

# Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamaklarına Göre Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Araştırılması (Aydın İli Örneği)

Ebru DERECELİ<sup>1</sup>, Özgün YILMAZ<sup>2</sup>, Hasan KURT<sup>3</sup>, Resul KORKMAZ<sup>4</sup>, Aysun KARABULUT<sup>5</sup>

1. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.  
2-3-4-5 Milli Eğitim Bakanlığı.

**Öz:** Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Aydın Adnan Menderes Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmada ilk bölümü kişisel bilgi formu, ikinci bölümü Yaşam Kalitesi Ölçeği ve üçüncü bölümü Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi oluşturmuştur. Araştırmada kullanılan Yaşam Kalitesi Ölçeği Ware vd., (1996) tarafından geliştirilmiş Türkçe uyarlaması Soylu ve Küçük, (2022) tarafından yapılmıştır, Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi ise Marcus ve Lewis, (2003) tarafından geliştirilmiş Türkçe uyarlaması Cengiz vd., (2010) tarafından yapılmıştır. Veriler SPSS 25.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Araştırmada verilerin normallik sınanması basıklık çarpıklık katsayılarına göre değerlendirilmiş olup bu değerlerin  $\pm 2$  arasında olduğu görülmüş ve verilerin normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir (George & Mallery, 2016). Verilerin analizinde frekans ve yüzde hesaplamaları ve güvenirlik katsayısı hesaplamalarında Cronbach alpha hesaplamaları, Tek Yönlü Anova Analizi, Bağımsız Örneklem T Testi ve Pearson korelasyon testi yapılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları İle Yaşam Kalitelerinin cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu, egzersiz davranışı değişim basamakları ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu, Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları İle Yaşam Kalitelerinin vücut ağırlığı değişkeninde anlamlı farklılık olduğu, egzersiz davranışı değişim basamakları ile yaşanan yer değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu, Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları İle Yaşam Kalitelerinin egzersiz yapma sıklığı değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinin fiziksel bileşen alt boyutu ile egzersiz davranışı değişim basamakları arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz, Yaşam Kalitesi, Öğrenci

## Research of Quality of Life Levels of University Students According to The Steps of Exercise Behavior Change (Aydın Province Example)

**Abstract:** This study aims to examine the life levels according to the exercise performance change stages at the university. The relational screening model was used in the study. The data agreed at Aydın Adnan Menderes University on the study date of the study were created. The first part of the study was personal information formula, the second part was the Quality of Life Scale, and the third part was the Therapy Behavior Change Stages Questionnaire. The Quality of Life Scale used in the study was developed by Ware et al. (1996), its Turkish adaptation was made by Soylu and Küçük, (2022), and the Exercise Behavior Change Stages Questionnaire was developed by Marcus and Lewis, (2003), and its Turkish adaptation was made by Cengiz et al., (2010). The data were analyzed with the SPSS 25.0 package program. In the study, the normality test of the data was evaluated according to the kurtosis and skewness coefficients, and it was seen that these values were between  $\pm 2$  and it was determined that the recorded normal distribution was (George and Mallery, 2016). In the analysis of data, frequency and percentage calculations and reliability rate programming were made using Cronbach alpha programming, One-Way Anova Analysis, Independent Sample T Test and Pearson generalized test. It was determined that there was a change between exercise change steps and age variability, there was a change between exercise change steps and quality of life gender variable, there was a change between exercise performance change steps and age variability, there was a significant difference between exercise behavior change and quality of life exercise performance variable. As a result of the research, it was determined that there was a very low level of significant and negative relationship between the physical sub-dimension in the living areas of universities and exercise performance change steps.

**Keywords:** Exercise, Quality of Life, Student.

**Atıf :** Dereceli, E., Yılmaz, Ö., Kurt, H., Korkmaz, R., Karabulut, A.(2024). "Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamaklarına Göre Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Araştırılması (Aydın İli Örneği)". Fair Play Dergisi. 1(1): 19-29.

**Geliş/Received:** 08.12.2024

**Kabul/Accepted:** 14.12.2024

**Yayıml/Published:** 31.12.2024

## Giriş

Günümüzde, egzersiz davranışı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki, sağlıklı bir yaşam açısından büyük önem taşımaktadır. Çünkü, İnsanlar sürekli değişim içinde olan ve sosyal ilişkiler kurma eğiliminde olan varlıklardır (Altınışik ve Yetim, 2024). Üniversite fiziksel ve psikolojik gelişimlerin aktif olarak devam ettiği bir dönemdir ve bu dönemde benimsenen yaşam davranışları, bireylerin ileriki yaşantılarında da önemli bir rol oynamaktadır (WHO, 2010). Egzersizin fiziksel sağlığa olan olumlu etkileri iyi bilinse de (Biddle & Mutrie, 2008), son dönemlerde yapılan çalışmalarda egzersizin psikosozal sağlığı iyileştirdiği ve yaşam kalitesine katkı sağladığı görülmektedir (Penedo & Dahn, 2005).

