

Her zaman yanımda olup bana güvenen ve destek olan annem Emine GÜREL, babam Abdullah GÜREL’ e ve ağabeyim Mehmet Ali GÜREL’e teşekkür ederim.

Bu zorlu süreçte göstermiş olduğu anlayış ve verdiği destek için eşim Rabia GÜREL’e teşekkür ederim.



1. GİRİŞ

Fiziksel aktivitenin tanımını Dünya Sağlık Örgütü iskelet kaslarının hareketi ile birlikte vücudun enerji harcamasına neden olan vücut hareketleri olarak yapmaktadır. Fiziksel aktivite bir yerden bir yere gitmek, spor yapmak, ev işleriyle uğraşmak gibi gün içinde yapılan ve hareket etmemizi sağlayan dolayısıyla bize enerji harcattıran her hareketi kapsar (98).

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanların yaşamları son derece kolay bir hal almıştır. Bu gelişmelerinde etkisiyle başta ulaşım, iş ve okul olmak üzere hemen hemen her alanda insanların hareket etme ihtiyacı gün geçtikçe azalmaktadır. Bu hareketsiz yaşam zamanla önemli sağlık problemlerine dönüşerek karşımıza çıkmaktadır (95).

Hareketsiz hayat tarzı her geçen gün daha yüksek düzeye çıkmaktadır. Hareketsizliğin sonucunda ortaya çıkan fiziksel ve ruhsal sağlık problemleri ciddi boyutlara ulaştığı bilim insanları tarafından sıklıkla dillendirilen bir gerçektir (104).

Hareketsiz yaşam biçimi farklı sağlık sorunlarının yanı sıra erken ölümlere sebep olabileceğinden insan sağlığı için oldukça riskli bir durumdur (68). Fiziksel aktivite, her yaştan insanda obezite ve hareketsizlikle ilgili olarak ortaya çıkan problemlerin çözümünde önemli bir unsurdur. Hareketli bir hayat tarzı, insanın fiziksel ve mental iyi oluşuna katkı sağlamaktadır. Ancak fiziksel aktiviteyi yalnızca sportif faaliyetler ile kısıtlamak doğru olmaz. Fiziksel aktivite imkanları, bireylerin hayatlarını sürdürdükleri ev, iş, okul, hastane, mahalle gibi günlük hayatın tamamen içindedir (31).

Aktif ve hareketli bir hayatı benimseyerek düzenli fiziksel aktivite yapan insanların kalp hastalıkları, inme, diyabet, farklı kanser türleri, hipertansiyon, obezite gibi birçok hastalığa yakalanma riskini azalttığı kanıtlanmıştır. Bunun yanı sıra düzenli fiziksel aktivitenin bu hastalıkların iyileşmesinde de olumlu katkı sağladığı bilinmektedir (98,100).

Mutluluğu Türk Dil Kurumu güncel sözlüğünde ‘‘Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu’’ olarak açıklamıştır (90). Aristoteles mutluluğu insan için ana hedef olarak tanımlamıştır (9). Farabi’ye göre ise mutlu olmak tüm insanların doğal olarak istediği bir şeydir ve bu isteği yerine

getirmek için ortaya koyduğu emek çok kıymetlidir (35). Farabi mutlu olmayı başarmış bir insanın başka bir şeye gereksinim duymayacağını belirtmiştir (66).

Mutluluk, insanlığın varoluşuyla birlikte her insan tarafından istenen bir durumdur. Mutluluk, insanların yaşamları boyunca ana isteklerinden biridir ve her insan doğal olarak mutlu olmayı arzular. İnsanlar gibi insanları oluşturan topluluklarda mutlu olmayı ister ve toplumların mutlu olmanın yollarını aradığı bilinmektedir (79). İnsan yaşamı içinde hangi duyguları daha fazla hissettiği mutlu olup olmadığının bir işareti sayılabilir. Gün içinde daha pozitif duygu durumlarını negatif duygulara göre daha çok hissetmek ve genel olarak yaşamdan memnun olmak mutluluk göstergesi olarak kabul edilebilir (34).

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1 Problem

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi bu araştırmanın problemi oluşturmaktadır.

1.2 Alt Problemler

Üniversite öğrencilerinin;

1. Fiziksel aktivite seviyeleri ‘‘cinsiyete’’ göre farklı mıdır?
2. Fiziksel aktivite seviyeleri ‘‘okunan bölümlere’’ göre farklı mıdır?
3. Fiziksel aktivite seviyeleri ‘‘algılanan akademik başarıya’’ göre farklı mıdır?
4. Fiziksel aktivite seviyeleri ‘‘spor yapma süresine’’ göre farklı mıdır?
5. Fiziksel aktivite seviyeleri ‘‘spor yapma amacına’’ göre farklı mıdır?
6. Fiziksel aktivite seviyeleri ‘‘ailenin aylık gelir düzeyine’’ göre farklı mıdır?
7. 6Fiziksel aktivite seviyeleri ‘‘genel sağlık algısına’’ göre farklı mıdır?
8. Fiziksel aktivite seviyeleri ‘‘insanlarla olan ilişki durumuna’’ göre farklı mıdır?
9. Fiziksel aktivite seviyeleri ‘‘beden kütle indeksine’’ göre farklı mıdır?
10. Mutluluk düzeyleri ‘‘cinsiyete’’ göre farklı mıdır?
11. Mutluluk düzeyleri ‘‘okunan bölümlere’’ göre farklı mıdır?
12. Mutluluk düzeyleri ‘‘algılanan akademik başarıya’’ göre farklı mıdır?
13. Mutluluk düzeyleri ‘‘spor yapma süresine’’ göre farklı mıdır?
14. Mutluluk düzeyleri ‘‘spor yapma amacına’’ göre farklı mıdır?
15. Mutluluk düzeyleri ‘‘ailenin aylık gelir düzeyine’’ göre farklı mıdır?
16. Mutluluk düzeyleri ‘‘genel sağlık algısına’’ göre farklı mıdır?
17. Mutluluk düzeyleri ‘‘insanlarla olan ilişki durumuna’’ göre farklı mıdır?
18. Mutluluk düzeyleri ‘‘beden kütle indeksine’’ göre farklı mıdır?
19. Mutluluk düzeyi ile fiziksel aktivite seviyesi arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.3 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin, fiziksel aktivite seviyeleri ve mutluluk düzeylerini belirleyerek, fiziksel aktivite seviyesi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi anlamak, tanımlamak ve bunlar arasında anlamlı bir fark olup olmadığına bakmaktır.

1.4 Araştırmanın Önemi

Spor ve fiziksel aktivite insan üzerinde bir çok etkisi olduğu bilinmektedir. Fakat bu etkilerin hangi düzeyde olduğuyla ilgili farklı görüşler vardır. Bu araştırmamızda üniversite öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri ve mutluluk düzeylerini arasındaki ilişkisini inceleyerek hangi düzeyde fiziksel olarak aktif olmanın mutluluk üzerinde etkili olacağına dair yön gösterici olabilir.

1.5 Araştırmanın Varsayımları

1. Yapılan araştırmadaki kullanılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Araştırma ölçeğindeki soruları cevaplayan üniversite öğrencilerin soruları gönüllü olarak ve samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma grubu Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinde 2021-2022 2- eğitim-öğretim yılında öğrenim gören 403 öğrenci ile sınırlıdır.
2. Araştırma fiziksel ortamda anket formunu dolduranlarla sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Akademik Başarı

Türk Dil Kurumu Başarıyı başarıma işi, muvaffakiyet olarak tanımlamaktadır (89). Akademik başarı ise öğrencinin okulda eğitimini aldığı derslerdeki başarısı olarak ifade edilmektedir (16). Farklı bir tanımda ise akademik başarı, öğrencilerin okul yaşantılarında arzu edilen davranış değişikliklerine ulaşma başarısı olarak tanımlanabilir (83). Öğrenciler için akademik anlamda başarılı olmak son derece önemlidir. Başarısız olmak bir yana başarısız olma düşüncesi bile öğrencilerin için oldukça rahatsız edici bir durumdur. Başarısızlık korkusu duyan öğrenciler bunun sonucunda çeşitli psikolojik sorunlarla karşılaşabilmektedir (52).

2.1.1 Akademik Başarının Değerlendirilmesi

Akademik başarının değerlendirilmesi için öğrencilerin öğretilenleri ne derece öğrendiklerini ve beceri kazandıklarını belirlemek gerekmektedir. Öğrencilerin ne seviyede bir öğrenme gerçekleştirdiklerini belirlemek için ise belirli kriterlere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu sebeple öğretim kurumlarında ödev, sunum, klasik sınav, uygulama sınavı, çoktan seçmeli testler gibi çeşitli ölçme ve değerlendirme yöntemleri uygulanmaktadır (55). Yapılan bu ölçme ve değerlendirmeler sonucunda öğrencilere dönem sonu ve sene sonu ağırlıklı not ortalamaları verilmektedir (41).

2.1.2 Akademik Başarıyı Etkileyen Faktörler

Akademik başarıyı tek bir sebebe bağlayamayız. Akademik başarı pek çok değişkenden etkilenir. Bireyin yalnızca bilişsel seviyesi akademik başarının sebebini açıklamak için yeterli olmaz. Bununla birlikte bireyin motive olma durumu, kaygı düzeyi, ebeveynlerinin eğitim seviyesi, ekonomik şartlar, sağlık ile ilgili sorunlar akademik başarıyı etkileyen diğer sebepler olarak sıralayabiliriz (70).

Fiziksel aktivite beyin fonksiyonlarını aktif ederek, beynin akademik başarı üzerinde etkili olan dikkat süresi ve çalışma belleği üzerinde olumlu etki sağladığı yapılan çalışmalarla ortaya çıkarılmıştır. Bu çalışmalar fiziksel aktivitenin tüm yaş gruplarındaki öğrencilerde akademik başarılarını yükseltebileceğini göstermektedir (25,48).

2.2 Beden Kütle İndeksi

Bireylerin ağırlıklarını kilogram cinsinden ve boylarını santimetre cinsinden ele alarak yapılan hesaplamayla beden kütle indeksi sonucu elde edilmektedir. Bu

hesaplama yapılırken bireyin kilogram sonucu olduğu gibi kullanılırken, boy uzunluğunun karesi kullanılarak hesaplama yapılır. BKİ, bireyin vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle (kg/m^2) elde edilir. Bu sonuca göre bireyler; zayıf, normal, fazla kilolu ve obez olarak sınıflandırılır. BKİ ölçümü sonucu 18,5 altında değer elde eden bireyler bu sınıflandırmaya göre zayıf olarak kabul edilir. BKİ 18,5 – 24,9 arasında olanlar normal kilolu olarak değerlendirilir. 25 ve üzeri sonuç elde edenler fazla kilolu olarak kabul edilirken, BKİ sonucu 30 ve üzerinde çıkan bireyler obez olarak nitelendirilir. Ayrıca BKİ sonucu 30 ve üzerinde olan ve obez kategorisine giren bireyler kendi içinde tekrar sınıflandırılır (91).

Beden Kütle İndeksi DSÖ tarafından da sonuçları geçerli sayılan ve obeziteyle ilgili çalışmalarda yararlanılan bir antropometrik ölçümdür. BKİ, tüm bireyler için kullanışlı olan, cinsiyet ayrımı yapmayan, uygulanması kolay ve ekonomik bir ölçümdür (64).

BKİ ile insan vücudundaki yağ direkt ölçülmediğin çıkan sonuç tahmini bir değerdir. Fakat yapılan çalışmalar bu hesaplamanın %90 oranında doğru sonuç verdiğini göstermektedir (65). Beden Kütle İndeksinin doğruluk payı yüksek olmakla birlikte yanılma ihtimalinin olabileceği de unutulmamalıdır. Hesaplama sadece kilo ve boy değerlerini kullanması yaş, cinsiyet gibi farklı değişkenleri hesaplama dahil etmemesi nedeniyle yanıltıcı sonuçlar verebilmektedir (22). Buna örnek olarak vücut geliştirme yapan sporcuların yağ oranları düşük olmasına rağmen BKİ sonuçları yüksek çıkabilir. Ayrıca hamilelerde, çocuklarda ve yaşlılarda BKİ doğru sonuçlar vermeyebilir (65).

2.3 Spor

Spor, kurallar aracılığıyla sporcularının sınırlarının net bir şekilde çizildiği, çoğunlukla lisanslı sporcuların yarışması amacıyla gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerdir. Her fiziksel aktivite bir spor değildir fakat her spor bir fiziksel aktivitedir (29). Dünyada yaygın olarak yapılan spor branşlarına; futbol, basketbol, voleybol, hentbol, Amerikan futbolu, kriket, golf, rugby, beyzbol, tenis, atletizm, jimnastik, yüzme, güreş vb. branşlar örnek olarak verilebilir.

2.4 Fiziksel Aktivite

İskelet kasları aracılığıyla yaptığımız ve insana enerji harcattıran hareketlerin tamamı fiziksel aktivite olarak isimlendirilir (23). Bazal seviyenin

üstünde enerji harcamasını artıran, iskelet kaslarının kasılması ile oluşan vücut hareketleri olarak tanımlanır (74). FA, gündelik yaşantımızda iskelet kasları ve eklemlerin yardımıyla kalp atımını ve solunum hızını yükselterek bireye enerji harcattıran ve sonucunda yorgunluğa sebep olan aktivitelerdir (45). Yürüme, koşma, sıçrama, yüzme, bisiklet, çöküp – kalkma, kol – bacak hareketlerinden bazılarının yapıldığı veya hepsinin içine alan spor aktiviteleri, egzersiz, oyun ve günlük yapılan aktivitelere fiziksel aktiviteler içinde sayılabilir (19).

2.4.1 Fiziksel İnaktivite

Kısaca hareketsizlik diyebileceğimiz fiziksel inaktivite; vücut hareketlerinin en az düzeyde olduğu ve enerji harcama seviyesinin dinlenik durumda harcanan enerji seviyesine yakın olması olarak tanımlanabilir (62).

2.4.2 Fiziksel Aktivitenin Önemi

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde olumlu etkileri oldukça fazladır. Düzenli yapılan fiziksel aktivite egzersiz yapabilme seviyesini yükseltir. Kalp hastalıklarının ortaya çıkmasında ve kalp hastalığı riskini azaltmada olumlu anlamda önemli etkisi vardır. Kemik, kas, tendon, bağ dokularının kuvvetini artırarak insanın genel kuvvetini artırmasını sağlar. Hipertansif hastalığı olan çocuklarda kan basıncını düşürmeye ve düzenlemeye katkı sağlar. Düzenli fiziksel aktivite ayrıca aerobik kapasitenin gelişmesinde, dayanıklılığın artmasında ve kasların kuvvetlenmesinde etkin rol oynar. Depresyon ve kaygı durumunu bozukluklarını azaltılmasında fayda sağlar (59). Fiziksel aktivite ayrıca çeşitli kanser türleri, diyabet, vücut kompozisyonu, psikolojik sağlık, kan düzeyi üzerine de olumlu katkı sağlayabilmektedir (62).

2.4.3 Fiziksel Aktivitenin Yararları

İnsanın fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak iyi olması sağlıklı olduğu anlamına gelmektedir. Fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerinde bir çok etkisi vardır. Bu etkileri 3 kategoriye ayırarak incelemek daha doğru olacaktır.

2.4.3.1 Fiziksel Aktivitenin Beden Sağlığı Üzerinde Etkileri

Bu kısım 2 bölümden oluşmaktadır.

Fiziksel Aktivitenin Kas-İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri

- Kas kuvvetinin düzeyini muhafaza etmek ve kas kuvvetinde gelişme sağlanması,

- Farklı istikamette kasılan kasların birbirleriyle bir uyum ve denge içinde olması,
- Kasların ve eklemlerin hareket kabiliyetini geliştirerek bireyin daha dengeli olması,
- İnsan vücudunda bulunan eklemlerin hareket kabiliyetinin muhafaza edilmesi ve geliştirilmesi,
- Kas – eklem esnekliğinde olanı koruma ve gelişme,
- Aerobik dayanıklılık kapasitesinin geliştirilmesi,
- Reflekslerde ve reaksiyon süratinde iyileşme,
- Düzgün ve sağlıklı bir bedene ve postüre sahip olunması,
- Bireyin vücudunu daha iyi tanımasını sağlaması,
- Dengenin ve düzeltme tepkilerinin daha iyi hale gelmesi,
- Daha az yorgunluk hissetme,
- Yapılan egzersizlerde kasların yoğun bir şekilde çalışmasının etkisiyle kemiklerde bulunan minarel miktarına olumlu etki ve olan mineral miktarının muhafaza edilmesi,
- Kemik erimesi sorunun önüne geçilmesi,
- Yaşanan kazalarda meydana gelebilecek yaralanmalara karşı bireyin kendini koruyabilme yeteneğinde iyileşme (19).

