



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA
DAYALI FİZİKSEL AKTİVİTELERE
KATILIMLARI VE YAŞAM
KALİTELERİNİN AKADEMİK BAŞARI VE
SOSYALLEŞME ÜZERİNE ETKİSİ
(ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
ÖRNEĞİ)**

Mehmet YILDIRIM

Doktora Tezi

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA
DAYALI FİZİKSEL AKTİVİTELERE
KATILIMLARI VE YAŞAM
KALİTELERİNİN AKADEMİK BAŞARI VE
SOSYALLEŞME ÜZERİNE ETKİSİ
(ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
ÖRNEĞİ)**

Mehmet YILDIRIM

Doktora Tezi

ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

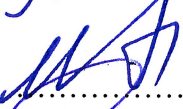
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Eskişehir, Aralık 2015

Tez Danışmanı: Prof Dr. Coşkun Bayrak

Jüri ve Enstitü Onayı

Mehmet YILDIRIM'ın "Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği)" başlıklı, Beden Eğitimi ve Spor ~~Bilim~~ / Anabilim Dalı'ndaki ~~Yüksek Lisans~~ / Doktora tezi, 28.12.2015 tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir.

	Adı-Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Prof.Dr. Coşkun BAYRAK Anadolu Üniversitesi	
Üye	Prof.Dr. Metin ARGAN Anadolu Üniversitesi	
Üye	Prof.Dr. Zeki YILDIZ Eskişehir Osmangazi Üniversitesi	
Üye	Yard.Doç.Dr. Mehmet KALE Anadolu Üniversitesi	
Üye	Yard.Doç.Dr. M.Barış KARAVELİOĞLU Dumlupınar Üniversitesi	

Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 18.01.2016 tarih ve2..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü



ÖZGEÇMİŞ

Bireysel Bilgiler

Adı Soyadı : Mehmet YILDIRIM
Doğum Tarihi ve Yeri : 27.12.1982 Eskişehir
Uyruğu : T.C.
Medeni Durumu : Evli
Adres : Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Meşelik
Kampüsü Spor Salonu
Tel. : 05054548044
Eposta : myildirim@ogu.edu.tr

Eğitim Durumu

İlköğretim : Mustafa Kemal İlköğretim Okulu / Eskişehir
Lise : Hoca Ahmed Yesevi Lisesi / Eskişehir
Üniversite : Anadolu Üniversitesi / Eskişehir
Yüksek Lisans : Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor
Anabilim Dalı / Kütahya
Yabancı Dil : İngilizce

Yayınlar

- 1) Yıldırım, M., “Üniversitelerde Okul ve Kulüp Takımlarında Oynayan Sporcuların, Sporda Fair-Play Anlayışlarının Belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği)”, 12.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Denizli, 12-14 Aralık 2012.
- 2) Yıldırım, M., Göral, M., “Eskişehir İli Mevcut Spor Tesislerinin Yapısı ve 2015 Yılı Tesis Politikası”, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu, 23-25 Ekim 2008.
- 3) Yıldırım, M., “Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlarının Araştırılması (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği)”, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bolu, 23-25 Ekim 2008.
- 4) Yıldırım, M., Göral, M., “Eskişehir İli Mevcut Spor Tesislerinin Sportif Faaliyetler Açısından Değerlendirilmesi ve 2015 Yılı Tesis Stratejisinin Belirlenmesi”, 4. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, 9-11 Kasım 2007.