Yaşam kalitesi, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden kendini iyi hissetmesini içeren (Schallock & Verdugo, 2002) ve bireyin iş hayatı, barınma, çevre ve sağlık gibi faktörleri kapsayan, bireyin yaşamına yönelik doyum ve mutluluk durumunu ifade eden subjektif bir kavramdır (Abay & Kaplan, 2015; Akt. İskender & Yıldırım, 2022).

Egzersiz, bireyin fiziksel ve işlevsel kapasitesi ile genel sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Araştırmalar, düzenli egzersizin zihinsel sağlık, duygusal iyilik, çeviklik, sosyal sağlık ve bedensel sağlık gibi alanlarda yaşam kalitesini çeşitli şekillerde artırdığını göstermiştir (Baştuğ vd., 2011; Akt. Çetin, 2018). Teknolojik gelişmeler ve dijital çağa geçişle birlikte, her yaş grubundan bireyin telefon, tablet ve bilgisayar gibi cihazlarla etkileşimleri artmış; bu durum, fiziksel olarak daha az hareketli bir yaşam tarzına yol açmıştır (Güler & Tunçbilek, 2021). Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam sürdürme, fiziksel ve zihinsel sağlığı destekleme, vücut fonksiyonlarını düzenleme ve genel iyilik halini artırma açısından büyük önem taşır. Bireylerin psikosozal sağlıklarından fayda sağlamaları ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için spor yapmanın rolü büyüktür (Ağralı Ermiş & Dereceli, 2023; Akt. Dereceli vd., 2024).

Egzersiz davranışı değişim basamakları, egzersiz yapmaya derinlemesine odaklanan, bireylerin motivasyonlarını ve bu durumu sürdürme eğilimlerini değerlendiren bir model sunmaktadır.

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre yaşam kalitesi düzeylerinin araştırılmasını amaçlanmaktadır. Çalışmanın sonucunda; üniversite öğrencilerinin egzersiz davranışlarının fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık aktiviteleri üzerindeki etkisi ortaya çıkacaktır. Literatür taraması sonucunda önceki araştırmaların ayrıntılarında, üniversitelerin egzersiz davranışı gelişimlerinin yaşam sonuçları üzerindeki etkilerinin kapsamlı bir şekilde ele alındığını göstermektedir (Hawkins vd., 2009; Wiese-Bjornstal, 2010). Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkiyi daha detaylı bir şekilde incelenmekte olup, konuyla ilgili literatüre katkı sunmayı hedeflemektedir.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin egzersiz davranışlarının yaşam kalitesi üzerindeki etkisini ayrıntılı bir şekilde incelemek amacıyla şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeyleri, egzersiz davranış değişim basamaklarına göre cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Yaş değişkeni, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeylerinde, egzersiz davranış değişim basamaklarına göre anlamlı bir farklılığa yol açmakta mıdır?
3. Vücut ağırlığı, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeylerini, egzersiz davranış değişim basamaklarına göre anlamlı biçimde etkilemekte midir?
4. Yaşanılan yer, üniversite öğrencilerinin egzersiz davranış basamaklarına göre yaşam kalitesi düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmakta mıdır?

5. Egzersiz yapma sıklığı, üniversite öğrencilerinin egzersiz davranış basamaklarına göre yaşam kalitesi düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmakta mıdır?

## Gereç ve Yöntem

### *Araştırma Modeli*

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Bu model, iki veya daha fazla değişken arasındaki ortak değişim ilişkisini veya değişim derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2015).

### *Araştırma Grubu*

Bu çalışmada araştırma grubu belirlenirken kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma grubunu, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nde öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 18 yaş ve üstü 438 kadın ve 168 erkek olmak üzere toplam 606 öğrenci oluşturmaktadır.

### *Veri Toplama Aracı*

Araştırmada veri toplamak amacıyla, birinci bölümde katılımcıların demografik bilgilerini toplamak için kişisel bilgi formu, ikinci bölümde yaşam kalitesini değerlendirmek için Yaşam Kalitesi Ölçeği ve üçüncü bölümde egzersiz alışkanlıklarını ölçmek amacıyla Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi kullanılmıştır.

### *Kişisel Bilgi Formu*

Araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu," katılımcıların cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı, yaşadığı yer ve egzersiz yapma sıklığı gibi demografik bilgilerini toplamak amacıyla hazırlanmıştır.

### *Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ)*

SF-12 Yaşam Kalitesi Ölçeği Ware vd., (1996) tarafından geliştirilen Yaşam Kalitesi Kısa Form-36'nın 8 alt başlığının 12 farklı maddesi alınarak Türkçe uyarlaması Soylu ve Kütük, (2022) tarafından yapılmıştır. Ölçüm aracı sorular evet ya da hayır ve 3 ve 6 arasında değişen Likert tipinde seçenekler yer almaktadır. Ölçekte puanlama 0-100 arasında değişmektedir. Puan yükseldikçe iyi sağlığın göstergesi ortaya çıkmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach's alpha katsayısı fiziksel alt boyutta 0.73, zihinsel alt boyutta ise 0.72 olarak hesaplanmıştır (Soylu ve Kütük, 2022). Çalışmamızda ise Cronbach's alpha katsayısı 0.75 olduğu tespit edilmiştir.