Fiziksel Aktivitenin Diğer Vücut Sistemleri Üzerindeki Etkileri

- Bir dakikadaki kalp atım sayısının düşürülmesi,
- Fiziksel aktivite etkisiyle büyüyen kalpte tek seferde vücuda gönderilebilen kan miktarında gelişme,
- Egzersize bağlı olarak bireyin düzenli bir kalp ritmine sahip olması,
- Egzersize bağlı olarak damar direncinin düşmesi sonucunda kan basıncında iyileşme,
- Yüksek kan kolesterol ve trigliserit seviyelerinde olumlu bir etki göstererek damarla ilgili yaşanabilecek sağlık problemlerine yakalanma ihtimalini düşürme,
- Akciğerlerin daha iyi dolmasını ve solunum yeteneğinde iyileşme sağlaması,
- Yapılan egzersizlere bağlı olarak insülin aktivitesinin kontrolü ve kan şekerinin kontrol altına alınması,

- Vücudun kullandığı su, tuz ve minerali düzenlemesi,
- Gerekli olan enerjiyi depolanan yağlardan kullanma durumunda bir artışın oluşması,
- Daha hızlı bir metabolizmaya sahip olarak vücut kütleğinde artışın engellenmesi (95).

2.4.3.2 Fiziksel Aktivitenin Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerindeki Etkileri

- Kişinin iyi hissetmesini sağlayarak mutluluğa sebep olması,
- Kaygı bozukluğu, depresyon gibi psikolojik hastalık riskinde düşüşe sebep olması,
- Kas-Kemik sistemine yaptığı pozitif etki sonucunda vücut düzgünlüğünü ve farkındalığını artırarak insanların kendisi ile barışık, özgüvenli olmasına katkı sağlaması,
- İnsanlarla iletişim yeteneğini artırması,
- Pozitif düşünme ve stresle mücadele düzeyinde artış,
- Özgüven ve benlik saygısı üzerinde olumlu katkı sağlaması,
- Düşünsel becerilerde iyileşme,
- Daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurulmasına olumlu katkı,
- Daha az yorgun hissetme (29).

2.4.3.3 Fiziksel Aktivitenin Yaşlılık Üzerindeki Etkileri

- İnsanların çeşitli hastalıklar sonucunda aniden hayatlarını kaybetme ihtimalini düşürme,
- Bireylerin çeşitli kanser türlerine yakalanma ihtimalini düşürme,
- Fiziksel aktiviteye bağlı olarak vücut direncinin yükselmesi sonucunda enfeksiyonlara karşı daha iyi mücadele edebilme,
- Fiziksel olarak aktif olan yaşlıların dengesi daha iyi olacağından ilerleyen yaşlarda tehlikeli sonuçlar doğurabilecek düşme tehlikesiyle daha az karşılaşma,
- Fiziksel aktivite yapan bireylerin genel vücut kuvveti, kemik yapısı ve dengesi gelişmiş olacağından düştüğünde de daha az zarar görmesine neden olma,
- Psikolojik rahatsızlıklarla mücadele yeteneğini geliştirerek, ilerleyen yaşların daha mutlu geçirilmesi,

- Bireylerin hem sağlıklı bir şekilde yaş almasını hem de yaşlıklarında daha hareketli olmalarını sağlama (19).

2.4.4 Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Türleri

Birey üzerinde daha çok gelişim sağladığı alana göre fiziksel aktiviteler 4'e ayrılır.

2.4.4.1 Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizleri

Kişinin yaptığı egzersizi uzun süreli ve yorulmadan yapabilme kapasitesi dayanıklılık olarak tanımlanır. Bu egzersizler bireyin oksijen kullanma kapasitesini artırmasına katkı sağlarken kasları bir düzen ve uyum içinde aktif olarak çalıştırır. Aerobik çalışmalardan daha iyi fayda sağlayabilmek için bu egzersizleri yaparken çalışmanın şiddet, sıklık ve süresini iyi planlamak gerekmektedir. Bu egzersizleri yaparak dayanıklılığını geliştiren kişiler yaptıkları aktiviteleri daha uzun süre yapar ve geç yorulurlar. Tempolu yürüyüş, bisiklet sürme, yüzme, tenis oynama, belirli tempoda koşu aerobik egzersizlere örnek olarak verilebilir (95).

2.4.4.2 Kuvvet Egzersizleri

Kasın bir dirence karşı koyabilme yeteneği kısaca kuvvet tanımlanır. İnsanların günlük yaşantısında sıklıkla yapmak zorunda kaldığı eşyaları taşıma, itme, çekme gibi aktiviteler kas kuvveti sayesinde yapılan hareketlerdir. Kuvvetli bir kişi bunları daha az kuvvetli bir kişiye göre daha rahat yapar. Kuvvet egzersizlerinde kas diğer egzersizlere göre daha ciddi bir oranda kasılır. Ağırılık kaldırmak, merdiven tırmanmak, sırtta eşya vb. bir yük taşımak, şınav, mekik, barfiks, plank gibi egzersizleri yapmak kuvvet gelişiminde kişilere faydalı olabilecek egzersizlere örnek olarak gösterilebilir. İnsanların günlük yaşantılarında daha rahat edebilmeleri için kuvvetli olmaları gerekmektedir. Kuvvet egzersizlerinin insan yaşantısını kolaylaştırmanın yanında kemik ve kas sağlığı, kilo kontrolü açısından da önemli faydaları vardır. Kuvvet egzersizlerini yaparken de aerobik egzersizlerde olduğu gibi daha iyi bir gelişim sağlayabilmek için belirli bir plan çerçevesinde çalışmak gerekmektedir. Tek bir kas grubunu aşırı çalıştırmak yerine kas gruplarını bölerek planlı ve dengeli şekilde tüm kaslar çalıştırılmalıdır (29).

2.4.4.3 Esneklik Egzersizleri

Esnekliğin tanımını eklem genişliği olarak yapabilir. Herhangi bir eklem ne kadar fazla geniş açıda hareket edebiliyorsa aynı oranda esnek demektir. Kol, bacak ve gövde gibi eklemlerinin yapılan bir egzersiz sırasında hareketi rahat bir şekilde

uygulamayı sağlamasıdır. Dayanıklılık ve kuvvetin yaşantımız üzerinde olumlu etkisi olduğu gibi esnekliğinde vardır. Gün içinde yapılan çeşitli oturma şekilleri, öne-arkaya uzanma, vücudun herhangi bir bölgesine elimizi yetiştirmede esnek bir kişi daha esnek olan birine karşı daha avantajlıdır ve esnek olan bireyin yaşam kalitesi bu sayede gelişebilir. Kol, bacak, gövde gibi her bir eklemimiz için özel olarak esneklik çalışması yapılması esnek bir insan olabilmek için gerekli olduğu gibi; yoga, reformer pilates, pilates gibi aktiviteler de esneklik gelişimi için faydalıdır (95).

2.4.4.4 Denge Egzersizleri

İnsanların ayakta durabilmesini ve dengeli bir şekilde düşme tehlikesi yaşamadan hareket edebilmesi denge kavramı ile açıklanır. Dengede durabilmek için kas kuvvetinin belirli bir seviyede olması, göz ve görme sağlığının yerinde olması, iç kulaktaki denge organının sağlıklı bir şekilde çalışıyor olması gerekmektedir. Denge özellikleri gelişmiş bir insan düşme tehlikesiyle daha az karşılaşmasın yanı sıra; bakmadan ince bir hat üzerinde ve kayganlaştırılmış bir yüzeyde düzgün bir şekilde yürüyebilir. Kuvvet, esneklik ve dayanıklılık çalışmaları denge yeteneğinin artırmakla birlikte insanların dengelerini geliştirmek için ayrıca planlı olarak denge çalışmaları yapmaları gerekmektedir (29).

2.4.5 Fiziksel Aktivitenin Bileşenleri

Fiziksel aktivitenin bileşenlerini; fiziksel aktivitenin frekansı, şiddeti, miktarı ve süresi olarak sıralayabiliriz (81).

2.4.5.1 Fiziksel Aktivite Frekansı

Fiziksel aktivitelerde frekans kavramı egzersizin sayısı olarak tanımlanabilir. Belirli bir süre dilimi içerisinde yapılan fiziksel aktivite sayısıdır. Yıl içerisindeki sıcaklık farkı çok fazla olan coğrafi bölgelerde egzersizin frekansı da sıcaklığa göre farklılık gösterir. Aktivelerin parça parça yapılması ve bir bütün olarak yapılması frekans bakımından önemlidir fakat harcanan enerji aktivite nasıl yapılırsa yapılsın birbirine yakın değerler vermektedir (81).

2.4.5.2 Fiziksel Aktivite Miktarı ve Süresi

Süre kavramı fiziksel aktivitede bir tek seansı belirtmek için kullanılır. Yani bir seferde ne kadar süreyle egzersiz yapıldığı anlamına gelir. Bireysel aktivite seanslarının zamanı ile ilgili bilgi, frekans verileri ile beraber ifade edilip, egzersiz

süresinin tamamını tespit etmek için kullanılır. Örnek olarak bir haftadaki net veya brüt tüketilen enerji kJ veya met.dk şeklinde ifade edilir (81).

2.4.5.3 Fiziksel Aktivite Şiddeti ve Met Kavramı

MET (Metabolic Equivalent Task) yani metabolik eşdeğer iş, bir aktivitenin şiddeti belirlenirken kullanılan bir yöntemdir. Fiziksel aktivitenin şiddeti istirahat metabolizmasıyla yapılan aktivitenin şiddetine bağlı olarak aktivite esnasındaki metabolizmanın hızı arasındaki farkı belirtir. İstirahat halindeki metabolizma hızının katları MET olarak belirtilir. Dinlenik durumdaki bir insanın kullandığı oksijen yani harcadığı enerji 1 MET'e eşittir. Bir insan dk'da ortalama 200 – 250 ml O₂ tükettiğinden, 2 MET'lik bir aktivite için dinlenik durumun 2 katı kadar ya da diğer bir deyişle 500 ml oksijen kullanılması gerekmektedir. 2 MET enerji harcayarak yapılan bir fiziksel aktivite dinlenik hale göre 2 kat daha fazla oksijen kullanıldığı anlamına gelir. Yapılan egzersizin 1 dakikasında vücut tarafından kullanılan oksijene bakarak ne kadar enerji sarf ettiğimiz ile ilgili çıkarım yapabiliriz. 1 MET = 3.5 ml/kg/dk'dır (92).

MET'i baz alarak fiziksel aktiviteleri CDC (Centers for Disease Control and Prevention) ve ACSM (American College of Sports Medicine) sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırmaya göre aktiviteler düşük şiddetli, orta şiddetli, şiddetli ve çok şiddetli olarak 4 gruba ayrılmıştır. Dakikada 3 Met'ten daha az şiddetli yapılan aktiviteler hafif, 3-6 MET arasında olanlar orta şiddetli, 6-8 MET arasında olanlar şiddetli, 8 MET ve daha fazla şiddetli olan aktiviteler ise çok şiddetli olarak tanımlanmıştır (74). Fiziksel aktiviteleri değerlendirirken enerji tüketimini dikkate alarak kesin sonuçlara varmak yanılmamıza sebep olabilir. Örneğin genç bir insan ile yaşlı bir insanın yaptığı %50 şiddetinde bir aktivite genç olan bireye hafif gelirken yaşlı birey için şiddetli hatta çok şiddetli bir aktivite olabilir (81).

İnsanların fiziksel aktivite düzeyleri MET terimi ile belirlenir. MET sayesinde kişinin fiziksel aktivite esnasında ne kadar oksijen tükettiğini belirleyebiliriz. Bireyin yaptığı aktivite esnasında kullandığı oksijen miktarını ml/kg/dk şeklinde hesaplayarak harcadığı enerji hakkında çıkarımda bulunabiliriz. Hiçbir şey yapmadan oturan bir insan bu şekilde dinlenme durumundayken 1 MET olan bu değer herhangi bir aktivite esnasından yapılan aktivitenin şiddetine göre dinlenme esnasındaki duruma göre katlanarak artar. İnsanların günlük hayatlarında yaptıkları bazı aktivitelerin MET değerleri şu şekildedir;

- Uyku – 0.9 MET,
- Televizyon izleme 1.0 Met,
- Yemek hazırlama, toz alma, traş olma, duş alma gibi günlük aktiviteler 1-5 ile 3 MET,
- Yazı yazma, masa başı çalışma 1.8 MET,
- Yürüme 3.3 MET,
- Jimnastik hareketleri 3.5 MET
- Bisiklete binme (9-12 km hızda) 4.0 MET,
- Araba yıkama 4.5 MET,
- Eşli olarak dans etme 4.8 MET,
- Orta hızda merdiven çıkma 6.5 MET,
- Tenis oynama 8.0 MET,
- Serbest stil yüzme 9.0 MET,
- İp atlama 10.0 MET,
- Jogging koşusu 7.0 MET,
- Ağırlık çalışmaları ve eşya taşıma 8.0 MET şeklindedir (29).

2.4.6 Fiziksel Aktivite Düzeyi

Kişinin fiziksel aktiflik düzeyi belirlenirken fiziksel aktiviteye katılım sıklığı, yoğunluğu, süresi ve bunların tamamını içine alan ne kadar enerji harcadığı belirleyici olarak kullanılan değişkenlerdir. Daha önce yapılan çalışmalarda fiziksel aktiviteye katılım süresi, fiziksel aktivite sırasında geçirilen dakika/saat ya da yüzde şeklinde, fiziksel aktiviteye katılım sıklığı haftada kaç gün fiziksel aktiviteye katıldığını ya da yüzdesi, fiziksel aktivitenin yoğunluğu ise hafif, orta ve şiddetli olarak sınıflandırılmak amacıyla kullanılmıştır (97).

2.4.7 Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi

Fiziksel aktivitenin değerlendirilebilmesi için öncelikle gün içinde harcanan toplam enerji miktarının hesaplanması gerekir. Fiziksel aktiviteyi değerlendirmek için birçok yöntem kullanılmaktadır. Bu yöntemler doğrudan ve dolaylı ölçüm yöntemleri olarak 2'ye ayrılır. Bunlar aşağıda belirtilmiştir.

Doğrudan Ölçüm Yöntemleri

- Doğrudan Gözlem
- Oda (Direkt) Kalorimetresi
- Çift Katmanlı Su Yöntemi

- Pedometre
- Akselerometre
- Fiziksel Aktivite Kaydı ve Günlükler

Dolaylı Ölçüm Yöntemleri

- Endirekt Kalorimetre
- Beslenme Ölçümleri
- Fizyolojik Ölçümler
- Fiziksel Aktivite Anketleri (IPAQ, FADA, PASE vb.) (58)

2.4.8 Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Sağlığın tanımını yaparken dünya sağlık örgütü insanın herhangi bir engel durumunun olmaması ya da mikroorganizmalara maruz kalmaması şeklinde yapmamıştır. Çünkü bu tanım tek başına sağlığı tanımlamak için yeterli değildir. Sağlıklı insanın bedensel olarak, sosyal yönden ve psikolojik olarak iyi olması gerekmektedir (69). İnsanların sağlık sorunları yaşamadan hayatlarını devam ettirebilmeleri için egzersizi günlük hayatlarını önemli parçası haline getirmeleri gerekmektedir. Fiziksel olarak aktif bir hayatı benimseyen insanlar bunun faydasını hem bedenlen hem de ruhen görmektedirler. Sağlıklı bir yaşam için, fiziksel aktivite bireylerin günlük yaşamlarında önemli bir yer tutmalı ve insanların bunu hayat biçimi haline getirmeleri gerekmektedir. Hem zihinsel hem de fiziksel olarak daha sağlıklı bireyler olmamızı sağlayan fiziksel aktivite, yaşam kalitesini yükselterek ömrü uzatır. (84). Günümüzde insanların bu kadar çok hasta olmasının ve sağlık giderlerinin her geçen gün artmasının önemli sebeplerinden biri de insanların artık eskisi kadar hareket etmeye ihtiyaç duymamasıdır (17). Fiziksel aktivite sağlıklı olmanın yanında kilo kontrolünde de oldukça önemlidir. Bu konudaki araştırmalar göstermektedir ki fiziksel aktivite şişmanlığın önlenmesinde kritik bir rol oynamaktadır (2).