ÖNSÖZ

Lisansüstü eğitim sürecim boyunca yardım ve desteğini benden esirgemeyen, beni motive eden ve yol gösteren tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Coşkun BAYRAK'a, tez izleme jürilerinde eleştirileri ve önerileri ile çalışmamın son halini almasını sağlayan ve tecrübelerini aktaran Sayın Prof. Dr. Metin ARGAN ve Sayın Yard. Doç. Dr. Mehmet KALE'ye teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma verilerinin istatistiksel açıdan değerlendirilmesinde bana vaktini ayıran ve destek veren Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İstatistik Bölüm Başkanı Sayın Prof. Dr. Zeki YILDIZ ve Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğretim üyesi Sayın Yard. Doç. Dr. Mihri Barış KARAVELİOĞLU'na teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmada, bu günlere gelmemde en büyük paya sahip olan annem Şehriban YILDIRIM ve babam Mustafa YILDIRIM'a, bu süreçteki tüm sıkıntılara ve sevinçlere ortak olan eşim Burcu Gizem YILDIRIM'a teşekkürlerimi sunarım.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA DAYALI FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIMLARI VE YAŞAM KALİTELERİNİN AKADEMİK BAŞARI VE SOSYALLEŞME ÜZERİNE ETKİSİ (ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde 2. ve daha üst sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkilerinin değerlendirilmesidir. Araştırmaya 2013-2014 eğitim-öğretim yılında 2. ve daha üst sınıflarda farklı programlarda öğrenim gören 1057 gönüllü öğrenci katılmıştır. Katılımcıların spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin belirlenmesi için Cooper fiziksel aktivite ölçeği, yaşam kalitelerini belirlemek için WHOQOL BREF ölçeği, akademik başarılarını belirlemek için genel not ortalamaları, sosyalleşme durumlarını belirlemek için ise spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin analizinde SPSS 18.0 ve LISREL 8.80 paket programlarından yararlanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde ilk aşamada kayıp değerler, uç değerler ve verilerin normal dağılımı belirlenmiştir. Demografik özellikler (cinsiyet, yaş, aylık harcama miktarı, barınma biçimi, eğitim görülen alanlar ve sınıf) için frekans ve yüzde tablolarından, güvenilirlik testlerinden (Cronbach Alpha), yaşam kalitesi ve spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeklerinin geçerliliğini tespit etmek için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerinden yararlanılmıştır.

Demografik özelliklere göre spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyi, yaşam kalitesi, akademik başarı düzeyi ve spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme değişkenleri arasındaki farklılığı belirlemek için t testinden, ki-kare bağımsızlık testinden, tek yönlü varyans analizinden (ANOVA), çoklu karşılaştırma testlerinden (Tukey HSD ve Tamhane T2), araştırma modelinde yer alan spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım, yaşam kalitesi ve alt boyutları, akademik başarı, spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ve alt boyutları arasındaki ilişki düzeyini belirlemek için korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ile yaşam kalitesi arasında (0.57), spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ile akademik başarı arasında (0.43), spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ile sosyalleşme arasında (0.31), yaşam kalitesi ve akademik başarı arasında (0.31), yaşam kalitesi ve spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme arasında (0.44) düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($p < 0.01$) olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, yaşam kalitesi, akademik başarı, sosyalleşme, üniversite, öğrenci

**THE PARTICIPATION OF UNIVERSITY STUDENTS IN PHYSICAL
ACTIVITIES BASED ON SPORT AND THE EFFECT OF THE
STUDENTS' QUALITY OF LIFE ON ACADEMIC ACHIEVEMENT AND
SOCIALISATION
(SAMPLE OF ESKISEHIR OSMANGAZI UNIVERSITY)**

ABSTRACT

The aim of this study is to evaluate the participation of university students in physical activities based on sport and the effects of quality of life on the students' academic achievement and socialization. The sample of the study is composed of 1057 students from different departments who are in their second year or upper classes at Osmangazi University in the academic year of 2013-2014. Cooper physical activity scale was used to determine the level of participation to physical activities based on sport, WHOQOL BREF scale was used to detect the quality of life, grade point average was used to decide the academic success and socialization scale of physical activity based on sport was used to determine socialization levels.

SPSS 18,0 and LISREL 8,80 packet programs were used to analyse the data. In analyzing the data in the first session the lost values, extreme values and the normal distribution of the data have been determined. For demographic features (sex, age, the amount of monthly expenses, accommodation form, educational fields and social class) frequency and percentage tables, reliability tests (Cronbach Alpha) and ,by quality of life and physical activities based on sports, to establish reliability of socializing measures explanatory and confirmative factorial analyses have been used.

To determine the difference between joining in physical activities based on sports, quality of life, academic standing and by quality of life and physical activities based on sports, t test chi square independency test, one-way analysis of variance (ANOVA) has been used and to determine the level of relation between multiple comparison tests (Tukey HSD and Tamhane T2), joining in physical activities based on sports found in the searching model, quality of life and its sub dimensions, academic standing, socializing with the physical activities based on sports and its sub dimensions correlation analysis has been used.