### *Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi (EDDBA)*

Marcus & Lewis (2003) tarafından geliştirilen Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi'nin Türkçe uyarlaması Cengiz vd., (2010) tarafından yapılmıştır. Ankette yer alan dört maddeye katılımcılar evet/hayır şeklinde ikili cevap verir. Katılımcıların egzersiz yapma niyetleri ve katılım alışkanlıkları, verdikleri cevaplara göre puanlanarak beş ayrı egzersiz davranış aşamasına ayrılır: niyet öncesi, niyet, hazırlık, hareket ve devamlılık aşamaları (Marcus & Lewis, 2003). Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla yapılan Cronbach alfa katsayısı 0,80 olarak hesaplanmıştır; araştırmamızda ise bu değer 0,74 olarak bulunmuştur (Tablo 2).

### *İstatistiksel Analiz*

Bu çalışmada sonuçlar %5 hata payı ile değerlendirilmiş ve analizler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin normallik dağılımı, basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenerek test edilmiş; bu katsayıların  $\pm 2$  aralığında olduğu tespit edilmiştir, bu da verilerin normal dağılım gösterdiğini doğrulamaktadır (George & Mallery, 2016). Verilerin analizinde frekans ve yüzde hesaplamaları yapılmış; güvenilirlik için Cronbach alfa katsayısı, ayrıca Tek Yönlü Anova Analizi,

Bağımsız Örneklem T Testi ve Pearson korelasyon testi kullanılmıştır.

## Bulgular

**Tablo 1.** Demografik Değişkenler

Değişkenler	f	%	
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	438	72,3
	Erkek	168	27,7
<b>Yaş</b>	18-19 yaş	279	46,0
	20-21 yaş	239	39,4
	22 yaş ve üstü	88	14,5
<b>Vücut Ağırlığı</b>	50 kg ve altı	119	19,6
	51-60 kg	209	34,5
	61-70 kg	124	20,5
	71-80 kg	94	15,5
	81 kg ve üstü	60	9,9
<b>Yaşanılan Yer</b>	Büyükşehir	334	55,1
	Şehir	88	14,5
	İlçe	140	23,1
	Köy	44	7,3
<b>Egzersiz Sıklığı</b>	Yapmıyorum	143	23,6
	Haftada 1 kez	243	40,1
	2-3 kez	156	25,7
	4-5 kez	47	7,8
	6-7 kez kadın	17	2,8
<b>Toplam</b>	606	100	

Tablo 1’de betimsel verilerde en yüksek oranlar cinsiyet değişkeninde kadın katılımcılar (%72,3), yaş değişkeninde 18-19 yaş (%46), vücut ağırlığı değişkeninde 51-60 kg vücut ağırlığına sahip katılımcılar (%34,5) yaşanılan yer değişkeninde büyükşehirde yaşayan katılımcılar (%55,1) ve egzersiz yapma sıklığı değişkeninde haftada bir kez egzersiz yapan katılımcılardan oluşmaktadır (%40,1).

**Tablo 2.** Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Yaşam Kalitesi Ölçeklerine İlişkin Puanları Dağılımı

Boyutlar	n	Ort	Ss	Çarpıklık	Basıklık
EDDBA	606	9,12	1,91	-,200	-1,112
Fiziksel Bileşen	606	48,97	7,47	-,597	-,141
Mental Bileşen	606	42,35	9,66	-,377	-,344

EDDB= Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları

Tablo 2’de Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Yaşam Kalitesi Ölçeklerine ilişkin puan dağılımları yer almaktadır.

**Tablo 3.** Değişkenlere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyutlar	1-	2-	3-
1- EDDBA	1		
	-		
2-Fiziksel Bileşen	-,034 ,409	1	
3-Mental Bileşen	-,024 ,563	-,155** ,000	1

p&lt;0,01\*\*, p&lt;0,05\*

Tablo 3 inceleme sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinin fiziksel bileşen alt boyutu ile egzersiz davranışı değişim basamakları arasında çok düşük düzeyde, anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur (r = -0,155).

**Tablo 4.** Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları İle Yaşam Kalitelerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Analizi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	F	p
EDDBA	Kadın	438	9,34	1,86	4,605	,000*
	Erkek	168	8,55	1,93		
Fiziksel Bileşen	Kadın	438	48,13	7,68	-4,898	,000*
	Erkek	168	51,15	6,40		
Mental Bileşen	Kadın	438	41,61	9,52	-3,059	,002*
	Erkek	168	44,27	9,80		

p&lt;0,05\*

Tablo 4'teki bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamakları ve yaşam kalitesi düzeylerinde cinsiyet değişkenine bağlı olarak tüm değişkenlerde anlamlı farklılaşma olduğu gözlenmiştir (p < 0.05). Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları açısından kadın katılımcılar lehine, yaşam kalitesinin fiziksel ve mental bileşenlerinde ise erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları İle Yaşam Kalitelerinin Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
EDDBA	<sup>1</sup> 18-19 yaş	279	9,27	1,83	4,933	,007*	1,3>2
	<sup>2</sup> 20-21 yaş	239	8,82	1,92			
	<sup>3</sup> 22 yaş ve üstü	88	9,43	2,03			
Fiziksel Bileşen	<sup>1</sup> 18-19 yaş	279	49,06	7,30	1,631	,196	-
	<sup>2</sup> 20-21 yaş	239	49,33	7,63			
	<sup>3</sup> 22 yaş ve üstü	88	47,67	7,51			
Mental Bileşen	<sup>1</sup> 18-19 yaş	279	42,27	9,63	1,153	,316	-
	<sup>2</sup> 20-21 yaş	239	41,92	9,56			
	<sup>3</sup> 22 yaş ve üstü	88	43,74	10,01			