Fiziksel aktiviteyi düzenli olarak yapan insanlar kronik hastalıklara daha az maruz kaldıklarından bağışıklıkları daha güçlü kalmaktadır (84). Yapılan fiziksel aktivitelerden insan sağlığının olumlu etkilenmesi için belirli düzeyde yapılması gerekmektedir. Çok hafif yapılan egzersizler haricinde asıl olarak insan sağlığına etki eden egzersizler orta ve daha üstü şiddette olmalıdır (95).

Dünya sağlık örgütünün fiziksel aktivitelerden yarar sağlamak isteyen yetişkin bireyler için bazı önerileri vardır.

- 7 gün boyunca fiziksel aktivite yapılması tavsiyesinde bulunan DSÖ ayrıca bu aktivitelerin orta şiddetli ve yüksek şiddetli olarak en az 75 dk olacak şekilde yapılmasını,
- Yapılan egzersizlerden daha fazla verim almak isteyenler için 7 günlük zaman zarfında orta şiddetli ve yüksek şiddetli egzersizleri en az 150 dk olacak şekilde yapılmasını,
- Kas kuvvetini geliştirmek için 7 günlük çalışma programının en az 2 gününde kuvvet egzersizleri yapılmasını,
- Aerobik kapasiteyi geliştirici dayanıklılık çalışmaları yaparken egzersizler arasında 10 dk'lık dinlenme aralıkları vererek çalışılması gerektiği tavsiyelerinde bulunmaktadır (37).

2.4.9 Fiziksel Aktivite ve Güvenlik Önemleri

Fiziksel aktivite sırasında daha büyük sağlık sorunlarıyla karşılaşmamak için aşağıdaki durumlarda fiziksel aktiviteyi sonlandırarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurmak gerekmektedir.

- Göğüste ağrı hissedildiğinde,
- Kalpte ritim bozukluğu hissedildiğinde,
- Nefes alışverişinde egzersiz sırasında olması gerekenin daha üzerinde bir zorlanma meydana gelmişse,
- Fiziksel aktivite sırasında vücudun herhangi bir yer yerinde gözle görülür bir renk değişimi ve morarma meydana gelmişse,
- Fiziksel aktiviteyi yapamayacak duruma sokan bir ağrı hissedildiyse,
- Fiziksel aktiviteyi devam ettiremeyecek düzeyde bir yorgunluk hissedildiyse,
- Fiziksel aktiviteden önce olmayan fakat fiziksel aktiviteyle birlikte başlayan ve şiddetini giderek artıran bir baş ağrısı hissedilmesi durumunda yapılan aktivite hemen sonlandırılmalıdır (29).

2.4.10 Fiziksel Aktivite ve Beslenme

Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmek için düzenli fiziksel aktivite yapılması gerektiği bilinmektedir. Bu egzersizler sırasında insan vücudunun ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlayabilmesi için iyi ve doğru bir şekilde beslenmesi gerekmektedir. Düzenli beslenmeyen bir insan fiziksel aktivite için gerekli olan

enerjiyi bu besinlerden sağlayamadığı için hazırda olan enerjiyi kullanacak bu da kilo kaybı riskiyle karşı karşıya getirecektir (29).

Sağlıklı olmak için yapılan egzersizler hatalı beslenme sebebiyle sağlıksız sonuçlara yol açabilmektedir. İnsanların beslenme konusunda dikkat edecekleri en önemli konu günlük alınan kalori miktarı ve harcanan kalori miktarının dengesidir. Eğer bir insan günlük harcadığı kalori miktarından daha fazla kalori alacak şekilde beslenirse fazla kalorileri vücut depolayacak ve kilo almaya, daha az kalori alacak şekilde beslenirse ise kilo vermeye başlayacaktır. Günlük alınan kalori ve harcanan kalenin eşit olması durumunda ise kişi mevcut kilosunu koruyacaktır (29).

Sağlıklı beslenme rahat bir şekilde egzersiz yapabilmenin anahtarıdır. Gün içinde besinlerden elde edilen kalenin %50-55'i karbonhidratlardan, %12-15'i proteinlerden ve %25-30'u ise yağlardan olmalıdır. Bu şekilde doğru beslenen bir insan ekstra besin takviyelerine ihtiyaç duymaz. Herhangi bir rahatsızlığı olan kişiler fiziksel aktivite ve beslenme konusunda ayrıca önlemler alabilir. Ayrıca fiziksel aktivite sırasında beslenmeyle ilgili dikkat edilmesi gereken diğer konular şunlardır;

- Fiziksel aktivitenin kilo kontrolü için önemi bilinmekle beraber yeterli beslenme yapılmadan fiziksel aktiviteye başlanmamalıdır.
- Fiziksel aktiviteden belirli bir süre önceye kadar (yaklaşık 30 dk) hafif yiyeceklerle enerji alımı sağlanabilir fakat fiziksel aktiviteden hemen önce ağır bir şekilde beslenip egzersize başlanmamalıdır.
- Fiziksel aktivite sırasında insan vücudu ter atmasıyla beraber sıvı kaybeder. Sıvı kaybı nedeniyle meydana gelebilecek sağlık sorunları önüne geçmek ve performans kaybını en aza indirmek için egzersiz esnasında belirli aralıklarla sıvı alımı gerçekleştirilmelidir (29).

2.5 Mutluluk Kavramı

Türk Dil Kurum mutluluk kavramını “bütün özlemlere, eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlik” olarak tanımlamaktadır (90).

İnsanlık tarihi boyunca mutluluk kavramı her çağda önemi korumuştur. İlk insanlardan günümüze kadar mutluluk hakkında çeşitli fikirler ve mutlu olmak için yapılması gerekenlerle ilgili görüşler ortaya konmuştur. Tarih boyunca mutluluk insanların motive olması için en önemli unsur olmuştur (42).

Mutluluk kavramı hayatın her aşamasında kullanılıyor olması genellikle insanların başka duygularını ifade etmek için bu kelimeyi kullanmayı tercih etmesinden kaynaklanmaktadır. Çünkü insanlar mutluluğa yakın kavramlar olan neşeli ve huzurlu olma, bir şeyden olumlu bir heyecan hissetme, herhangi bir durum ya da olaydan memnun olma hallerinde mutlu olduklarını söylemektedirler fakat bu durumlar mutluluk kavramını tam anlamıyla açıklamamaktadır (61).

İnsanlar gün içinde yaşadıkları olaylar ve karşılaştığı durumlar nedeniyle çeşitli duygular hisseder. Bu duyguların bazıları pozitif duygular olarak tanımlayabileceğimiz neşeli olma, güvenli hissetme, sevinme, umutlu olma gibi duygulardır. Bazıları ise negatif duygular olarak bilinen öfke ve nefret, kaygılı olma, korkma, umutsuz olma, bir şeylere üzülme şeklinde yaşadığımız duygulardır. İnsan bu pozitif ve negatif duygulardan hangilerini genel olarak daha fazla hissediyorsa kişinin mutluluğu ile ilgili bir çıkarımda bulunulabilir (34). Başka bir görüşe göre mutlu olmak için insanın yeteneklerini ve kapasitesini en üst seviyede kullanarak hayatına bir anlam katması ve erdemli bir insan olarak yaşamasıdır (57).

İnsanlar mutluluk düzeylerine göre hayatta karşılaştıkları durumlara farklı tepkiler vermektedirler. Çok mutlu bir insanla az mutlu insanın olayları farklı değerlendirip yorumlarının sonucunda aynı olaya karşı verdikleri tepki birbirinden farklı olacaktır (60).

Tarihin en önemli düşünürlerden biri olan Farabi mutluluk ile ilgili bir çok eseri vardır. Farabi'ye göre mutluluğun tanımı "bireyin kendisi adına istediği, hiçbir zaman başka bir şeyin kazanılması için istenmeyen, kendisine yeterli gördüğü en yüksek iyilik" olarak yapılmıştır. İbni Sina ise mutluluğu "dini-metafizik olgunluğa erişmiş bireyin hissettiği en yüksek derece memnunluk ve haz" olarak tanımlamıştır (47).

Uygur Türkü olan Yusuf Has Hacib'in eseri olan Kutadgu Bilig'in güncel Türkçe çevirisi mutluluk veren bilgi anlamına gelmektedir (47).

Tarih boyunca olduğu gibi günümüzde de mutlu olabilmek insanlar için çok önemlidir. İnsanların hayatlarında başarılı ve özgüvenli olması mutlu olmasına bağlıdır. Mutluluk insan için bu kadar önemli olmasına rağmen insanların mutsuz olmalarına sebep olan bir çok durum vardır. Bunlar;

- Özgüven yetersizliği ve insanın kendini değersiz hissetmesi,
- Elde edilenlerden memnun olmamak,
- Kendini diğer insanlardan yukarda görerek, egolu insan imajı çizmek,

- Bencil olmak,
- Aile bağlarının zayıf olması,
- Sosyal çevresiyle yaşadığı iletişim sorunları,
- Olaylar karşısında tutarsız davranışlar sergilemek,
- Karamsar ve umutsuz olmak,
- Nefret, öfke, kin, utanç gibi negatif duygular içinde olmak,
- İçinde yaşadığı toplum tarafından onaylanmamak insanların mutsuz olmasına sebep olmaktadır (8).

2.6 Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Her birey doğal olarak mutlu olmak ister ve yaşamları boyunca mutlu olmanın yollarını arar (51). Bu başlık altında mutluluğu etki eden bazı değişkenler açıklanacaktır.

2.6.1 Cinsiyet

Yapılan araştırmalar kadınların depresyon rahatsızlığıyla karşılaşma durumlarının erkeklerden fazla olduğunu gösterse de konu mutluluk olunca durum tam tersi olmaktadır. Genel olarak cinsiyete göre bakıldığında kadınların mutluluk düzeyleri erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir (87).

2021 yılında TÜİK tarafından ülkemizde yapılan yaşam memnuniyeti araştırmasına göre ; kadınlar %54,6 ile erkeklerden %43,9 daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır (101).

2.6.2 Kişilik

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki insanların kişilik yapısı mutluluğa etki eden en önemli faktörlerden biridir. Sosyal, dışa dönük ve iletişimi becerisi gelişmiş bir insan olmak, güvenli ve sakin bir yapıda olmak, kendiyle ve bedeniyle barışık olmak, kolay endişeye kapılmamak, olaylara karşı pozitif yaklaşmak, olumsuz bir durum karşısında hemen öfkeye kapılmayıp kendini kontrol edebilmek gibi kişilik özelliklerine sahip bireylerin mutlu olması daha kolaydır (51). Hayatın her aşamasında mükemmeli arayan, istedikleri şeylerin hemen olmasını isteyen, sürekli kendisiyle ve çevresiyle rekabet halinde olan, karar almakta zorlanan kişilerin stresli bir yaşamları olması normaldir. Bunun tam tersi daha pozitif özelliklerde olan bir insan ise hayatını daha az stres yaşayarak geçirir. Sonuç olarak kişilik olarak daha olumlu özelliklere sahip birey, olumsuz kişilik özelliklerinin daha baskın olduğu bir bireye göre daha mutludur (78).

2.6.3 Çevre

Bireyin içinde bulunduğu çevre ve bu çevreyle kurulan iletişim mutluluğa belirli bir seviyeye kadar etki etmektedir. Fakat mutluluğu asıl etkileyen durum kişinin bu çevre içinde konumlandığı yer, maddi imkanları ve kendini bulunduğu bu çevre içinde güvende hissedip hissetmediğiyle ilgilidir (96). Mutlu olmak için insanın bulunduğu çevreyle sağlıklı bir sosyal etkileşim içinde olması son derece önemlidir. Bireyin arkadaşları, akrabaları ve çevresinde bulunan diğer insanlarla seviyeli ve içten bir ilişki içinde olması mutluluğu olumlu anlamda etkilemektedir (86).

2.6.4 Medeni Durum

Gün geçtikçe medeni durumun insanların mutluluk düzeylerine olan etkisini ve önemini yitirmektedir. Evlenip ayrılan insanların fazlalığı, evli olmadan birlikte yaşamının ve resmi evlilik olmadan çocuk sahibi olan insanların çoğalması medeni duruma bakarak mutluluk hakkında fikir yürütülmesinde sağlıklı sonuçlar alınmasına engel olabilmektedir. Yapılan bir araştırmada dul, boşanmış ya da evli oldukları halde ayrı yaşamakta olan insanların bu durumları eşit şartlarda yaşamalarına rağmen, evli kadınların bekar kadınlara göre kendilerini daha iyi hissettiklerini sonucuna varmışlardır (99). Başka bir çalışmada ise insanlar bireysel iyi oluşlarında evli ya da bekar olmalarının değil bu ilişkilerinin kalitesinden kaynaklandığıdır. Ayrıca ilişkilerin kalitesine verilen önem ve bundan etkilenme durumunun kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu söylenebilir (36).

Ülkemizde 2021 yılında TÜİK' in yaptığı araştırmaya göre evli insanların evli olmayanlara göre daha mutlu oldukları sonucuna varılmıştır. Evli olup mutlu olduklarını söyleyen insanların oranı %54,0 çıkarken, evli olmayıp mutlu olduklarını söyleyenlerde ise bu oran %40,1 olarak bulunmuştur. Evlilerde mutlu olma oranına kadın ve erkek olarak bakıldığında ise; evli erkekler %48,9, evli kadınlar %58,8 oranında mutlu olduğu görülmüştür (101).

2.6.5 Sağlık

Mutluğu etkileyen etkenlere baktığımızda yapılan araştırmaların sağlığın bu etkenler arasında ilk sırada olduğunu göstermektedir. Fakat sağlıklı olmak her zaman mutlu olmak anlamına gelmemektedir. Sağlıklı bir insanın başka sebeplerden mutlu olabileceği gibi sağlık sıkıntısı yaşayan bir insanda hayattan mutlu olacak şeyler çıkarıp mutlu olabilir (47). Sağlık ve mutluluğa başka bir

yönden baktığımızda ise; sağlıklı olan bir insan bu yüzden mutlu olup mutluluk düzeyi artarken, sadece mutlu olmak sağlıklı olmak için yeterli bir sebep değildir. Mutlu insanlarda sağlık sorunlarıyla sıklıkla karşılaşmaktadırlar (82).

TÜİK' in 2021 yılında ülkemizde yaptığı araştırmada; insanların en çok sağlıklı olmanın onları mutlu ettiğini ifade etmişlerdir. Sağlık %69,0 ile ilk sırada yer alırken onu %14,3 ile sevgi, %8,9 ile başarı, %5,1 ile para ve %2,3 ile iş takip etmiştir (101).

2.6.6 Yaş

Yaş ve mutluluk konusunda da farklı sonuçların bulunduğu araştırmalar literatürde yer almaktadır. Bazı araştırmalar; yaşlandıkça tecrübe ve maddi kazançlarda artış, yaşa bağlı olarak daha çok başarı hissi yaşama gibi durumların artmasına paralel olarak mutluluğunda artacağını belirtmişlerdir. Başka araştırmacılar ise; yaşlandıkça ruhsal sorunlar ve hastalıkların ortaya çıkacağı ve buna paralel olarak insanların mutlulukları olumsuz olarak etkileneceğini söylemektedirler (7). Yaş ve mutluluk üzerine yapılan farklı araştırmalarda yetişkin insanların ağır iş ve çalışma temposu içinde maddi kazanç elde etmek için çalışırken, bu sıkıntıları daha az yaşayan ya da yaşamayan genç ve yaşlı bireylere göre daha az mutlu olduklarını ortaya koymuştur. Yani genç ve yaşlı bireyler; iş hayatında yoğun bir şekilde çalışan yetişkinlere göre daha mutlu oldukları sonucuna varılabilir (47).

2021 yılında yapılan TÜİK yaşam memnuniyet araştırmasında ülkemizdeki insanların yaş gruplarına göre mutluluklarına bakıldı. Bu verilere göre; 65 yaş ve üzerindeki insanlar, 2020'de %57,7, 2021'de ise %56,2 ile mutluluk düzeyleri en yüksek yaş grubu olarak göze çarptı. En düşük mutluluğa sahip yaş grubu ise 2020 yılında %45 ile 35-44 yaş grubu olurken 2021 yılında %44,5 ile 18-24 yaş aralığındaki insanlar oluşturduğu grup oldu (101).