In the light of the findings obtained, a significant relation ($p < 0.01$) in a positive way has been determined between physical activities based on sports and quality of life (0.57), between joining in physical activities based on sports and academic standing (0.43), between joining in physical activities based on sports and socializing (0.31), between quality of life and academic standing (0.31), between quality of life and socializing with the physical activities based on sports (0.44).

Key words: Physical activity, the quality of life, academic success, socialization, university, student

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZGEÇMİŞ	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
ÇİZELGELER DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiii
SİMGE ve KISALTMALAR DİZİNİ	xiv
GİRİŞ ve AMAÇ	1
Çalışmanın Amacı	4
Hipotezler	4
<i>Araştırma Modeline İlişkin Hipotezler</i>	4
<i>Demografik Özelliklere İlişkin Hipotezler</i>	6
Çalışmanın Sınırlılıkları	8
Çalışmanın Önemi	8
KAYNAK BİLGİSİ	9
FİZİKSEL AKTİVİTE	9
Fiziksel Aktivite Kavramı	9
Fiziksel Aktivitenin Tipleri	9
Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	11
Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri	12
<i>Fiziksel Aktivitenin Beden Sağlığı Üzerine Etkileri</i>	12
<i>Kas-İskelet Sistemi Üzerine Etkileri</i>	12
<i>Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri</i>	12
<i>Fiziksel Aktivitenin Ruhsal ve Sosyal Sağlık Üzerine Etkileri</i>	13
<i>Fiziksel Aktivitenin Gelecekteki Yaşantı Üzerine Etkileri</i>	13
<i>Fiziksel Aktivitenin Toplumsal Etkileri</i>	14
Fiziksel Aktivitenin Önemi ve Faydaları	14
Fiziksel Aktivitenin Örüntüleri	16
<i>Fiziksel Aktivitenin Frekansı</i>	16
<i>Fiziksel Aktivitenin Miktarı ve Süresi</i>	16

Fiziksel Aktivite ve Enerji Tüketimi	16
Fiziksel Aktivite Şiddeti ve Ölçülmesi	17
Fiziksel Aktivite Düzeyi	18
Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi	18
<i>Doğrudan Ölçüm Yöntemleri</i>	19
<i>Gözlem</i>	19
<i>Oda kalorimetresi</i>	20
<i>Çift Katmanlı Su yöntemi</i>	20
<i>Pedometre</i>	20
<i>Akselerometre</i>	21
<i>Fiziksel Aktivite Kaydı veya Günlükler</i>	21
<i>Dolaylı Ölçüm Yöntemleri</i>	21
<i>Endirekt Kalorimetre</i>	21
<i>Beslenme Ölçümleri</i>	22
<i>Fizyolojik Ölçümler</i>	22
<i>Fiziksel Aktivite Anketleri</i>	22
<i>Evrensel Anketler</i>	22
<i>Hatırlama Anketleri</i>	23
<i>Detaylı Anketler</i>	23
YAŞAM KALİTESİ	24
Yaşam Kalitesi Kavramı	24
Yaşam Kalitesini Etkileyen Durumlar	29
Yaşam Kalitesi Değerlendirmesi	30
<i>Genel (Jenerik) Ölçekler</i>	30
<i>Hastalığa Özgü Ölçekler</i>	30
Spora Dayalı Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi İlişkisi	31
AKADEMİK BAŞARI	36
Akademik Başarı Kavramı	36
Akademik Başarıyı Etkileyen Faktörler ve Etmenler	36
Akademik Başarı Değerlendirmesi	37
Spora Dayalı Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı İlişkisi	39
SOSYALLEŞME	43
Sosyalleşme Kavramı	43
Sosyalleşme Süreci	44