p&lt;0,05\*

Tablo 5'te Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları İle Yaşam Kalitelerinin yaş değişkeni arasında yapılan Tek Yönlü Anova analizi sonucu sadece egzersiz davranışı değişim basamaklarında anlamlı farklılaşma olduğu gözlenmiştir (p<0.05). Farkın kaynağını tespit etmek için

uygulanan analizde 18-19 yaş ve 22 yaş ve üstü öğrencilerin puanlarının 20-21 yaş aralığı katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 6.** Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları İle Yaşam Kalitelerinin Vücut Ağırlığı Değişkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Kg	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
EDDBA	<sup>1</sup> 50 kg ve altı	119	9,56	1,85	4,657	<b>,001*</b>	1>4,5
	<sup>2</sup> 51-60 kg	209	9,31	1,94			
	<sup>3</sup> 61-70 kg	124	8,91	1,75			
	<sup>4</sup> 71-80 kg	94	8,73	2,03			
	<sup>5</sup> 81 kg ve üstü	60	8,60	1,78			
Fiziksel Bileşen	<sup>1</sup> 50 kg ve altı	119	48,39	7,85	,656	,623	-
	<sup>2</sup> 51-60 kg	209	48,94	7,24			
	<sup>3</sup> 61-70 kg	124	48,80	7,44			
	<sup>4</sup> 71-80 kg	94	49,15	7,90			
	<sup>5</sup> 81 kg ve üstü	60	50,26	6,92			
Mental Bileşen	<sup>1</sup> 50 kg ve altı	119	40,10	10,21	3,820	<b>,004*</b>	3,4,5>1
	<sup>2</sup> 51-60 kg	209	41,58	9,84			
	<sup>3</sup> 61-70 kg	124	43,60	8,78			
	<sup>4</sup> 71-80 kg	94	44,14	8,84			
	<sup>5</sup> 81 kg ve üstü	60	44,08	9,99			

p<0,05\*

Tablo 6'da Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları İle Yaşam Kalitelerinin vücut ağırlığı değişkeni arasında yapılan Tek Yönlü Anova analizi sonucu egzersiz davranışı değişim basamaklarında ve Yaşam Kalitesinin mental bileşen boyutunda anlamlı farklılaşma olduğu gözlenmiştir (p<0.05). Farkın kaynağını tespit etmek için uygulanan analizde egzersiz davranışı değişim basamaklarında 50 kg ve altı öğrenci puanlarının 71-80 kg ve 81 kg üstü öğrenci puanlarından yüksek olduğu, mental bileşen alt boyutunda 61-70 kg, 71-80 kg ve 81 kg üstü öğrenci puanlarının 50 kg ve altı öğrenci puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 7.** Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları İle Yaşam Kalitelerinin Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Yer	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
EDDBA	Büyükşehir	334	8,95	1,90	2,959	<b>,032*</b>	2>1
	Şehir	88	9,42	1,81			
	İlçe	140	9,15	1,92			
	Köy	44	9,70	2,05			
Fiziksel Bileşen	Büyükşehir	334	49,18	7,26	,216	,885	-
	Şehir	88	48,69	7,66			
	İlçe	140	48,65	8,02			
	Köy	44	48,91	7,02			
Mental Bileşen	Büyükşehir	334	42,60	9,39	,312	,817	-
	Şehir	88	42,40	9,77			
	İlçe	140	41,66	10,16			

Köy	44	42,48	10,14
-----	----	-------	-------

p<0,05\*

Tablo 7'de Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları İle Yaşam Kalitelerinin yaşanılan yer değişkeni arasında yapılan Tek Yönlü Anova analizi sonucu sadece egzersiz davranışı değişim basamaklarında anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir (p<0.05). Farkın kaynağını tespit etmek için uygulanan analizde şehirde yaşayan öğrencilerin puanlarının büyükşehirde yaşayan öğrenci puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 8.** Katılımcıların Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları İle Yaşam Kalitelerinin Egzersiz Sıklığı Değişkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Sıklık	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
EDDBA	<sup>1</sup> Yapmıyorum	143	10,67	1,28	68,232	,000*	1>2,3,4,5 2>3,4,5
	<sup>2</sup> Haftada 1 kez	243	9,30	1,79			
	<sup>3</sup> 2-3 kez	156	8,10	1,53			
	<sup>4</sup> 4-5 kez	47	7,44	1,38			
	<sup>5</sup> 6-7 kez	17	7,47	1,87			
Fiziksel Bileşen	<sup>1</sup> Yapmıyorum	143	48,91	7,27	,327	,860	-
	<sup>2</sup> Haftada 1 kez	243	48,64	7,53			
	<sup>3</sup> 2-3 kez	156	49,24	7,71			
	<sup>4</sup> 4-5 kez	47	49,77	7,03			
	<sup>5</sup> 6-7 kez	17	49,50	7,79			
Mental Bileşen	<sup>1</sup> Yapmıyorum	143	39,01	10,37	6,765	,000*	2,3,4,5>1
	<sup>2</sup> Haftada 1 kez	243	42,80	8,83			
	<sup>3</sup> 2-3 kez	156	44,03	9,39			
	<sup>4</sup> 4-5 kez	47	42,91	10,25			
	<sup>5</sup> 6-7 kez	17	46,82	9,45			