2.7 Mutluluk ve Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Özellikle kalp damar hastalıklarının önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Fiziksel aktivite insanların yalnızca fiziksel anlamda sağlıklı olmasını değil psikolojik olarak da iyi olmalarına olumlu etki etmektedir. Yapılan bir fiziksel aktiviteden sonra hissedilen pozitif duygular buna örnek olarak gösterilebilir. Fiziksel aktivite sırasında salgılanan endorfin, dopamin gibi

mutlulukla bağlantılı hormonlar normal zamanlardan daha çok olduğu bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır (85).

Fiziksel aktivite sırasında hem kaslarda hem de beyinde bazı değişiklikler olmaktadır. Bunun sonucunda insan ruhsal olarak kendini daha iyi hisseder. Egzersiz sırasında günlük düşüncelerden uzaklaşan insanın stresinde bir azalma meydana gelir ve bunun sonucunda daha mutlu ve huzurlu olur. Egzersizlerin insanları daha mutlu hissettirmesinin bir başka sebebi de fiziksel aktivite sırasında beyinde salgılanan seratonin hormonudur (93). Düzenli egzersiz yapmak sağlıklı olmaya, sağlıklı olmak ise mutlu olmaya sebep olduğundan mutluluk fiziksel aktivite yakından ilgilidir (8).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, Veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi konusunda bilgi verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla genel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2 Araştırma Grubu

Bu araştırmaya Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesinde farklı bölümlerde ve farklı sınıflarda okuyan 417 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Elde edilen 417 anket formundan 14 adet anket boş bırakıldığından ve/veya birden fazla işaretleme yapıldığından geçersiz sayılmıştır. Toplam 417 anketten 403 adedi değerlendirmeye alınmış ve değerlendirmeye alınan anket yüzdesi % 96.64 olmuştur. Gönüllü olarak araştırmaya katılan öğrencilere anketleri doldurmadan önce araştırma hakkında ve sorulara cevaplanırken dikkat etmeleri gereken konular hakkında bilgilendirme yapılmıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda veri toplamak için kişisel bilgi anketi, uluslararası fiziksel aktivite anketi kısa formu ve Oxford mutluluk ölçeğinin kısa formundan faydalanılmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Anketi

Katılımcıların demografik bilgileri ve tamamlayıcı özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi anketi uygulanmıştır. Bu ankette örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerine cinsiyet, doğum tarihi, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, okunan bölüm, sınıf, algılanan akademik başarı, düzenli olarak spor yapma süresi, spor yapma amacı, ailenin aylık gelir düzeyi, genel sağlık algısı ve insanlarla olan ilişkilerini nasıl değerlendirdikleri soruları sorulmuştur.

3.3.2 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Hills ve Argyle tarafından (2002) geliştirilen Oxford mutluluk ölçeği, Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Uzun formu ve kısa formu olan Oxford mutluluk ölçeğinin uzun formu 6'lı likert tipinde ve toplam 29

sorudan oluşurken kısa formu 5'li likert tipinde ve toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Bu çalışmada araştırmacı Oxford mutluluk ölçeği kısa formu OMÖ-K formunu kullanmayı tercih etmiştir. OMÖ-K formunda 7 soruya verilebilecek cevaplar 1 (Hiç Katılmıyorum), 2 (Katılmıyorum), 3 (Biraz Katılıyorum), 4 (Katılıyorum), 5 (Tamamen Katılıyorum) şeklinde 5'li likert tipindedir. Ayrıca 1. Ve 7. Sorular tersten kodlanmaktadır. Yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir. OMÖ-K'nun güvenirliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa iç tutarlık testi yapılmış 321 bireyin verilerine bakarak alfa iç tutarlık katsayısı .74 olarak bulunmuştur. 14 gün arayla 81 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan test tekrar test güvenirlik çalışmasında ise .85 korelasyona ulaşılmıştır. Bu verilere bakarak geçerli ve güvenirlik kabul edilebilir seviyede olduğu söylenebilir (88).

3.3.3 Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği Kısa Formu

Oxford mutluluk ölçeği kısa formundan sonra son bölümde öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek için UFAA-K (Uluslararası fiziksel aktivite anketi kısa formu) uygulanmıştır. UFAA anketinin hem kısa hem de uzun formu bulunmaktadır. Bu çalışmadan kısa form tercih edilmiştir. Craig ve ark. (2003) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan uluslararası fiziksel aktivite anketinin test tekrar test yöntemiyle 0.80 olarak bulunan sonucuna bakarak geçerli ve güvenilir bir anket olduğu görülmektedir (18). Türkiye'de geçerlik ve güvenirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır (72). Test tekrar test güvenirliliği 0.69 olan bu form toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Bu sorularda kişilerin son 7 gün içerisinde yaptıkları, 10 dakika veya üzerinde süren, nefesi hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm fiziksel aktiviteler hakkında bilgi edinmek amaçlanmıştır.

UFAA-K formu ile katılımcıların şiddetli fiziksel aktivite ve orta şiddetli fiziksel aktivite yaparak, oturarak, yürüyerek son 7 gün içerisinde geçirdikleri zaman dakika cinsinden hesaplanarak Met'e çevrilmiştir. Met skorları elde edilirken; Oturma: 1,5 Met, Yürüme: 3.3 Met, Orta şiddetli fiziksel aktivite: 4.0 Met, Şiddetli fiziksel aktivite: 8.0 Met/dk olarak hesaplanmaktadır. Elde edilen Met skoruna göre kişiler aşağıdaki Met değerlerine göre inaktif, minimal aktif ve çok aktif olarak kategorilere ayrılmaktadır.

- 1- İnaktif: 600 Met-dk/hafta ve az
- 2- Minimal aktif: 600 – 3000 Met dk/hafta
- 3- Çok aktif: 3000 Met dk/hafta ve daha yüksek (80)

Örneğin: son 7 gün içerisinde toplam 5 gün 45 dk orta şiddetli fiziksel aktivite yapan bir insanın Met değeri $4.0 \times 5 \times 45 = 900$ Met – dk/hafta olarak hesaplanır ve minimal aktif kategorisine girer.

3.4 Verilerin Toplanması

Çalışmada kullanılan anket formu üniversite öğrencilerine Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında görev yapan personel yardımıyla fiziksel ortamda doldurtulmuştur. Öğrenciler tarafından doldurulan formlar araştırmacı tarafından a4 kağıtlarında fiziksel olarak teslim alınmıştır. Eksik olarak cevaplanan anket formları araştırmadan çıkarılmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Bu çalışmanın örneklerini oluşturan üniversite öğrencilerinden elde edilen anket formları bilgisayara aktarılarak istatistiksel analizler yapılmıştır. İstatistiksel analizler için SPSS 26 paket programından yararlanılmıştır. Fiziksel aktivite seviyeleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye bakmak için Pearson korelasyon katsayısına bakılmıştır. İki değişkenli gruplarda gruplar arasındaki farka bakmak için t-testi, ikiden fazla değişkenin olduğu gruplarda ise One way anova testi kullanılmıştır. One way anova testinde anlamlı bir fark bulunması durumunda ise farka bakmak için Post Hoc (Tukey HSD) testinden yararlanılmıştır. Sonuçların kolay bir şekilde incelenmesi için tablolar haline getirilip bulgular bölümde yer verilmiştir. Yapılan bütün istatistiksel testlerde $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu başlık altında, yapmış olduğumuz araştırmadan elde ettiğimiz verilere ait tablolar yer almaktadır.

Tablo 4.1. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dağılımları

Cinsiyet	n	%
Kadın	235	58,3
Erkek	168	41,7
Toplam	403	100

n: Sayı, %: Yüzde

Tablo 4.1 incelendiğinde 403 katılımcının 235 kişi ile %58'ini kadın, 168 kişi ile %41,7'sini ise erkeklerin oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Katılımcıların doğum tarihi değişkenine göre dağılımları

Doğum Tarihi	n	%
1999 ve öncesi	106	26,3
2000-2001	187	46,4
2002 ve üstü	110	27,3
Toplam	403	100

n: Sayı, %: Yüzde

Tablo 4.2 incelendiğinde katılımcıların 106 kişi ile %26,3'ünü 1999 ve öncesi doğanlar, 187 kişi ile %46,4'ünü 2000-2001 yıllarında doğanlar, 110 kişi ile %27,3'ünü ise 2002 ve sonrasında doğanların oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Katılımcıların okunan bölüm değişkenine göre dağılımları

Okunan Bölüm	n	%
Spor Bilimleri	30	7,4
Diğer Bölümler	373	92,6
Toplam	403	100

n: Sayı, %: Yüzde

Tablo 4.3 incelendiğinde araştırmaya katılan toplam 403 kişiden 30'u %7,4 ile spor bilimleri bölümlerinde okuyan, 373'ü %92,6 ile ise diğer bölümlerde okuyan öğrencilerden oluştuğu görülmektedir.

Tablo 4.4. Katılımcıların sınıf değişkenine göre dağılımları

Sınıf	n	%
1	151	37,5
2	113	28,0
3	82	20,3
4	57	14,1
Toplam	403	100

n: Sayı, %: Yüzde

Tablo 4.4 incelendiğinde araştırmaya katılan toplam 403 üniversite öğrencisinden 151'i % 37.5 ile 1. Sınıf, 113'ü % 28 ile 2. Sınıf, 82'si % 20,3 ile 3. Sınıf, 57'si %14,1 ile 4. Sınıfta olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5. Katılımcıların beden kütle indeksi değişkenine göre dağılımları

BKİ	n	%
Zayıf	52	12,9
Normal	278	69,0
Kilolu	73	18,1
Toplam	403	100

n: Sayı, %: Yüzde

Tablo 4.5'e bakıldığında beden kütle indeksi değişkenine göre katılımcıların 52 kişi ile %12,9'unu Zayıf, 278 kişi ile %69'unu Normal, 73 kişi ile %18,1'ini ise Kilolu kategorisine giren kişilerin oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 4.6. Katılımcıların algılanan akademik başarı değişkenine göre dağılımları

Akademik Başarı	n	%
Düşük	33	8,2
Orta	266	66,0
Yüksek	104	25,8
Toplam	403	100

n: Sayı, %: Yüzde

Tablo 4.6'ya baktığımızda algılanan akademik başarıya göre çalışmamızda bulunan gruplar görülmektedir. Düşük 33 (%8,2), orta 266 (%66), yüksek 104 (%25,8) kişiden oluşmaktadır.

Tablo 4.7. Katılımcıların düzenli spor yapma süresi değişkenine göre dağılımları

Spor Süresi	n	%
0 – 3 ay	232	57,6
3 – 6 ay	59	14,6
6 ay – 1 yıl	33	8,2
1 yıl – 3 yıl	31	7,7
3 yıl ve üzeri	48	11,9
Toplam	403	100

n: Sayı, %: Yüzde

Tablo 4.7' de katılımcıların düzenli olarak spor yapma süreleri görülmektedir. 0 -3 ay 232 kişi (%57), 3 – 6 ay 59 kişi (%14,6), 6 ay – 1 yıl 33 kişi (%8,2), 1 yıl – 3 yıl 31 kişi (%7,7), 3 yıl ve üzeri grubu ise 48 kişiden (%11,9) oluşmaktadır.

Tablo 4.8. Katılımcıların spor yapma amacı değişkenine göre dağılımları

Spor Amacı	n	%
Güzel Görünme	100	24,8
Sağlıklı Yaşam	243	60,3
Sosyal Etkinlik	60	14,9
Toplam	403	100

n: Sayı, %: Yüzde

Tablo 4.8' de katılımcıların hangi amaçla spor yaptığının istatistikleri belirtilmiştir. Buna göre güzel görünme amacıyla spor yapan 100 kişi (%24,8), sağlıklı yaşam amacıyla spor yapan 243 kişi (%60,3), sosyal etkinlik amacıyla spor yapan 60 kişi (%14,9) olduğu görülmektedir.

Tablo 4.9. Katılımcıların ailenin aylık gelir değişkenine göre dağılımları

Aylık Gelir	n	%
0 – 2000 TL	67	16,6
2001 – 4000 TL	167	41,4
4001 – 6000 TL	94	23,3
6001 ve üzeri	75	18,6
Toplam	403	100

n: Sayı, %: Yüzde

Tablo 4.9’da katılımcıların aile aylık gelir değişkenine göre dağılımları verilmiştir. Aile aylık geliri 0 – 2000 TL olan öğrenci sayısı 67 (%16,6), 2001 – 4000 TL olan 167 (%41,4), 4001 – 6000 TL olan 94 (%23,3) ve 6001 TL ve üzerinde olan 75 (%18,6) kişiden oluşmaktadır.

Tablo 4.10. Katılımcıların genel sağlık algısı değişkenine göre dağılımları

Sağlık Algısı	n	%
Kötü	25	6,2
Normal	164	40,7
İyi	156	38,7
Çok İyi	58	14,4
Toplam	403	100

n: Sayı, %: Yüzde

Tablo 4.10’da katılımcıların genel sağlık algılarıyla ilgili veriler görülmektedir. Sağlık algısı kötü grubunda 25 kişi (%6,2), normal 164 kişi (%40,7), iyi 156 kişi (%38,7), çok iyi grubunda ise 58 kişinin (%14,4) yer aldığı görülmektedir.

Tablo 4.11. Katılımcıların insanlarla olan ilişki değerlendirme değişkenine göre dağılımları

İnsan İlişkisi	n	%
Kötü	24	6,0
Normal	152	37,7
İyi	227	56,3
Toplam	403	100

n: Sayı, %: Yüzde

Tablo 4.11’de katılımcıların insanlarla olan ilişkilerini nasıl değerlendirdiklerine dair oluşan gruplar yer almaktadır. Buna göre kötü 24 (%6), normal 152 (37,7), iyi 227 (56,3) kişiden oluştuğu görülmektedir.

Tablo 4.12. Fiziksel aktivite seviyesinin cinsiyet değişkenine göre T-Testi sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Kadın	235	1,961	,736	-3,397	401	,001*
Erkek	168	2,220	,777			

$p < 0.05$ * n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, t: T Değeri, sd: Serbestlik Derecesi, p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.12’ de kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri incelendiğinde, kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir [$t(401) = -3.397$, $p = .001 < .05$]. Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite seviyesi ortalamaları ($X = 2,220$), kadın öğrencilere göre ($X = 1,961$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.13. Fiziksel Aktivite seviyesinin okunan bölüm değişkenine göre T-Testi sonuçları

Okunan Bölüm	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Spor Bilimleri	30	2,233	,858	1,223	401	,222
Diğer Bölümler	373	2,056	,754			

$p < 0.05$ n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, t: T Değeri, sd: Serbestlik Derecesi, p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.13’de spor bilimleri bölümlerinde ve diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri incelendiğinde, spor bilimleri bölümlerinde okuyan öğrenciler ile diğer bölümlerde okuyan öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir [$t(401) = 1,223$, $p = .222 > .05$]. Spor bilimleri bölümlerinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite seviyesi ortalamaları ($X = 2,233$), diğer bölümlerde okuyan öğrencilere göre ($X = 2,056$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.14. Fiziksel aktivite seviyesinin algılanan akademik başarıya göre Anova Testi sonuçları

Akademik Başarı	n	$\bar{X}$	SS	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Düşük	33	2,000	,790	G.Arası	,525	2	,263	0,450	,638	
Orta	266	2,056	,767	G.İçi	233,529	400	,584			
Yüksek	104	2,125	,746	Toplam	234,055	402				
Toplam	403	2,069	,763							

$p < 0.05$ n: Sayı, x: Ortalama, SS: Standart Sapma, KT: Kareler Toplamı, sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması, F: F Testi p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.14'e bakıldığında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinde algılanan akademik başarıya göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($F=0,450$; $p > 0,05$).