Sosyalleşme Sürecine Etki Eden Faktörler	45
<i>Aile</i>	46
<i>Eğitim Kurumları ve Öğretmenler</i>	46
<i>Arkadaş Grupları</i>	47
<i>Kitle İletişim Araçları</i>	47
Spora Dayalı Fiziksel Aktivitenin Sosyalleşmedeki Yeri, Önemi ve Etkileri	48
Spora Dayalı Fiziksel Aktivite ve Sosyalleşme İlişkisi	50
YÖNTEM	57
Araştırma Modeli	57
Araştırma Evreni ve Örneklemi	57
Veri Toplama Araçları	58
<i>Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Ölçeği</i>	59
<i>Yaşam Kalitesi Ölçeği</i>	61
<i>Akademik Başarı Puanlarının Hesaplanması ve Sınıflandırılması</i>	62
<i>Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Ölçeği</i>	63
Verilerin Analizi	64
<i>Psikometrik Niteliklere İlişkin Analizler</i>	64
<i>Kayıp Değerlerin Belirlenmesi</i>	64
<i>Uç Değerlerin Belirlenmesi</i>	
<i>Normal Dağılımın Belirlenmesi</i>	65
<i>Farklılıkların İncelenmesine İlişkin Analizler</i>	65
<i>Yaşam Kalitesi Ölçeğine İlişkin Doğrulamalı Faktör Analizi</i>	66
<i>Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Ölçeğine İlişkin Açıklayıcı Faktör Analizi</i>	67
<i>Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Ölçeğine İlişkin Doğrulamalı Faktör Analizi</i>	70
BULGULAR	73
Tanımlayıcı İstatistiklere (Ölçütlere) İlişkin Bulgular	73
Farklılıkların Analizine İlişkin Bulgular	78
<i>Cinsiyet ve Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları</i>	79
<i>Cinsiyet ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları</i>	79

<i>Cinsiyete Göre Yaşam Kalitesine İlişkin t Testi Bulguları</i>	80
<i>Cinsiyete Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Bulguları</i>	81
<i>Yaş ve SDFAD Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları</i>	81
<i>Yaş ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları</i>	81
<i>Yaşa Göre Yaşam Kalitesine İlişkin Anova Bulguları</i>	82
<i>Yaşa Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşmeye İlişkin Anova Bulguları</i>	82
<i>Aylık Harcama Miktarı ve SDFAD Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları</i>	83
<i>Aylık Harcama Miktarı ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları</i>	84
<i>Aylık Harcama Miktarına Göre Yaşam Kalitesine İlişkin Anova ve Çoklu Karşılaştırma Bulguları</i>	85
<i>Aylık Harcama Miktarına Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları</i>	85
<i>Barınma Biçimi ve SDFAD Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları</i>	86
<i>Barınma Biçimi ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları</i>	87
<i>Barınma Biçimine Göre Yaşam Kalitesi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova ve Çoklu Karşılaştırma Bulguları</i>	88
<i>Barınma Biçimine Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları</i>	88
<i>Eğitim Görülen Alanlar ve SDFAD Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları</i>	89
<i>Eğitim Görülen Alanlar ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları</i>	90
<i>Eğitim Görülen Alanlara Göre Yaşam Kalitesi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları</i>	90
<i>Eğitim Görülen Alanlara Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin Anova ve Çoklu Karşılaştırma Bulguları</i>	91

<i>Sınıf ve SDFAD Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları</i>	92
<i>Sınıf ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları</i>	92
<i>Sınıf Değişkenine Göre Yaşam Kalitesi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları</i>	93
<i>Sınıf Değişkenine Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulgular</i>	93
Araştırma Modeline İlişkin Bulgular	94
<i>Spora Dayalı Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi ve Alt Boyutları, Akademik Başarı, Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme ve Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Matrisi</i>	94
SONUÇ ve TARTIŞMA	98
ÖNERİLER	105
KAYNAKLAR	107
EKLER	129
Ek 1. Araştırma Amaçlı Çalışma İçin Aydınlatılmış Onam	129
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu	130
Ek 3. Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Ölçeği (Cooper Ölçeği)	131
Ek 4. Spor ve Sosyalleşme Ölçeği	132
Ek 5. Yaşam Kalitesi Ölçeği Whoqol Bref (TR)	133
Ek 6. Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Ölçeği	
Ek 7. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Öğrenci Sayıları (2. ve Üst Sınıflar)	138
Ek 8. Kota Örnekleme Yöntemi İle Örneklemdaki Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Öğrenci Sayıları Dağılımı (2. ve Üst Sınıflar)	148
Ek 9. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı İzni	158
Ek 10. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rektörlük İzni	163