p<0,05\*

Tablo 8'de Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları İle Yaşam Kalitelerinin egzersiz yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan Tek Yönlü Anova analizi sonucu egzersiz davranışı değişim basamaklarında ve Yaşam Kalitesinin mental bileşen boyutunda anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir (p<0.05). Farkın kaynağını tespit etmek için uygulanan analizde egzersiz davranışı değişim basamaklarında egzersiz yapmayan öğrenci puanlarının haftada bir, haftada 2-3, haftada 4-5 ve haftada 6-7 kez egzersiz yapan öğrenci puanlarından yüksek olduğu ve haftada bir egzersiz yapan öğrenci puanlarının haftada 2-3, haftada 4-5 ve haftada 6-7 kez egzersiz yapan öğrenci puanlarından yüksek olduğu, mental bileşen alt boyutunda haftada bir, haftada 2-3, haftada 4-5 ve haftada 6-7 kez egzersiz yapan öğrenci puanlarının hiç egzersiz yapmayan öğrenci puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

## Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamakları ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyerek literatürdeki mevcut bilgilerle karşılaştırılacak ve elde edilen sonuçların olası nedenleri üzerinde durulacaktır.

Üniversite öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamakları ile yaşam kalitelerinin cinsiyet değişkenine göre tüm değişkenlerde anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları değişkeninde kadın katılımcılar lehine, Yaşam Kalitesinin fiziksel bileşen ve mental bileşen boyutlarında erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Öte yandan, yaşam kalitesinin fiziksel ve mental bileşenlerinde erkeklerin daha yüksek puan alması, erkeklerin

fiziksel sağlık ve mental iyilik halini algılama biçimlerinin kadınlardan farklı olduğunu ya da daha yüksek bir fiziksel performans ve dayanıklılık seviyesine sahip olduklarını düşündürebilir. Bu sonuçlar, cinsiyetin egzersiz motivasyonu ve yaşam kalitesi algısı üzerindeki potansiyel etkisini destekler niteliktedir ve gelecekte yapılacak araştırmalarla daha detaylı olarak incelenmelidir. Arslanoğlu vd., 2021, çalışmalarının cinsiyet değişkeninde "ruhsal alan" alt boyutunda erkek öğrencilerin lehine anlamlı bir fark bulmuşlar, ancak, "bedensel alan, sosyal alan ve çevresel alan" alt boyutlarında cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit etmemişlerdir. Bu sonuç ve Doğanay ve Sarı (2006), Mahon vd., (2005), Salici, (2010), Akyüz vd., (2017) çalışmaları çalışmamız sonuçları ile farklılık göstermektedir. Miçoğoulları, 2010' un çalışmasında kadınların bu alt boyuttaki puanları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç bulgumuz sonucunu desteklemektedir. Bu çalışmanın sonuçları literatürdeki bazı araştırmalarla uyumlu olsa da, diğer çalışmalardan ayrışan yönleri dikkate alınarak bu alandaki cinsiyet farklılıklarının çok boyutlu analizlerle daha kapsamlı olarak ele alınması gerektiği görülmektedir. Bu bağlamda, cinsiyetin yaşam kalitesi algısı ve egzersiz motivasyonu üzerindeki etkisinin daha derinlemesine incelenmesi, bireylerin sağlık ve egzersiz yaklaşımlarını anlamak ve bu farklılıkları göz önünde bulunduran stratejiler geliştirmek için önemlidir.

Üniversite öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamakları ile yaşam kalitelerinin yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucu sadece egzersiz davranışı değişim basamaklarında anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek için uygulanan analizde 18-19 yaş ve 22 yaş ve üstü öğrencilerin puanlarının 20-21 yaş aralığı katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. 20-21 yaş aralığındaki öğrencilere kıyasla daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Bu durum, genç (18-19 yaş) ve olgun (22 yaş ve üstü) öğrenci gruplarının egzersiz davranışında daha ileri basamaklarda yer aldıklarını veya daha yüksek bir motivasyon seviyesine sahip olduklarını düşündürmektedir. Orta yaş grubundaki öğrencilerin (20-21 yaş) ise egzersiz davranış değişim basamaklarında daha düşük bir aşamada bulunmaları, bu yaş grubunun üniversite eğitimine ve sosyal yaşama uyum sürecinde olabileceklerini veya egzersiz yapmaya yönelik motivasyonlarının daha düşük olabileceğini düşündürebilir. Literatürde yaşın egzersiz davranışı üzerindeki etkisini vurgulayan ve üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre farklı egzersiz ihtiyaçları ve motivasyonlarına dair önemli ipuçları sunan çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Buckworth & Nigg (2004), üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite davranışlarını yaş değişkenine göre incelemiş ve yaşın egzersiz davranış değişim basamakları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu tespit etmiştir. Bu bulgular, yaşın egzersiz davranışı üzerindeki etkisini araştıran literatürdeki diğer çalışmalarla karşılaştırılarak değerlendirildiğinde, yaşın egzersiz davranışını etkileyen faktörlerden biri olarak ele alınabileceğini göstermektedir.