Tablo 4.15. Fiziksel aktivite seviyesinin düzenli spor yapma süresi değişkenine göre Anova Testi sonuçları

Spor Süresi	n	$\bar{X}$	SS	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
0 – 3 ay (1)	232	1,875	,718	G.Arası	22,644	4	5,661	10,658	,000*	1-2; 1-4; 1-5;
3 – 6 ay (2)	59	2,271	,761	G.İçi	211,410	398	,531			
6 ay – 1 yıl (3)	33	2,181	,768	Toplam	234,055	402				
1 yıl – 3 yıl (4)	31	2,419	,719							
3 yıl ve üzeri (5)	48	2,458	,713							
Toplam	403	2,069	,763							

$p < 0.05^*$ n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, KT: Kareler Toplamı, sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması, F: F Testi p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.15'de fiziksel aktivite seviyelerinde düzenli spor yapma süresine göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F=10,658$; $p < 0.05$). Spor yapma sürelerinin

arasında istatistiksel farklılığa bakmak amacıyla Tukey HSD testi yapılmıştır. Buna göre 3 – 6 ay spor yapanların fiziksel aktivite seviyeleri ($X=2,271$), 0 -3 ay spor yapanların fiziksel aktivite seviyelerine göre ($X=1,875$) daha yüksek olduğu, 1 yıl – 3 yıl spor yapanların fiziksel aktivite seviyeleri ($X=2,419$), 0 – 3 ay spor yapanların fiziksel aktivite seviyelerine göre ($X=1,875$) daha yüksek olduğu, 3 yıl ve üzeri spor süresine sahip olanların fiziksel aktivite seviyeleri ($X=2,458$), 0 – 3 ay spor yapanlara göre ($X= 1,875$) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.16. Fiziksel aktivite seviyesinin spor yapma amacı değişkenine göre Anova Testi sonuçları

Spor Amacı	n	$\bar{X}$	SS	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Güzel Görünme	100	2,020	,765	G.Arası	2,343	2	1,171	2,022	,134	
Sağlıklı Yaşam	243	2,045	,756	G.İçi	231,712	400	,579			
Sosyal Etkinlik	60	2,250	,772	Toplam	234,055	402				
Toplam	403	2,069	,763							

$p<0.05$ n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, KT: Kareler Toplamı, sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması, F: F Testi p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.16'ya bakıldığında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinde spor yapma amacına göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($F=2,022$; $p>0,05$).

Tablo 4.17. Fiziksel aktivite seviyesinin ailenin aylık gelir değişkenine Anova Testi sonuçları

Aylık Gelir	n	$\bar{X}$	SS	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
0 – 2000 TL	67	2,223	,713	G.Arası	4,070	3	1,357	2,353	,072	
2001 – 4000 TL	167	1,964	,751	G.İçi	229,985	399	,576			
4001– 6000 TL	94	2,074	,751	Toplam	234,055	402				
6001 ve üzeri	75	2,160	,822							
Toplam	403	2,069	,763							

$p<0.05$ n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, KT: Kareler Toplamı, sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması, F: F Testi p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.17’ye bakıldığında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinde ailenin aylık geliri değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($F=2,353$; $p>0,05$).

Tablo 4.18. Fiziksel aktivite seviyesinin genel sağlık algısı değişkenine göre Anova Testi sonuçları

Sağlık Algısı	n	$\bar{X}$	SS	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Kötü (1)	25	1,960	,789	G.Arası	9,996	3	3,332	5,993	,001*	2-3; 2-4;
Normal (2)	164	1,914	,738	G.İçi	224,059	399	,562			
İyi (3)	156	2,141	,782	Toplam	234,055	402				
Çok İyi (4)	58	2,362	,667							
Toplam	403	2,069	,763							

$p<0.05^*$ n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, KT: Kareler Toplamı, sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması, F: F Testi p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.18’e baktığımızda fiziksel aktivite seviyelerinde genel sağlık algısına göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F=5,993$; $p<0.05$). Algılanan genel sağlık

algılarının arasında istatistiksel farklılığa bakmak için Tukey HSD testi yapılmıştır. Buna göre genel sağlık algısı ‘‘iyi’’ olanların fiziksel aktivite seviyeleri (X=2,141), genel sağlık algısı ‘‘normal’’ olanların fiziksel aktivite seviyelerine göre (X=1,914) daha yüksek olduğu, genel sağlık algısı ‘‘çok iyi’’ olanların fiziksel aktivite seviyeleri (X=2,362), genel sağlık algısı ‘‘normal’’ olanların fiziksel aktivite seviyelerine göre (X=1,914) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.19. Fiziksel aktivite seviyesinin insan ilişkisi değişkenine göre Anova Testi sonuçları

İnsan İlişkisi	n	$\bar{X}$	SS	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Kötü	24	2,125	,850	G.Arası	,974	2	,487	,835	,434	
Orta	152	2,006	,759	G.İçi	233,081	400	,583			
İyi	227	2,105	,756	Toplam	234,055	402				
Toplam	403	2,069	,763							

p<0.05 n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, KT: Kareler Toplamı, sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması, F: F Testi p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.19’a bakıldığında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinde insan ilişkisi değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (F=,835; p>0,05).

Tablo 4.20. Fiziksel aktivite seviyesinin beden kütle indeksi değişkenine göre Anova Testi sonuçları

BKI	n	$\bar{X}$	SS	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Zayıf	52	2,153	,754	G.Arası	1,488	2	,744	1,280	,279	
Normal	278	2,028	,764	G.İçi	232,566	400	,581			
Kilolu	73	2,164	,764	Toplam	234,055	402				
Toplam	403	2,069	,763							

p<0.05 n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, KT: Kareler Toplamı, sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması, F: F Testi p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.20'ye bakıldığında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinde beden kütle indeksi değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($F=1,280$; $p>0,05$).

Tablo 4.21. Mutluluk puanının cinsiyet değişkenine göre T-Testi sonuçları

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Kadın	235	23,808	5,098	1,932	401	,054
Erkek	168	22,857	4,538			

$p<0.05$ n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, t: T Değeri, sd: Serbestlik Derecesi, p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.21' de kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri incelendiğinde, kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir [$t(401)=1,932$, $p=,054>.05$]. Kadın üniversite öğrencilerinin mutluluk toplam puanları ($X=23,808$), erkek öğrencilere göre ($X=22,857$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.22. Mutluluk puanının okunan bölüm değişkenine göre T-Testi sonuçları

Okunan Bölüm	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Spor Bilimleri	30	22,966	4,205	-,518	401	,605
Diğer Bölümler	373	23,447	4,943			

$p<0.05$ n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, t: T Değeri, sd: Serbestlik Derecesi, p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.22'de spor bilimleri bölümlerinde ve diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin mutluluk düzeyleri incelendiğinde, spor bilimleri bölümlerinde okuyan öğrenciler ile diğer bölümlerde okuyan öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir [$t(401)= -,518$, $p=,605$]. Spor bilimleri bölümlerinde okuyan öğrencilerin mutluluk düzeyi ortalamaları ($X=22,966$), diğer bölümlerde okuyan öğrencilere göre ($X=23,447$) daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4.23. Mutluluk puanının algılanan akademik başarı değişkenine göre Anova

Testi sonuçları

Akademik Başarı	n	$\bar{X}$	SS	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Düşük (1)	33	20,181	4,746	G.Arası	612,312	2	306,156	13,608	,000*	1-2; 1-3; 2-3;
Orta (2)	266	23,199	4,806	G.İçi	8999,310	400	22,498			
Yüksek (3)	104	24,980	4,575	Toplam	9611,623	402				
Toplam	403	23,411	4,889							

$p < 0.05$ * n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, KT: Kareler Toplamı, sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması, F: F Testi p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.23' e bakıldığında mutluluk toplam puanında algılanan akademik başarı durumuna göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F=13,608$; $p < 0,05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakmak için Tukey HSD testi yapılmıştır. Buna göre algılanan akademik başarısı “orta” olanların mutluluk toplam puanları ($X=23,199$), algılanan akademik başarısı “düşük” olanların mutluluk toplam puanlarına göre ($X=20,181$) daha yüksek olduğu, algılanan akademik başarısı “yüksek” olanların mutluluk toplam puanları ($X=24,980$), algılanan akademik başarısı “düşük” olanlara göre ($X=20,181$) daha yüksek olduğu, algılanan akademik başarısı “yüksek” olanların mutluluk toplam puanları ($X=24,980$), algılanan akademik başarısı “orta” olanlara göre ($X=23,199$) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.24. Mutluluk puanının düzenli spor yapma süresi değişkenine göre Anova

Testi sonuçları

Spor Süresi	n	$\bar{X}$	SS	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
0 - 3 ay	232	23,357	4,877	G.Arası	307,740	4	76,935	3,291	,011	
3 - 6 ay	59	22,271	5,009	G.İçi	9303,883	398	23,377			
6 ay – 1 yıl	33	22,212	5,218	Toplam	9611,623	402				
1 yıl – 3 yıl	31	25,129	4,064							
3 yıl ve üzeri	48	24,791	4,580							
Toplam	403	23,411	4,889							

$p < 0.05$ n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, KT: Kareler Toplamı, sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması, F: F Testi p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.24' e bakıldığında üniversite öğrencilerinin mutluluk toplam puanlarında spor yapma süresine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($F=3,291$; $p > 0,05$).

Tablo 4.25. Mutluluk puanının spor yapma amacı değişkenine göre Anova Testi

sonuçları

Spor Amacı	n	$\bar{X}$	SS	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Güzel Görünme (1)	100	22,130	5,044	G.Arası	296,144	2	148,072	6,358	,002*	1-2;
Sağlıklı Yaşam (2)	243	24,086	4,811	G.İçi	9315,479	400	23,289			
Sosyal Etkinlik (3)	60	22,816	4,496	Toplam	9611,623	402				
Toplam	403	23,411	4,889							

$p < 0.05^*$ n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, KT: Kareler Toplamı, sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması, F: F Testi p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.25'e bakıldığında mutluluk toplam puanında spor yapma amacına göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F=6,358$; $p<0,05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakmak için Tukey HSD testi yapılmıştır. Buna göre sağlıklı yaşam amacıyla spor yapanların mutluluk toplam puanları ($X=24,086$), güzel görünme amacıyla spor yapanların mutluluk toplam puanlarına göre ($X=22,130$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.26. Mutluluk puanının ailenin aylık gelir değişkenine göre Anova Testi sonuçları

Aylık Gelir	n	$\bar{X}$	SS	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
0 – 2000 TL	67	23,507	5,312	G.Arası	22,413	3	7,471	,311	,818	
2001 – 4000 TL	167	23,311	4,858	G.İçi	9589,210	399	24,033			
4001– 6000 TL	94	23,776	4,932	Toplam	9611,623	402				
6001 ve üzeri	75	23,093	4,571							
Toplam	403	23,411	4,889							

$p<0.05$ n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, KT: Kareler Toplamı, sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması, F: F Testi p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.26'ya bakıldığında üniversite öğrencilerinin mutluluk toplam puanlarında ailenin aylık geliri değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($F=,311$; $p>0,05$).

Tablo 4.27. Mutluluk puanının genel sağlık algısı değişkenine göre Anova Testi sonuçları

Sağlık Algısı	n	$\bar{X}$	SS	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Kötü (1)	25	19,200	4,627	G.Arası	852,112	3	284,037	12,938	,000*	1-2;
Normal (2)	164	22,585	4,922	G.İçi	8759,511	399	21,954			1-3;
İyi (3)	156	24,326	4,286	Toplam	9611,623	402				1-4;
Çok İyi (4)	58	25,103	5,039							2-3;
Toplam	403	23,411	4,889							2-4;
										3-4;

$p < 0.05^*$ n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, KT: Kareler Toplamı, sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması, F: F Testi p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.27’ye bakıldığında mutluluk toplam puanında genel sağlık algısına göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F=12,938$; $p < 0,05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakmak için Tukey HSD testi yapılmıştır.

Genel sağlık algısı “çok iyi” olanların mutluluk toplam puanları ($X=25,103$), genel sağlık algısı kötü ($X=19,200$), normal ($X=22,585$) ve iyi ($X=24,326$) olanların toplam mutluluk puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Genel sağlık algısı “iyi” olanların mutluluk toplam puanları ($X=24,326$), genel sağlık algısı kötü ($X=19,200$) ve normal ($X=22,585$) olanların mutluluk toplam puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Genel sağlık algısı “normal” olanların toplam mutluluk puanları ($X=22,585$), genel sağlık algısı kötü ($X=19,200$) olanların mutluluk toplam puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.28. Mutluluk puanının insan ilişkisi değişkenine göre Anova Testi sonuçları

İnsan İlişkisi	n	$\bar{X}$	SS	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Kötü (1)	24	20,958	4,929	G.Arası	1028,547	2	514,273	23,967	,000*	1-3; 2-3;
Orta (2)	152	21,710	4,688	G.İçi	8583,076	400	21,458			
İyi (3)	227	24,810	4,562	Toplam	9611,623	402				
Toplam	403	23,411	4,889							

$p < 0.05^*$ n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, KT: Kareler Toplamı, sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması, F: F Testi p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.28’e bakıldığında mutluluk toplam puanında insan ilişkisi değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F=23,967$; $p < 0,05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakmak için Tukey HSD testi yapılmıştır. Buna göre insan ilişkileri “iyi” olanların mutluluk toplam puanları ($X=24,810$), kötü ($X=20,958$) ve orta ($X=21,710$) olanların mutluluk toplam puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.29. Mutluluk puanının beden kütle indeksi değişkenine göre Anova Testi sonuçları

BKI	n	$\bar{X}$	SS	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Zayıf (1)	52	24,538	4,754	G.Arası	345,525	2	172,762	7,458	,001*	1-3; 2-3;
Normal (2)	278	23,694	4,733	G.İçi	9266,098	400	23,165			
Kilolu (3)	73	21,534	5,145	Toplam	9611,623	402				
Toplam	403	23,411	4,889							

$p < 0.05^*$ n: Sayı, X: Ortalama, SS: Standart Sapma, KT: Kareler Toplamı, sd: Serbestlik Derecesi, KO: Kareler Ortalaması, F: F Testi p: Olasılık Değeri.

Tablo 4.29’ a bakıldığında mutluluk toplam puanında beden kütle indeksine göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F=7,458$; $p < 0,05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakmak için Tukey HSD testi yapılmıştır. Buna göre Bki kilolu

kategorisinde olanların mutluluk toplam puanları ($X=21,534$), Bki zayıf ($X=24,538$) ve normal ($X=23,694$) kategorisinde olanların mutluluk toplam puanlarından daha düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 4.30. Fiziksel aktivite seviyeleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki Pearson korelasyon analizi sonucu

Değişkenler	n	X	SS	p	Fiziksel Aktivite	Mutluluk Düzeyi
Fiziksel Aktivite	403	2,069	,763	,041	1	,102
Mutluluk	403	23,411	4,889	,041	,102	1

Fiziksel aktivite seviyesi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular tablo 4.30’ da gösterilmiştir. Fiziksel aktivite ve mutluluk arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki görülmektedir ($r=.102$, $p<0,05$).

5. TARTIŞMA

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyesi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgulara bakıldığında; fiziksel aktivite seviyesi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki görülmüştür ($p<0,05$). Araştırmada mutluluk toplam puanları ile cinsiyet, okunan bölüm, spor yapma süresi, ailenin aylık gelir düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmazken; algılanan akademik başarı, spor yapma amacı, genel sağlık algısı, insanlarla olan ilişki durumu ve beden kütle indeksine göre anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Araştırmamızda fiziksel aktivite seviyesi ile ilgili ise okunan bölüm, algılanan akademik başarı, spor yapma amacı, ailenin aylık gelir düzeyi, insanlarla olan ilişki durumu ve beden kütle indeksine göre anlamlı bir fark bulunmazken; cinsiyet, spor yapma süresi, genel sağlık algısı değişkenlerine göre anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).

Araştırmamız sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre; fiziksel aktivite seviyeleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri incelendiğinde, kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir [$t(401) = -3.397$, $p = ,001 < .05$]. Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite seviyesi ortalamaları ($X=2,220$), kadın öğrencilere göre ($X=1,961$) daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 4.12).

Literatüre bakıldığında; Şanlı ve Güzel'in (2009) yaptığı çalışmada kadınların %17,6 sınıf erkeklerin ise %16,4'ünün fiziksel olarak aktif olmadığı ve kadınların %17,6, erkeklerin %20,9 oranında yeterli fiziksel aktivite yaptığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç çalışmamızla paralellik göstermektedir (77). Araştırmamızı destekleyen başka çalışma ise 2009 yılında Cengiz ve ark. tarafından yapılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda erkek öğrencilerle kadın öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinde erkekler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur (24). Mutlu ve ark. (2012) tarafından faal tenis hakemleri ile yapılan diğer bir çalışmanın sonunda; fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelenmiş ve anlamlı fark bulunmuştur. Kadınların erkeklere göre daha düşük fiziksel aktivite düzeyi olduğunu ortaya koyan araştırma çalışmamızla benzerlik göstermektedir (63).

Çalışmamızdan farklı sonuçlara ulaşan, Aydın ve Solmaz'ın 2016 yılında spor bilimleri fakültesinde okuyan 208 öğrenci ile yaptıkları çalışmada; kadın ve

erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (12). Yine Şahin ve ark. (2017) spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (76).

Literatüre incelendiğinde yapılan çalışmaların büyük bölümünde bizim çalışmamızda olduğu gibi erkeklerin fiziksel aktivite seviyelerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış, az sayıda çalışmada ise erkekler ve kadınların fiziksel aktivite seviyelerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Genel olarak erkeklerin daha yüksek fiziksel aktivite seviyesine sahip olması erkeklerin toplum içindeki rolü gereği günlük hayatta kadınlara göre daha fazla hareket etme ihtiyacı duyması, erkeklerin sportif faaliyet yapabileceği tesislerin kadınlara göre daha fazla olması gibi durumların erkeklerin fiziksel aktivite seviyelerinin daha yüksek olmasına sebep olduğu düşünülebilir.

Araştırmamız sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre; spor bilimleri bölümlerinde ve diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Spor bilimleri bölümlerinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite seviyesi ortalamaları ($X=2,233$), diğer bölümlerde okuyan öğrencilere göre ($X=2,056$) daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4.13).

Cengiz ve ark. (2009) yapmış olduğu ve örneklemini beş farklı bölümde üniversite okuyan 496 erkek, 457 kadın öğrenci olmak üzere toplam 953 öğrenciden oluşan araştırmada; mimarlık fakültesi öğrencilerinin diğer fakültelerde okuyan öğrencilere göre daha düşük düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olduklarına dair anlamlı bir fark bulunmuştur (24).

Çalışmamız sonucunda spor bilimleri bölümlerinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri ile diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasında verilerin toplandığı dönemin pandeminin etkilerinin devam ettiği bir döneme denk gelmesi ve bu süreçte genel olarak insanların zorunlu durumlar dışında gün içerisinde çok fazla hareket etmemesi, spor tesislerini kullanımda pandemi kaynaklı ek kurallar getirilmesi ve spor tesisi kullanımının genel olarak azalması bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamız sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinde algılanan akademik başarıya göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($F=0,450$; $p>0,05$) (Tablo 4.14).

Araştırmamızı destekler nitelikteki Dağlı'nın (2012) yaptığı çalışmada araştırmamızın sonuçlarına benzer şekilde fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir (27).

Literatüre bakıldığında çalışmamızın sonuçlarından farklı olarak fiziksel aktivite ve buna benzer olarak spor ile akademik başarı arasında anlamlı bir fark bulan çalışmaların daha fazla olduğu görülmüştür. Arslan ve ark. (2018) yaptığı çalışmada ise fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür (10). Bilgin ve ark. 2020 yılında yaptığı çalışmaya baktığımızda fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (21). Tosun ve ark. 320 üniversite öğrencisi ile 2015 yılında yaptığı araştırmaya göre fiziksel olarak daha aktif olan öğrencilerin akademik olarak da daha başarılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (94). Yine 76 üniversite öğrencisi ile Er (2010) tarafından yapılan çalışmada, spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin akademik başarı durumlarına bakıldığında spor yapanlar lehine anlamlı bir fark bulunmuştur (32).

Literatür incelendiğinde genel olarak bizim sonuçlarımızdan farklı olarak fiziksel aktivite seviyesi ve akademik başarı arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Araştırmamızı desteklemeyen sonuçların literatürde daha çok yer almasını örneklem grubunun farklı olması ve araştırmanın yapıldığı dönemin pandemi etkisinin hissedildiği bir dönem olmasının neden olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamız sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre; fiziksel aktivite seviyelerinde düzenli spor yapma süresine göre anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. 3 – 6 ay spor yapanların fiziksel aktivite seviyeleri ($X=2,271$), 0 -3 ay spor yapanların fiziksel aktivite seviyelerine göre ($X=1,875$) daha yüksek olduğu, 1 yıl – 3 yıl spor yapanların fiziksel aktivite seviyeleri ($X=2,419$), 0 – 3 ay spor yapanların fiziksel aktivite seviyelerine göre ($X=1,875$) daha yüksek olduğu, 3 yıl ve üzeri spor süresine sahip olanların fiziksel aktivite seviyeleri ($X=2,458$), 0 – 3 ay spor yapanlara göre ($X= 1,875$) daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4.15).

Bulgularımızla farklı sonuçlara ulaşan; Şahin ve ark. tarafından 2017 yılında spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerle yapılan araştırmaya göre; katılımcıların geçmişte spor yapma durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırmaları incelendiğinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır

(76). Bu farklılığa örneklemin sadece spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerden oluşmasının neden olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamız sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinde spor yapma amacına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=2,022$; $p>0,05$) (Tablo 4.16).

Yıldırım ve ark. (2006) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerin sportif etkinliklere en çok arkadaş çevresi etkisiyle katıldığı ortaya koyulmuştur. Ayrıca araştırmada öğrencilerin spor yapma amacının olarak sosyal olma, sağlıklı olma ve para kazanma nedenleri gelmektedir (102). Özlem (2005), Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılma amaçlarına baktığı çalışmasında; erkeklerin sosyal çevre edinmek, kadınların ise sağlıklı olmak için spor yaptıkları sonucuna ulaşmıştır (67). Görücü 2006 yılında yaptığı çalışmada aktif olarak spor yapma durumu ile spor yapma amacına bakmıştır. Çalışma sonunda aktif spor yapsın ya da yapmasın katılımcıların en önemli spor amacının sağlıkları korumak olduğu görülmektedir. Aktif spor yapanların ise para kazanmak en önemli spor yapma amacı olduğu ortaya çıkmıştır (40).

Araştırmamızla farklı sonuçlara ulaşan Yılmaz'ın, (2016) sadece kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada kadınların fiziksel aktiviteye katılmalarında en önemli 2 sebebin sağlıklı olmak ve fiziksel olarak iyi görünmek olduğu sonucuna varılmıştır (103).

Literatüre bakıldığında araştırmamızla benzer sonuçların olduğu gibi farklı sonuçlarında ortaya çıktığı görülmektedir. Bu farklılığın ortaya çıkmasında insanlara spor yapma amaçları sorulurken farklı ölçme araçlarının kullanılması ve örneklem grubunun özelliklerinin neden olduğu düşünülmektedir. Genel olarak insanların sağlık için spor yaptıklarını belirttikleri araştırma sayısı literatürde daha fazladır.

Araştırmamız sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinde ailenin aylık geliri değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($F=2,353$; $p>0,05$) (Tablo 4.17).

Çalışmamızı destekler nitelikte olan; Aksoy (2017) yaptığı araştırmada bizim çalışmamıza benzer şekilde ekonomik durum ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir fark bulmamıştır (4).

Kızar ve ark. (2016) yaptığı çalışmada aile aylık gelir durumuna göre toplam fiziksel aktivite ve yürüme için anlamlı fark bulunmuş fakat şiddetli fiziksel aktivite ve orta şiddetli fiziksel aktivite için anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür (54).

Korkmaz ve Deniz'in (2013) yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada denekler alt, orta ve üst gelir grubuna göre sınıflandırılmıştır. Ekonomik duruma göre fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Alt ve orta gelir, alt ve üst gelir grubunda anlamlı bir fark bulunmazken; orta ve üst gelir grubu arasında anlamlı fark bulunmuştur (56). Görücü 2006 yılında 234 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada aile aylık geliri ile spor yapma durumu arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Aktif spor yapan öğrencilerin aile aylık gelir düzeyi, aktif spor yapmayanlardan yüksek olduğu görülmüştür (40).

Literatür incelendiğinde bulgularımızla benzerlik göstermeyen çalışmaların daha fazla yer aldığı görülmektedir. Bu çalışmaların bulgularımızla benzerlik göstermemesinin nedeni örneklem grubu ve bazı çalışmalarda aile gelirine bazı çalışmalarda ise kişinin kendi ekonomik durumuna bakılması olabilir. Ayrıca çalışan ya da maddi geliri yüksek bireylerin ücretli spor etkinliklerine ve hobi amaçlı bazı spor branşlarına daha kolay ulaşmaları bu sonucun ortaya çıkmasına etki ettiği düşünülebilir.

Araştırmamız sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre; fiziksel aktivite seviyelerinde genel sağlık algısına göre anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F=5,993$; $p<0.05$). Genel sağlık algısı "iyi" olanların fiziksel aktivite seviyeleri ($X=2,141$), genel sağlık algısı "normal" olanların fiziksel aktivite seviyelerine göre ($X=1,914$) daha yüksek olduğu, genel sağlık algısı "çok iyi" olanların fiziksel aktivite seviyeleri ($X=2,362$), genel sağlık algısı "normal" olanların fiziksel aktivite seviyelerine göre ($X=1,914$) daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.18).

Çalışmamızı destekleyen araştırmada İyigün ve ark. (2017) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyiyle fiziksel sağlık arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır (49). Yine Kılınç ve ark. (2016) kadın üniversite öğrencilerinin katılımıyla yaptıkları çalışmada orta düzey ve yüksek düzey fiziksel aktivitenin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesine olumlu etkisi olduğu görülmüştür ve çalışmamızı desteklemektedir (53).

Özüdoğru (2013) üniversite personellerinin katılımıyla yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesinin alt boyutları olan; fiziksel, sosyal, mental ve genel sağlık alanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (73). Bu sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir.

Pirinççi ve ark. (2020) 192 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları araştırmada; fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi alt başlıklarından genel sağlık algısıyla arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (75).

Literatüre bakıldığında araştırmamızın bulgularına benzer şekilde fiziksel aktivite seviyesi ve sağlık arasında anlamlı bir fark bulan çalışma sayısının daha fazla olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine olumlu etkisi yapılan birçok çalışma sonucunda ortaya koyulmuştur. Buna rağmen bazı çalışmalarda fiziksel aktivite ve sağlık algısı arasında anlamlı bir fark çıkmamasının sebebi örneklem grubunun yapısından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamız sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinde insan ilişkisi değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=,835$; $p>0,05$) (Tablo 4.19).

Akandere, (2007) huzurevinde yaşlılar üzerinde yaptığı çalışmada; 2 ay egzersiz yaptırılan yaşlıların, yaşadığı ortamdan memnun olma, iyi iletişim kurma ve hoşgörü sahibi olma özelliklerinde ön test-son test sonucuna göre anlamlı düzeyde bir pozitif fark olduğu görülmüştür (1). Çalışmamızdan farklı sonuçların ortaya çıkması çalışmaya katılan gruplarının yaş farkından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamız sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinde beden kütle indeksi değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=1,280$; $p>0,05$) (Tablo 4.20).

Erdoğan ve ark. 2011 yılında yaptığı araştırmanın sonuçları bizim araştırmamızın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Araştırma sonucunda beden kütle indeksine göre fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır (33). Çalışmamızı destekleyen diğer bir araştırmada; Aksoy ve ark. (2019) tarafından ebelik bölümü birinci sınıfındaki 234 öğrenci ile yapılan çalışmada düzenli fiziksel aktivite yapma durumları ile beden kütle indeksleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (5).

Bulgularımızdan farklı sonuçlar çıkan araştırmada; Şanlı ve Güzel 2009 yılında 175' i kadın 111'i erkek toplam 286 öğretmen üzerinde yaptığı çalışmada beden kütle indeksine göre fiziksel aktivite düzeylerine bakmışlardır. Bu araştırmaya göre Beden kütle indeksi; 25 kg/m² altında olan normal ve zayıf kilolu öğretmenlerde %20,4 bulunurken, BKİ 25 kg/m² üstünde olan kilolu kategorisine giren öğretmenlerde ise %15,2 olarak bulunmuştur (77). Bizim araştırmamızın ve

literatürün genelinin aksine bu çalışmada beden kütle indeksleri arasında anlamlı bir fark bulunmasının sebebi örneklem grubundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızda, üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri incelendiğinde; kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür [$t(401)=1,932, p=,054>.05$] (Tablo 4.21).

Çalışmamıza benzer sonucun elde edildiği Akyüz ve ark. (2017) yapmış olduğu araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri incelenmiş ve cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (6). Aksoy ve ark. (2016) Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimlerinde okuyan öğrencilerin örneklemini oluşturduğu çalışmada mutluluk toplam puanlarında cinsiyet değişkeni göre anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (3). Çalışmamızı destekleyecek bir diğer araştırmada Göksel ve ark. (2018) tarafından yapılmıştır ve mutluluk düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (38). Gönener ve ark. (2017) Kocaeli Üniversitesinde spor ile ilgili bölümlerde öğrenim gören 182 öğrenci ile yaptıkları çalışmada bizim bulgularımıza benzer şekilde mutluluk puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunamamışlardır (39). Gürsel C. ve Taşkiran H. (2018) 171 kız, 112 erkek öğrenci ile yaptıkları çalışmanın sonucunda mutluluk düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunamamışlardır (46). Aydın M. (2018) yapmış olduğu çalışmada mutluluk düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (13).

Çalışmamızdan farklı sonuçlar elde edilen araştırmalara baktığımızda; Çelebi G. ve Çelebi B. (2020) 211 kişi üzerinde yaptığı çalışmada kadın ve erkeklerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu bulmuşlardır (26). Gülcan A, Bal-Nedim P. 'nin (2014) 394 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmada mutluluk ile cinsiyet arasında kız öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur (43). Yine Aydın M. (2019) 158 genç yetişkin ile yaptığı çalışmada; kadınların mutluluk düzeyinin erkeklerden fazla olduğu ve mutluluk düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmıştır (14).

Literatür incelendiğinde bazı çalışmaların bizim bulgularımızla benzer sonuçlar elde etmesi bazılarının ise farklı sonuçlar elde etmesinin sebebi mutluluk puanı ve düzeyini belirlemek için kullanılan ölçekler ile araştırmalara katılan bireylerin yaş, medeni durum, yaşadıkları bölgede hemcinslerine sağlanan imkanların durumu gibi farklı durumların neden olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların mutluluk düzeyleri incelendiğinde, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrenciler ile diğer fakültelerde okuyan öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir [$t(401) = -0,518$, $p = 0,605$] (Tablo 4.22).

Gönener ve ark. (2017) 182 öğrenci ile yaptıkları çalışmanın sonuçları bizim bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Mutluluk puanlarının ortalamalarıyla okunan bölüm değişkeni arasında anlamlı bir farka ulaşamamıştır (39).

Gürsel C. ve Taşkiran H. (2018) farklı öğretmenlik bölümlerinde okuyan öğrenciler ile yaptıkları çalışmada mutluluk düzeyi ile okunan bölüm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna varmışlardır (46). Bu sonuç çalışmamızla farklılık göstermektedir. Demir R., Murat M. (2017) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin hedefledikleri bölümde okuyup okumadıklarına söyleyen öğrencilerin mutluluk sonuçları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (28).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışmalarda farklı sonuçların çıkmasının sebebi öğrencilerin memnun olmadıkları bir bölümde okuyor olmalarından kaynaklanıyor olabilir (28).

Araştırmamızda elde edilen bulgulara göre; mutluluk toplam puanında algılanan akademik başarı durumuna göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F = 13,608$; $p < 0,05$). Algılanan akademik başarısı “orta” olanların mutluluk toplam puanları ($X = 23,199$), algılanan akademik başarısı “düşük” olanların mutluluk toplam puanlarına göre ($X = 20,181$) daha yüksek olduğu, algılanan akademik başarısı “yüksek” olanların mutluluk toplam puanları ($X = 24,980$), algılanan akademik başarısı “düşük” olanlara göre ($X = 20,181$) daha yüksek olduğu, algılanan akademik başarısı “yüksek” olanların mutluluk toplam puanları ($X = 24,980$), algılanan akademik başarısı “orta” olanlara göre ($X = 23,199$) daha yüksek olduğu görülmüştür. (Tablo 4.23).