Katılımcıların egzersiz davranışı değişim basamakları ile yaşam kalitelerinin vücut ağırlığı değişkeni arasında yapılan Tek Yönlü Anova analizi sonucu egzersiz davranışı değişim basamaklarında ve Yaşam Kalitesinin mental bileşen boyutunda anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek için uygulanan analizde egzersiz davranışı değişim basamaklarında 50 kg ve altı öğrenci puanlarının 71-80 kg ve 81 kg üstü öğrenci puanlarından yüksek olduğu, mental bileşen alt boyutunda 61-70 kg, 71-80 kg ve 81 kg üstü öğrenci puanlarının 50 kg ve altı öğrenci puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, düşük vücut ağırlığına sahip öğrencilerin egzersiz davranış değişiminde daha ileri basamaklarda yer aldığını, ancak mental sağlık algılarının daha yüksek vücut ağırlığına sahip öğrencilere göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu durum, düşük vücut ağırlığına sahip öğrencilerin egzersiz yapma motivasyonlarının yüksek olmasına rağmen, mental sağlık algılarında bazı zorluklar yaşayabileceklerini düşündürmektedir. Grasdalsmoen vd., (2020), üniversite öğrencilerinin ile fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve düşük vücut kitle indeksine sahip öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu, fakat mental sağlık algılarının daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde, Herbert vd., (2020), üniversite öğrencilerinin vücut ağırlığı, fiziksel aktivite ve mental sağlık arasındaki ilişkileri araştırmış ve düşük vücut ağırlığına sahip öğrencilerin daha aktif olduklarını, ancak depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yapılan çalışmalar, düşük vücut ağırlığına sahip öğrencilerin egzersiz davranışlarında daha ileri basamaklarda yer aldıklarını, ancak mental sağlık algılarında bazı zorluklar yaşayabileceklerini göstermektedir. Bu durum, düşük vücut ağırlığının mental sağlık üzerindeki potansiyel etkilerini ve egzersiz davranışlarının bu bağlamdaki rolünü daha derinlemesine inceleyen gelecekteki araştırmaların önemini vurgulamaktadır. Bu çalışmanın bulguları, Akçilek (2017) tarafından yapılan araştırma ile bazı benzerlikler taşımaktadır. Akçilek'in çalışmasında da vücut ağırlığının bireylerin egzersiz davranışı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri incelenmiş ve daha düşük kiloya sahip katılımcıların egzersiz



motivasyonlarının daha yüksek, ancak mental bileşen açısından yaşam kalitesi algılarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, çalışmamızın bulguları ile örtüşmekte olup, vücut ağırlığının egzersiz davranış değişim basamaklarında ve yaşam kalitesinin mental bileşeninde farklılaşma yarattığını göstermektedir.

Araştırma katılımcılarının egzersiz davranışı değişim basamakları ile yaşam kalitelerinin yaşanılan yer değişkeni arasında yapılan Tek Yönlü Anova analizi sonucu sadece egzersiz davranışı değişim basamaklarında anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek için uygulanan analizde şehirde yaşayan öğrencilerin puanlarının büyükşehirde yaşayan öğrenci puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, şehirde yaşayan öğrencilerin egzersiz yapma olanaklarına daha kolay erişebilmeleri, sosyal çevrelerinin fiziksel aktiviteye daha fazla teşvik edici olması veya yaşam tarzlarının daha aktif olmasından kaynaklanabilir. Öte yandan, büyükşehirlerde yaşayan öğrenciler, yoğun akademik programlar, ulaşım zorlukları veya sosyal etkinliklerin fazlalığı nedeniyle egzersize daha az zaman ayırıyor olabilirler. Alan yazında yerleşim yerinin bireylerin egzersiz davranışları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar mevcuttur (Inchley vd., 2008; Sallis vd., 2002).