Öztürk ve ark. (2017) tarafından 420 üniversite öğrencinin anket doldurması sağlanarak yapılan araştırmanın sonuçlarına göre akademik başarı ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (71). Gönener ve ark. (2017) Kocaeli Üniversitesi öğrencileri ile yaptıkları çalışmada bizim bulgularımızdan farklı olarak mutluluk puan ortalamalarıyla akademik başarı arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (39).

Literatüre bakıldığında bizim bulgularımızla farklı sonuçlara ulaşan çalışmaların yer aldığı görülmektedir. Bu farklılık kullanılan ölçeklerden, örneklem grubunun yapısından ve yaptığımız araştırmamızın pandemi dönemine denk gelmesinden kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmamızda; üniversite öğrencilerinin mutluluk toplam puanlarında spor süresine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($F=3,291$; $p>0,05$) (Tablo 4.24).

Çalışmamızla benzerlik gösteren araştırmada Düzen (2021) haftalık egzersiz yapma sıklığı ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır (30).

Atmaca G, Çeviker A. (2020) Çorum ilinde spor yapan kadınlar için yaptıkları araştırmada haftalık egzersiz yapma süresi ile mutluluk puanları arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Haftalık egzersiz yapma süresi 3 saat ve daha yüksek olan kadınların mutluluk puanlarının da haftalık 3 saatten az spor yapan kadınlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırmamızın sonucu bizim araştırmamızı desteklemeyerek spor yapma süresi ve mutluluk puanı arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya koymaktadır. (11). Düzen (2021) lise öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin spor yapma durumunu evet – hayır olarak cevaplamalarını istemiş ve spor yapma durumu ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Spor yapanların mutluluk düzeyleri, spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (30). Bu çalışmalar bizim araştırmamızla farklılık göstermektedir. Bunun sebebi olarak örneklem grubunun yaş ve cinsiyet olarak farklı olması ve spor yapma süresine ilişkin verilerin farklı şekilde toplanması olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamız sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre; mutluluk toplam puanında spor yapma amacına göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F=6,358$; $p<0,05$). Sağlıklı yaşam amacıyla spor yapanların mutluluk toplam puanları ($X=24,086$), güzel görünme amacıyla spor yapanların mutluluk toplam puanlarına göre ($X=22,130$) daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4.25).

Çalışmamızı destekler nitelikteki araştırmada; Kahveci ve ark. (2020) taekwondocuların spor yapma amacıyla mutluluk düzeylerini incelediğinde anlamlı bir fark bulmuştur. Popülerlik, para, arkadaşlarla vakit geçirmek, alışkanlık ve diğer olarak belirlenerek spor yapma amaçları bizim araştırmamızdaki spor yapma

amcalarıyla benzerlik göstermektedir ve sonuçlarında benzer olduğu görülmektedir (50).

Düzen (2021) yaptığı çalışmada serbest zamanları değerlendirmek ve lisanslı olarak spor yapmak olarak 2 gruba ayırdığı spor amacıyla, mutluluk düzeyine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu sonuç bizim çalışmamızla farklılık göstermemektedir. Bu çalışmanın bizim araştırmamızı desteklemiyor olmasının sebebi farklı yaş grubundaki örneklem grupları ve spor yapma amacı değişkenlerinin 2 araştırmada farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (30).

Araştırmamız sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin mutluluk toplam puanlarında ailenin aylık geliri değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=,311$; $p>0,05$) (Tablo 4.26).

Akyüz ve ark. (2017) yapmış oldukları çalışmada ailenin geliri ile mutluluk arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlarla paralellik göstermektedir (6). Çalışmamızı destekleyen başka bir araştırmada Kahveci ve ark. (2020) ekonomik durum ve mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır (50). Gürsel C. ve Taşkiran H. (2018) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile aylık gelir değişkeni arasında anlamlı bir farka ulaşamamışlardır (46). Bu sonuçlar araştırmamızı destekler niteliktedir.

Çelebi G. ve Çelebi B.'nin (2020) yapmış oldukları çalışmada bireylerin mutluluk düzeyleri algılanan ekonomik duruma göre incelenmiş ve katılımcıların mutluluk düzeylerinin algılanan ekonomik duruma göre anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır (26). Yine Atmaca G., Çeviker A. (2020) Spor merkezine giden 300 kadın ile yaptıkları çalışmada gelir düzeyi arttıkça mutluluk puanlarının da arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Yani mutluluk puanı ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir fark bulmuşlardır (11).

Araştırmamızın bulgularıyla benzer sonuçlar bulan çalışmalar olduğu kadar farklı sonuçlar bulan çalışmaları olmasının nedeni katılımcıların yaşı, cinsiyeti ve örneklem grubunun yapısından olabileceği gibi üniversite öğrencilerine aile aylık geliri ne olursa olsun ailelerin okuyan çocuklarına maddi olarak yardımda bulunması ve üniversite öğrencilerin aldıkları burs ve kredilerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızın bulgularına bakıldığında; mutluluk toplam puanında genel sağlık algısına göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F=12,938$; $p<0,05$) Genel sağlık algısı “çok iyi” olanların mutluluk toplam puanları ($X=25,103$), genel sağlık algısı kötü ($X=19,200$), normal ($X=22,585$) ve iyi ($X=24,326$) olanların toplam mutluluk puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Genel sağlık algısı “iyi” olanların mutluluk toplam puanları ($X=24,326$), genel sağlık algısı kötü ($X=19,200$) ve normal ($X=22,585$) olanların mutluluk toplam puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Genel sağlık algısı “normal” olanların toplam mutluluk puanları ($X=22,585$), genel sağlık algısı kötü ($X=19,200$) olanların mutluluk toplam puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4.27).

Çalışmamızdan benzer sonuçların elde edildiği Akyüz ve ark. (2017) yaptığı araştırmada mutluluk ile genel sağlık arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (6). Sağlıklı olmak insanların en önemli arzularından biridir. İnsanlar sağlıklı olduklarında kendilerini daha iyi hissetmekte ve bunun sonucunda daha mutlu olmaktadır. Yapılan araştırmalarda bizim sonuçlarımızla benzer şekilde kendilerini sağlıklı hisseden insanların daha mutlu olduklarını göstermektedir.

Araştırmamız sonucunda mutluluk toplam puanında beden kütle indeksine göre anlamlı fark olduğu görülmüştür ($F=7,458$; $p<0,05$). Buna göre Bki kilolu kategorisinde olanların mutluluk toplam puanları ($X=21,534$), Bki zayıf ($X=24,538$) ve normal ($X=23,694$) kategorisinde olanların mutluluk toplam puanlarından daha düşük olduğu görülmüştür (Tablo 4.29).

Atmaca ve Çeviker (2020) Spor merkezine giden 300 kadın ile yaptıkları araştırmada Bki'ye göre mutluluk puanlarında fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır (11). Bu sonuç çalışmamızı desteklememektedir. Sadece kadınlar üzerinde çalışmanın yapılması ve bütün kadınların belirli bir merkezde spor yapma imkanının olması bu sonucun çıkmasında etkili olmuş olabilir.

Çalışmamız sonucunda; Fiziksel aktivite ve mutluluk arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki görülmektedir ($r=,102$, $p<0,05$) (Tablo 4.30).

Ayyıldız ve Sunay (2021) 390 kişi ile yaptıkları çalışmada katılımcıların mutluluk puanı; sıklıkla ve haftada birkaç defa fiziksel aktivite yapan kişilerin ayda birkaç defa ve hiç fiziksel aktivite yapmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçların çalışmamızdan elde edilen sonuçlarla benzerlik gösterdiği söylenebilir (15). Gümüşdağ ve ark. (2020) tarafından yapılan araştırma sonuçları da bizim sonuçlarımızla benzerlik

göstermektedir. Mutluluk ile spor yapma durumu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Aktif spor yapan öğrencilerin mutluluk puanları, aktif spor yapmayan öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma araştırmamızı destekler niteliktedir (44).

Bıçak A. S, ve Erkan Ç. N. (2020) çalışmalarında yeşil alanlar ve fiziksel aktivitenin mutluluk üzerinde %9.09 oranında etki ettiğini bulmuşlardır. Sadece yeşil alanın mutluluk üzerindeki etkisi %6,87 olurken, bu bulgulara fiziksel aktivitenin dahil edilmesiyle oranın %9.09'a çıktığı görülmektedir. Araştırmacıların yaptığı korelasyon analizinde mutluluk puanları ve fiziksel aktivite arasındaki korelasyonun çok düşük seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır (20). Bu sonuç bizim araştırmamızı desteklememektedir. Bunun sebebi araştırmada sadece fiziksel aktivite ve mutluluk ilişkisine bakılmaması olabilir.

Literatüre baktığımızda araştırmamızı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite ile mutluluk arasında araştırmalarda farklı düzeylerde pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel aktivitenin olumlu etkileri bilinmekle birlikte bunların bazı çalışma sonuçlarında ortaya konulamamış olması örneklem grubu, araştırmanın yapıldığı yer, araştırmanın yapıldığı zaman gibi durumlardan kaynakladığı düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuçlar

1. Fiziksel aktivite seviyesi cinsiyet değişkenine göre incelenmiş ve kadın ve erkek öğrenciler arasında erkek öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
2. Fiziksel aktivite seviyesi fakülte değişkenine göre incelenmiş ve spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrenciler ile diğer fakültelerde okuyan öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.
3. Fiziksel aktivite seviyesi algılanan akademik başarı değişkenine göre incelenmiş ve anlamlı bir fark bulunmamıştır.
4. Fiziksel aktivite seviyesi düzenli spor yapma süresine göre incelenmiş ve anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. 3-6 ay spor yapanlar, 0-3 ay spor yapanlardan, 1 yıl – 3 yıl spor yapanlar 0 – 3 ay spor yapanlardan, 3 yıl ve üzeri spor yapma süresine sahip olanlar 0 -3 ay spor yapanlardan istatistiksel olarak lehine anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
5. Fiziksel aktivite seviyesi spor yapma amacı değişkenine göre incelenmiş ve anlamlı bir fark bulunmamıştır.
6. Fiziksel aktivite seviyesi ailenin aylık gelir değişkenine göre incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
7. Fiziksel aktivite seviyesi genel sağlık algısı değişkenine göre incelenmiş ve anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Genel sağlık algısı ‘‘iyi’’ ve ‘‘çok iyi’’ olanların ve fiziksel aktivite seviyesi ortalamasının ‘‘normal’’ olanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.
8. Fiziksel aktivite seviyesi insan ilişkisi değişkenine göre incelenmiş ve anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.
9. Fiziksel aktivite seviyesi beden kütle indeksi değişkenine göre incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.
10. Mutluluk toplam puanları cinsiyet değişkenine göre incelenmiş ve kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Kadın öğrencilerin mutluluk toplam puanları erkek öğrencilere göre yüksektir.
11. Mutluluk toplam puanları fakülte değişkenine göre incelenmiş ve spor fakültelerinde okuyan öğrenciler ile diğer fakültelerde okuyan öğrenciler

arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin mutluluk düzeyi ortalamaları, diğer fakültelerde okuyan öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmüştür.

12. Mutluluk toplam puanları algılanan akademik başarı değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Algılanan akademik başarısı ‘‘orta’’ ile ‘‘ düşük’’ olanlar arasında, ‘‘yüksek’’ ile ‘‘düşük’’ olanlar arasında, ‘‘yüksek’’ ile ‘‘orta’’ olanların mutluluk toplam puanlarında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.
13. Mutluluk toplam puanlarında spor yapma süresi değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
14. Mutluluk toplam puanlarında spor yapma amacına göre anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Sağlıklı yaşam amacıyla spor yapanların mutluluk puanları, güzel görünme amacıyla spor yapanlardan daha yüksektir.
15. Mutluluk toplam puanları ailenin aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.
16. Mutluluk toplam puanında genel sağlık algısına göre anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genel sağlık algısı ‘‘çok iyi’’ olanlarla ‘‘kötü’’, ‘‘normal’’, ve ‘‘iyi’’ olanlar arasında, genel sağlık algısı ‘‘iyi’’ olanlarla ‘‘kötü’’ ve ‘‘normal’’ olanlar arasında, genel sağlık algısı ‘‘normal’’ olanlarla ‘‘kötü’’ olanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.
17. Mutluluk toplam puanında insan ilişkisi değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. İnsan ilişkileri ‘‘iyi’’ olanlarla ‘‘orta’’ ve ‘‘ kötü’’ olanlar arasında anlamlı bir fark vardır.
18. Mutluluk toplam puanında beden kütle indeksine göre anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Beden kütle indeksinde kilolu kategorisinde olanların zayıf ve normal kategorisinde olanlarla arasında anlamlı bir fark vardır.
19. Fiziksel aktivite ve mutluluk arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür.

6.2 Öneriler

1. Araştırmada veriler pandemi etkilerinin yoğun hissedildiği bir dönemde toplandığından, çalışma benzer örneklem grubuna tekrar uygulanarak sonuçlarda ne gibi değişiklikler olacağına bakılabilir.
2. Farklı örneklem grupları seçilerek çalışma daha geniş bir örneklemle yapılabilir.

3. Çalışmaya farklı değişkenler eklenerek yapılabilir.
4. Fiziksel aktivitenin öneminin her kesim tarafından öneminin anlaşılmasını sağlayacak faaliyetler yapılarak insanların düzenli fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi önerilir.



7. KAYNAKLAR

Bu tez çalışmasında Vancouver atıf sistemi kullanılmıştır.

1. Akandere, M. Huzurevinde kalan yaşlılarda fiziksel aktivitelerin yaşam doyum düzeylerine etkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2007;(18):1-9.
2. Akbulut, G. Erişkinlerde şişmanlığın diyet tedavisindeki güncel yaklaşımlar ve fiziksel aktivitenin önemi. Diyabet ve Obezite 2010;(23):86-90.
3. Aksoy AB, Aytar AG, Kaytez N. Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi 2017; 25(3), 1119-1132.
4. Aksoy K. Çalışanların fiziksel aktivite düzeyi ile saldırganlık düzeyi arasındaki ilişki: Afyonkarahisar’da Bir Uygulama. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 2017; 1(1), 21-30.
5. Aksoy YE, Çatalgöl Ş, Çolak MB, vd. Ebelik Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı Durumlarının İncelenmesi. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2019; (4), 593-597.
6. Akyüz H, Yaşartürk F, Aydın İ, vd. Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi 2017 (UKSAD), 3(Special Issue 2), 253-262.
7. Akyüz H. Boş zaman tüketicilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Olimpik kış festivali örneği (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Ankara: Gazi Üniversitesi;2018.
8. Alanoğlu, Ş. Düzenli rekreasyonel aktivitelerin yetişkin kadınların stres, mutluluk ve yaşam tatminleri üzerine etkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi; 2020.
9. Aristoteles., Nikomakhos’a Etik, Çev: Özcan Z. Sentez Yayınları, 2014, s.37-86.
10. Arslan SS, Alemdaroğlu İ, Öksüz Ç, vd. Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi 2018;6(1), 37-42.
11. Atmaca G, Çeviker A. Sosyo-demografik değişkenlerine göre spor merkezlerine üye kadınların mutluluk düzeylerinin incelenmesi. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2021; 4(2), 103-112.
12. Solmaz DY, Aydın G. Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2016; 3(1), 34-46.
13. Aydın M. Genç yetişkinlerde mutluluğun özgünlük ve kişisel erdemler açısından incelenmesi. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2018; 6(6), 1023-1030.
14. Aydın M. Genç yetişkinlerde mutluluk, maneviyat ve kanaat. The Journal of Social Science 2019; 3(6), 439-448.
15. Ayyıldız E, Sunay H. Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumlarına Göre Mutluluk Ve Duygusal Düzenlemede Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2021;19(4), 230-240.
16. Bakırcıoğlu R. Eğitim ve psikoloji sözlüğü. Ankara: Anı Yayıncılık; 2012.
17. Baltacı G. Çocuk ve Spor. Ankara: Klasmat Matbaacılık; 2008.
18. Bauman A, Bull F, Chey T. vd. The international prevalence study on physical activity: results from 20 countries. *International journal of behavioral nutrition and physical activity* 2009; 6(1), 1-11.
19. Bek N. Fiziksel aktivite ve sağlığımız. *Sağlık Bakanlığı Yayın*, 2008;730.
20. Bıçak SA, Erkan NÇ. Yeşil alan ve fiziksel aktivitenin insan mutluluğu üzerindeki etkisinin saptanmasında bir yöntem. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2020;(48), 345-362.
21. Bilgin E, Bulca Y, Demirhan G. Fiziksel aktivite düzeyi, fiziksel uygunluk, akademik başarı ve akademik benlik kavramı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 2020;45(202).