Egzersiz davranışı değişim basamakları ile yaşam kalitelerinin egzersiz yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan Tek Yönlü Anova analizi sonucu egzersiz davranışı değişim basamaklarında ve Yaşam Kalitesinin mental bileşen boyutunda anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek için uygulanan analizde egzersiz davranışı değişim basamaklarında egzersiz yapmayan öğrenci puanlarının haftada bir, haftada 2-3, haftada 4-5 ve haftada 6-7 kez egzersiz yapan öğrenci puanlarından yüksek olduğu ve haftada bir egzersiz yapan öğrenci puanlarının haftada 2-3, haftada 4-5 ve haftada 6-7 kez egzersiz yapan öğrenci puanlarından yüksek olduğu, mental bileşen alt boyutunda haftada bir, haftada 2-3, haftada 4-5 ve haftada 6-7 kez egzersiz yapan öğrenci puanlarının hiç egzersiz yapmayan öğrenci puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, egzersiz yapma sıklığının, üniversite öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamakları ve yaşam kalitesinin mental bileşen algıları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Analiz sonuçları, egzersiz yapma sıklığının arttıkça, egzersiz davranış değişim basamaklarında ilerleme kaydedildiğini ve mental sağlık algısının yükseldiğini ortaya koymaktadır. Egzersiz davranışı değişim basamakları açısından, haftada 2-3 ve daha fazla sıklıkta egzersiz yapan öğrencilerin, hiç egzersiz yapmayan öğrencilere göre daha ileri basamaklarda yer aldığı görülmektedir. Bu, düzenli egzersizin egzersiz davranışında sürekli bir motivasyon ve bağlılık geliştirilmesine katkı sunduğunu düşündürebilir. İlginç bir şekilde, hiç egzersiz yapmayan öğrencilerin haftada bir egzersiz yapanlardan daha yüksek puan almaları, egzersize ara sıra katılımın motivasyonu veya davranış değişim aşamalarını beklenen şekilde geliştirmediğini ima edebilir. Mental bileşen alt boyutunda ise, hiç egzersiz yapmayan öğrencilere kıyasla düzenli egzersiz yapanların yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu, fiziksel aktivitenin mental sağlık üzerindeki pozitif etkilerini destekler niteliktedir; egzersizin stres yönetimi, duygu durum düzenlenmesi ve genel psikolojik iyilik hali üzerindeki olumlu katkılarını ortaya koyar. Yılmaz, 2019 Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite, Sedanter Süre ve Yaşam Kalitesi İlişkinini değerlendirdiği çalışmada düzenli egzersiz yapan öğrencilerin yaşam kalitesi puanlarının, yapmayanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Elmas vd., 2021 ise üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, düzenli fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmalar, düzenli egzersizin üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mental sağlık algıları üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Egzersiz sıklığının artmasıyla birlikte, öğrencilerin egzersiz davranış değişim basamaklarında ilerleme kaydettikleri ve mental sağlık algılarının iyileştiği görülmektedir. Bu bulgular, egzersizin üniversite öğrencilerinin genel iyilik hali üzerindeki önemini vurgulamaktadır (Elmas, vd., 2021; Yılmaz, 2019).

Bu araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamaklarının ve yaşam kalitesi düzeylerinin; cinsiyet, yaş, vücut ağırlığı, yaşanılan yer ve egzersiz yapma sıklığı gibi çeşitli faktörlere göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular, cinsiyetin, erkeklerin fiziksel ve mental sağlık algısında daha yüksek puan almaları; yaşın, genç ve daha olgun yaş grubundakilerin egzersiz davranışlarında daha ileri basamaklarda yer alması; vücut ağırlığının, düşük kilolu öğrencilerin egzersiz motivasyonlarının yüksek ancak mental sağlık algılarının daha düşük olması; yaşanılan yerin, şehirde yaşayan öğrencilerin egzersiz davranışlarında büyükşehirde göre daha yüksek olması ve egzersiz yapma sıklığının, düzenli egzersizin yaşam kalitesinin mental bileşeninde olumlu bir fark yaratması gibi etkilerini göstermiştir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin

fiziksel ve mental iyilik hallerini desteklemek amacıyla çeşitli stratejik müdahalelerin ve programların önemini ortaya koymaktadır. Özellikle cinsiyet ve yaş gibi demografik özelliklerin göz önüne alınarak bireylerin ihtiyaçlarına uygun egzersiz teşvik programları geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

## Öneriler

1. Ülkemizde üniversiteler, öğrencilerin düzenli egzersiz yapmalarını teşvik etmek için spor tesislerini erişilebilir ve cazip hale getirmelidir ve öğrencilere özel spor ve egzersiz programları sunmalıdır.
  2. Farklı cinsiyet ve yaş gruplarının egzersiz yapma eğilimleri ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak özel programlar düzenlenmeli ve özellikle genç ve olgun yaş grubundaki öğrencilerin egzersiz motivasyonları desteklenmelidir.
  3. Düşük kiloya sahip olan öğrencilerde tespit edilen mental sağlık algısındaki düşüklük dikkate alınarak, üniversitelerde egzersizle ilişkili psikolojik destek hizmetleri sunulmalı ve bu öğrencilere özel olarak yönlendirilmiş psikososyal destek programları sağlanmalıdır.
  4. Büyükşehirde yaşayan öğrencilerin egzersiz yapma eğilimlerini artırmak için ulaşımı kolay, güvenli spor alanları sunulmalı; bu öğrencilerin günlük yaşam rutinlerine uyum sağlayacak esnek spor programlarının düzenlenmesi sağlanmalıdır.
  5. Egzersiz yapma sıklığının artırılması, mental sağlık üstünde olumlu etkiler yaratabileceğinden dolayı, öğrencilerin düzenli egzersize katılmalarını sağlamak için uzun vadeli takip programları ve egzersize teşvik edici ödüller gibi uygulamalar geliştirilebilir.
- Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve egzersiz alışkanlıklarını olumlu yönde geliştirmek için bireysel özelliklere duyarlı ve destekleyici stratejilerin benimsenmesi büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmada elde edilen bulgular ışığında, üniversite düzeyinde uygulanacak stratejik programların, öğrencilerin genel iyilik hallerine katkıda bulunarak hem bireysel sağlığı hem de toplum sağlığı güçlendireceği düşünülmektedir.

## Kaynakça

- Abay, H. ve Kaplan, S. (2015). Menopozal dönem yaşam kalitesini nasıl etkiliyor? Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(1): 1-24.
- Akcilek, E. (2017). Üniversite öğrencilerinde sağlık okuryazarlığı ve yaşam kalitesinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Altınışık, Ü., & Yetim, A.A. (2024). Takım Sporcularının Örgütsel Politika Algılarının İncelenmesi, Anatolia Sport Research, 5(2):1-9
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., Baynaz, K., Karakaş, F., İpekoğlu, G., & Arslanoğlu, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin egzersiz yapma durumuna göre yaşam kalitelerinin incelenmesi. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(1), 187-198.
- Baştuğ, G., Akandere, M., & Yıldız, H. (2011). Sedanter genç bayanlarda aerobik egzersizin vücut kompozisyonu ve kendini bedeni tanımlama değerlerine etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2(2), 22-27.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2007). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions. Routledge.
- Buckworth, J., & Nigg, C. (2004). Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. Journal of American college health, 53(1), 28-34.
- Cengiz, C., Asci, H., & Ince, M.L. (2010). Egzersiz davranışı değişim basamakları anketi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Türkiye Klinikleri J Sports Sci, 2(1), 32-7.
- Çetin, S. (2018). Kadınların egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre yaşam kalitesi ve stres düzeylerinin araştırılması.
- Dereceli, Ç., Dereceli, E., & Dokuzoğlu, G. (2024). The Effect of Associate Degree Students' Cognitive Behavioral Physical Activity Levels on the Enjoyment of Physical Activities. Research in Sport Education and Sciences, 26(2), 39-50

- Doğanay, A. & Sarı, M. (2006). Öğrencilerin üniversitedeki yaşam kalitesine ilişkin algılarının demokratik yaşam kültürü çerçevesinde değerlendirilmesi (Çukurova Üniversitesi Örneği). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(16), 107-128.
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H., Bahadır, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Ermiş, S.A., & Dereceli, E. (2023). Sporda imgeleme ve güdülenme. *Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II*, 65.
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. (14 th ed.) New York: Routledge
- Grasdalsmoen, M., Eriksen, H.R., Lønning, K.J. et al. Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry* 20, 175 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02583-3>
- Güler, H. ve Tunçbilek, M. (2021). Egzersiz Oyunları. M. Dalkılıç. (Eds). *INSAC Academic Studies on Social and Education Sciences*. Ankara: Gece Kitaplığı
- Hawkins, R.D., Hume, P.A., & Hach, W. (2009). The relationship between physical activity, stress, and quality of life in college students. *Journal of American College Health*, 58(2), 131-138.
- Herbert C, Meixner F, Wiebking C and Gilg V (2020) Regular Physical Activity, Short-Term Exercise, Mental Health, and Well-Being Among University Students: The Results of an Online and a Laboratory Study. *Front. Psychol.* 11:509. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00509
- Inchley, J., Kirby, J., & Currie, C. (2008). *Physical Activity in Scottish Schoolchildren (PASS) Project: Physical activity among adolescents in Scotland. Final Report of the PASS Study*. University of Edinburgh.
- İskender, K.B., & Yıldırım, İ. (2022). Veteran Sporcuların Yaşam Kalitesi, Egzersiz Bağımlılığı ve Yeme Davranışlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 455-470.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28. basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Mahon, N.E., Yarcheski, A. and Yarcheski T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175–190.
- Marcus, B.H., & Lewis, B.A. (2003). Physical activity and the stages of motivational readiness for change model. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 4(1), 1-8.
- Miçooğulları, B.O., Cengiz, C., Aşçı, F. H., Kirazcı, S. (2010). Genç Yetişkin Bireylerin Egzersiz Öz Yeterlik ve Egzersize Bakış Açılarının Cinsiyet ve Egzersiz Davranışı Değişim Basamaklarına Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 49-59.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Salici, O. (2010). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin üniversitedeki yaşam kalitesine ilişkin algılarının demokratik yaşam kültürü çerçevesinde değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Sallis, J. F., Kraft, K., & Linton, L. S. (2002). How the environment shapes physical activity: A transdisciplinary research agenda 1. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(3), 208.
- Schalock, R.L. (2002). *Handbook on quality of life for human service practitioners*. American Association on Mental Retardation.
- Soylu, C., ve Küçük, B. (2022). SF-12 Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Türkçe Formunun Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 33(2), 108-117.
- Ware Jr, J.E., Kosinski, M., Keller S.D., (1996) A 12-item Short-Form Health Survey. Construction of scales and preliminary tests of reliability and validity. *Med Care* 34:220–33.
- Wiese-Bjornstal, D. M. (2010). Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high-intensity athletes: a consensus statement. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 103-111.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.
- Yılmaz, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite, Sedanter Süre ve Yaşam Kalitesi İlişkisinin Değerlendirilmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 10(17), 1433-1453.