22. Body mass index-BMI. [internet]. [Erişim tarihi: 22 Kasım 2022]. Erişim adresi: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-b>
23. Caspersen CJ, Pereira MA, Curran KM. Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2000;32(9), 1601-1609.
24. Cengiz C, İnce ML, Çiçek Ş. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite tercihleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2009;14(2), 23-32.
25. Çakan M. Bilişsel stil ile zeka kavramlarının öğrenci başarısı açısından irdelenmesi ve taşıdıkları önem. *Eurasian Journal of Educational Research*.2002.
26. Çelebi GY, Çelebi B. Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 2020; 3(1), 179-189.
27. Dagli UY. Recess and reading achievement of early childhood students in public schools. *Education Policy Analysis Archives/Archivos Analíticos de Políticas Educativas* 2012;20, 1-21.
28. Demir R, Murat M. Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches* 2017;7(13), 347-378.
29. Demirel H, Kayıhan H, Özmert EN, Doğan A. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı, Kuban Matbaacılık Yayıncılık; 2014.
30. Düzen AÇ, Özçelik İY. Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 2021;176-191.
31. Edwards P, Tsouros A. Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi. *Bilimsel Kanıtlar, Dünya Sağlık Örgütü*;2006.
32. Er F. Düzenli spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeyleriyle akademik başarıları arasındaki ilişkinin karşılaştırılması. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*;2010.
33. Erdoğan M, Certel Z, Güvenç A. Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi: Obezite Ve Diğer Özelliklere Göre İncelenmesi (Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Örneği). *Spor Hekimliği Dergisi* 2011;46(3), 097-107.
34. Eryılmaz A. Investigating adolescents' subjective well-being with respect to using subjective well-being increasing strategies and determining life goals. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 2011;24(1), 44.
35. Farabî. *İdeal Devlet* (El-Medinetü'l-Fâzıla). 2011; s.88.
36. Fuller TD, Edwards JN, Vorakithokatorn S. vd. Gender differences in the psychological well-being of married men and women: An Asian case. *The Sociological Quarterly* 2004;45(2), 355-378.
37. Global Recommendations on Physical Activity For Health; 2010.
38. Göksel AG, Çağdaş CAZ, Yazıcı ÖF, vd. Spor Hizmeti Alan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel Mutluluklarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2018;3(3), 88-101.
39. Gönener A, Öztürk A, Yılmaz O. Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif bakış: Spor ve eğitim bilimleri dergisi*, 2017;4(1), 44-55.
40. Görücü A. Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan öğrencilerin aktif spor yapma durumlarının belirlenmesi. *Selçuk üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi* 2006;(16), 343-351.
41. Green AL. *The perceived motivation for academic achievement among African American college students*. The Florida State University; 2000.
42. Demirbulat ÖG, Avcıkurt C. Turizm ve mutluluk arasındaki ilişki üzerine kavramsal bir değerlendirme. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2015;18(34), 79-97.
43. Bal PN, Gülcan A. Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2014;2(1 (ÖZEL)), 41-52.
44. Gümüşdağ H, Bastık C, Kartal A. Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi, 4. Uluslararası Tıp Bilimleri Ve Multidisipliner Yaklaşımlar Kongresi; 29 Mart 2022.
45. Gür H, Küçükoglu S, Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite, Roche Yayınları, 9, 1992.

46. Gürsel C, Taşkiran H. Üniversite Öğrencilerinin Facebook Kullanma Alışkanlıkları İle Mutluluk Düzeyleri, Yaş, Cinsiyet, Gelir Düzeyi Ve Okunan Bölüm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *R&S-Research Studies Anatolia Journal* 2018;1(2), 289-299.
47. Güven Y, Yavuz E. Çalışanların Rekreatif Aktivitelere Katılım Düzeylerinin, Mutluluk Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Olan Etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research* 2018;5(2), 66-78.
48. Huveylid E, Abdüsselam MÜ, Bûhadide MÜ. Akademik Başarı Düzeyini Yükseltmede İşbirlikli Öğrenme Stratejisinin Etkinliği. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi* 2017;(10), 205-233.
49. İyigün G, Angın E, Kırmızıgil B. vd. Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin mental sağlık, fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation* 2017;4(3), 125-133.
50. Kahveci İ, Karagün E, Sarper M. Kocaeli ilinde çalışan lisanslı taekwondocuların saldırganlık ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches* 2020;16(29 Ekim Özel Sayısı), 3456-3473.
51. Kangal A. Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 2013;12(44), 214-233.
52. Kavcar B. Duygusal zekâ ile akademik başarı ve bazı demografik değişkenlerin ilişkileri: bir devlet üniversitesi örneği. 2011.
53. Kılınç H, Bayrakdar A, Çelik B. Physical activity level and quality of life of university students Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Journal of Human Sciences* 2016;13(3), 3794-3806.
54. Kargün M, Togo OT, Biner M. vd. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2016;1(1), 61-72.
55. Koç N. Liselerde öğrencilerin akademik başarılarının değerlendirilmesi uygulamalarının etkinliğine ilişkin bir araştırma. *Eğitim ve Bilim* 1978;3(15).
56. Korkmaz NH, Deniz M. Yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sport Sciences* 2013;8(3), 46-56.
57. Koydemir S, Mısır S. Benlik kurguları ve mutluluk: Deneyisel bir hazırlama çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 2015;5(44), 49-60.
58. LaMonte MJ, Ainsworth BE. Quantifying energy expenditure and physical activity in the context of dose response. *Medicine and science in sports and exercise* 2001;33(6 Suppl), S370-8.
59. Lelieveld OT, Armbrust W, Geertzen JH. vd. Promoting physical activity in children with juvenile idiopathic arthritis through an internet-based program: Results of a pilot randomized controlled trial. *Arthritis care & research* 2010;62(5), 697-703.
60. Lyubomirsky S. Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist* 2001;56(3), 239.
61. Myers DG, Diener E. Who is happy?. *Psychological science* 1995;6(1), 10-19.
62. Miles L. Physical activity and health. *Nutrition bulletin* 2007;32(4), 314-363.
63. Mutlu TO, Saygın Ö, Erdoğan M. vd. Faal Türk tenis hakemlerinin fiziksel aktivite özelliklerinin cinsiyet, kategori ve beden kitle indeksine göre araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2012;7(2), 1-7.
64. North American Association for the Study of Obesity, National Heart, Lung, Blood Institute, & NHLBI Obesity Education Initiative. *The practical guide: identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults*. National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI Obesity Education Initiative, North American Association for the Study of Obesity. 2000.
65. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic - [internet]. [Erişim tarihi: 28 Ekim 2022]. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/>
66. Özcan H. Fârâbî'nin İki Eseri: Fusûlü'l-Medenî-Tenbîh Alâ Sebîli's-Sa'âde. *İstanbul: MÜ İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları* 2005.
67. Özdiç Ö. Çukurova üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılmanın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2005;3(2), 77-84.
68. Özer D, Baltacı G. İş Yerinde Fiziksel Aktivite. Ankara: Klasmat Matbaacılık; 2008.
69. Özer K. Fiziksel Uygunluk. Ankara: Nobel Yayınevi; 2006.
70. Özgüven İE. *Bireyi tanıma teknikleri*. Ankara: Padem Yayınları; 1998.

71. Öztürk L, Meral İG, Yılmaz SS. Lisans Öğrencilerinin Mutluluk Ve Akademik Başarı İlişkisi: Kırıkkale Üniversitesi Örneği. *International Journal of Disciplines in Economics & Administrative Sciences Studies*. 2017.
72. Öztürk M. Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2005.
73. Özudoğlu E. *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi; 2013
74. Pate RR, Pratt M, Blair SN. vd. Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama*, 1995;273(5), 402-407.
75. Pirinççi CŞ, Cihan E, Yıldırım NÜ. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi, kronik hastalık varlığı, sigara kullanımı ve akademik başarıyla olan ilişkisi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2020;1(1), 15-23.
76. Şahin M, Kırandı Ö, Atabaş G. vd. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri (İstanbul Üniversitesi örneği). *Spor Eğitim Dergisi* 2017;1(1), 26-33.
77. Şanlı E, Güzel NA. Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2009;14(3), 23-32.
78. Saygılı M, Onay ÖA, Ayhan M. Kişilik özellikleri bağlamında yaşam memnuniyeti üzerine bir araştırma. *Yorum Yönetim Yöntem Uluslararası Yönetim Ekonomi ve Felsefe Dergisi*, 2017;5(2), 61-72.
79. Selim S. Türkiye’de bireysel mutluluk kaynağı olan değerler üzerine bir analiz: multinomial logit model. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2008;17(3), 345-358.
80. Savcı S, Öztürk M, Arıkan H. vd. Physical activity levels of university students. *Archives of the Turkish Society of Cardiology* 2006;34(3), 166-172.
81. Shephard RJ. Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British journal of sports medicine* 2003;37(3), 197-206.
82. Shepherd J, Oliver M, Schofield G. Happiness and physical health: Associations with cardiovascular disease risk factors. *The Journal of Happiness & Well-Being* 2014;2(2), 95-105.
83. Silah M. Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen çeşitli nedenler arasından süresiz durumluk kaygısının yeri ve önemi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi* 2003;10(2), 102-115.
84. Şahin Z. Ergenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi. [Bilim Uzmanlığı Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2002.
85. Tarhan N. Mutluluk Psikolojisi. İstanbul: Timaş Yayınları;2005.
86. Tarhan N. Duyguların Psikolojisi. İstanbul: Timaş Yayınları;2011.
87. Tatarkiewicz W. *Analysis of Happiness*, The Hague. Netherlands: Martinus Nijhoff 1976.
88. Doğan T, Çötök NA. Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Adaptation of the short form of the Oxford happiness questionnaire into Turkish: A validity and reliability study]. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi* 2011;4(36), 165-172.
89. *Türk Dil Kurumu, Türk Dil Kurumu Sözlükleri [internet]. [Erişim tarihi 21 Kasım 2022]. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/?kelime=basari>*
90. *Türk Dil Kurumu, Türk Dil Kurumu Sözlükleri [internet]. [Erişim tarihi 15 Kasım 2022]. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/?kelime=mutluluk>*
91. *TEMED Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu [internet]. [Erişim Tarihi 28 Ekim 2022]. Erişim Adresi: www.temd.org.tr*
92. *Tıbbi Beslenme ve Egzersiz Metabolizması Kılavuzu [internet]. [Erişim Tarihi 11 Kasım 2022]. Erişim Adresi: www.temd.org.tr*
93. *Tokdemir C. Spor ve Mutluluk [internet]. [Erişim Tarihi 4 Kasım 2022] Erişim adresi: <http://www.psikolojiniz.org/spor-ve-mutluluk/>*
94. Tosun A, Demir B, Uçkun G. vd. Spor aktivitelerinin üniversite öğrencilerinin başarı ve motivasyonu ile ilişkisi. 4. *Uluslararası Meslek Yüksek Okulları Sempozyumu* 2015;2.
95. *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi [internet]. [Erişim Tarihi 11 Kasım 2022]. Erişim Adresi: www.fizikselaktivite.gov.tr*

96. Warr P. Work, Happiness and Unhappiness, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates;2007
97. Welk GJ, Corbin CB, Dale D. Measurement issues in the assessment of physical activity in children. *Research quarterly for exercise and sport* 2000;71(sup2), 59-73.
98. WHO. What is physical activity? [internet]. [Erişim Tarihi 17 Kasım 2022] Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
99. Jones AM, Wildman J. Health, income and relative deprivation: Evidence from the BHPS. *Journal of health economics* 2008;27(2), 308-324.
100. World Health Organization (WHO) Global action plan on physical activity 20182030. [internet]. [Erişim Tarihi 7 Kasım 2022] Erişim adresi: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>
101. Yasam Memnuniyeti Araştırması [internet]. [Erişim Tarihi 5 Kasım 2022] Erişim Adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2021-45832>
102. Yıldırım D, Yıldırım E, Ramazanoğlu F. vd. Üniversite Öğrencilerinin Spora Bakış Açıları Ve Spor Yapma Durumu. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi* 2006;4(3), 49-53.
103. Yılmaz A, Ulaş M. Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar. *Spor Bilimleri Dergisi* 2016;27(3), 101-117.
104. Zorba E. Herkes İçin Yaşam Boyu Spor. Ankara: Canset Matbaacılık; 2014; sy. 70.

8. EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Anketi

KİŞİSEL BİLGİ ANKETİ (Demografik Bilgiler Ve Tamamlayıcı Özellikler)

1. Cinsiyetiniz : ☐ Kadın ☐ Erkek
2. Doğum Tarihiniz (Yıl) :
3. Boy (Cm.) :
4. Kilo (Kg.) :
5. Fakülte/Yüksekokul :
6. Bölümünüz :
7. Sınıfınız :
8. Algılanan akademik başarı?
☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek
9. Düzenli olarak ne kadar süredir spor yapıyorsunuz
☐ 0 - 3 Ay ☐ 3 - 6 Ay ☐ 6 Ay - 1 Yıl ☐ 1 Yıl - 3 Yıl ☐ 3 Yıl ve üzeri
10. Spor yapma amacınız nedir?
☐ Güzel görünme ☐ Sağlıklı yaşam ☐ Sosyal etkinlik
11. Ailenizin aylık gelir düzeyi?
☐ 0 - 2000 TL ☐ 2001 - 4000 TL ☐ 4001 - 6000 TL ☐ 6001 ve üzeri
12. Genel sağlık algısı?
☐ Kötü ☐ Normal ☐ İyi ☐ Çok iyi
13. İnsanlarla olan ilişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
☐ İyi ☐ Orta ☐ Kötü

EK 2: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

1. ve 7. Maddeler tersten kodlanmaktadır (reverse). Yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir.

EK 3: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa)

İnsanların günlük yaşayış içinde yaptıkları fiziksel aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen, kendinizi çok hareketli bir kişi olarak görmesiniz bile her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, işyerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün. Son 7 gün içinde 10 dakika veya üstünde süren, nefesinizi hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.

1

Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?

☐

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (3. Soruya Geçiniz )

Haftada Gün

2

Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

☐

Bilmiyorum/Emin değilim

Günde saat

Günde dakika

Geçen bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.

3

Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)

☐

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5. Soruya Geçiniz )

Haftada Gün

4

Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

☐

Bilmiyorum/Emin değilim

Günde saat

Günde dakika

Geçen bir hafta içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu; işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5

Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı

☐

Yürümedim. (7. Soruya Geçiniz )

Haftada Gün

6

Bu günlerin birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman harcadınız?

☐

Bilmiyorum/Emin değilim

Günde saat

Günde dakika

Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşlarınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7

Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

☐

Bilmiyorum/Emin değilim

Günde saat

Günde dakika

EK 4: Etik Kurul Onayı



Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Burak GÜREL
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Antrenörlük Eğitimi ABD

Sayın Burak GÜREL,

“Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Seviyeleri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvuru (Protokol NO. 2021/197) kurulumuzun 29.04.2021 tarihli ve 2021/04 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur. Bilgilerinize sunarız.

Prof. Dr. Hamit COŞKUN (Başkan)

Prof. Dr. Mehmet ERY (Üye)

Prof. Dr. Altay EREN (Üye)

Prof. Dr. H. Birol YALÇIN (Üye)

Doç. Dr. Seval ALKOY (Üye)

Doç. Dr. Abdullah DURAKOĞLU (Üye)

Av. Zuhal Demirci (Üye)

EK 5: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Gelen Kutusu



Burak Gürel
İyi günler Tayfun Hocam, Ben Burak GÜREL... Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi yüksek lisans öğrencisiyim. Tez konum "Üniversite Öğrencil

18 Mart Per 12:53

☆



Tayfun Dogan
Alıcı: ben

14:14 (7 saat önce)

☆ ↩ ⋮

Merhaba Burak Gürel,

Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
Kolay gelsin.

18.03.2021, 12:53, "Burak Gürel"

EK 6: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu Kullanım İzni