ÇİZELGELER DİZİNİ

ÇİZELGE NO ve ADI	SAYFA	
Çizelge 1	Fiziksel Aktivite ve Enerji Tüketimi Değerlendirme Yöntemleri	19
Çizelge 2	Yaşam Kalitesi Yönelimleri ve Boyutları	26
Çizelge 3	Yaşam Kalitesine Ait Kavramlar	27
Çizelge 4	Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Değerlendirme ve Notlar	38
Çizelge 5	Fiziksel Aktivite Biçimleri ve MET Değerleri	60
Çizelge 6	Derecelendirme Yargılı Ölçeklerde Seçeneklerin Sözel-Sayısal Değerleri	63
Çizelge 7	Yaşam Kalitesi Ölçeğine İlişkin Uyum İndeksleri	66
Çizelge 8	Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Ölçeği Açıklayıcı Faktör Analizine İlişkin Sonuçlar	69
Çizelge 9	Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Ölçeğine İlişkin Uyum İndeksleri	71
Çizelge 10	Ölçek Formunu Yanıtlayan Öğrencilere İlişkin Bulgular	73
Çizelge 11	Öğrencilerin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeylerine İlişkin Bulgular	74
Çizelge 12	Öğrencilerin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumlarına İlişkin Bulgular	74
Çizelge 13	Öğrencilerin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumlarına İlişkin Bulgular (Devamı)	75
Çizelge 14	Öğrencilerin Akademik Başarı Düzeylerine İlişkin Bulgular	77
Çizelge 15	Öğrencilerin Akademik Başarı Puanları, Fiziksel Aktivitede Harcanılan Kalori, Yaşam Kaliteleri ve Alt Boyutları, Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	77
Çizelge 16	Cinsiyet ve Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları	79
Çizelge 17	Cinsiyet ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları	80
Çizelge 18	Cinsiyete Göre Yaşam Kalitesine İlişkin t Testi Bulguları	80
Çizelge 19	Cinsiyete Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Bulguları	81

Çizelge 20	Yaş ve SDFAD Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları	81
Çizelge 21	Yaş ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları	82
Çizelge 22	Yaşa Göre Yaşam Kalitesine İlişkin Anova Bulguları	82
Çizelge 23	Yaşa Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşmeye İlişkin Anova Bulguları	82
Çizelge 24	Aylık Harcama Miktarı ve Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları	83
Çizelge 25	Aylık Harcama Miktarı ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları	84
Çizelge 26	Aylık Harcama Miktarına Göre Yaşam Kalitesi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları	85
Çizelge 27	Aylık Harcama Miktarı Değişkenine Göre Yaşam Kalitesine İlişkin Farklılığın Anlamlılığına İlişkin Çoklu Karşılaştırma Testi Bulguları	85
Çizelge 28	Aylık Harcama Miktarına Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları	86
Çizelge 29	Barınma Biçimi ve Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları	86
Çizelge 30	Barınma Biçimi ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları	87
Çizelge 31	Barınma Biçimine Göre Yaşam Kalitesi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları	88
Çizelge 32	Barınma Biçimi Değişkenine Göre Yaşam Kalitesine İlişkin Farklılığın Anlamlılığına İlişkin Çoklu Karşılaştırma Testi Bulguları	88
Çizelge 33	Barınma Biçimine Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları	89
Çizelge 34	Eğitim Görülen Alanlar ve Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları	89
Çizelge 35	Eğitim Görülen Alanlar ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları	90
Çizelge 36	Eğitim Görülen Alanlara Göre Yaşam Kalitesi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları	91
Çizelge 37	Eğitim Görülen Alanlara Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları	91

Çizelge 38	Eğitim Görülen Alanlar Değişkenine Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşmeye İlişkin Farklılığın Anlamlılığına İlişkin Çoklu Karşılaştırma Testi Bulguları	91
Çizelge 39	Sınıf ve Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları	92
Çizelge 40	Sınıf ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları	92
Çizelge 41	Sınıf Değişkenine Göre Yaşam Kalitesi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları	93
Çizelge 42	Sınıf Değişkenine Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları	93
Çizelge 43	Spore Dayalı Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi ve Alt Boyutları, Akademik Başarı, Spore Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme ve Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Matrisi	95

ŞEKİLLER DİZİNİ

ŞEKİL NO ve ADI	SAYFA
Şekil 1 Fiziksel Aktivite, Uygunluk ve Sağlık Arasındaki İlişkiler Modeli	11
Şekil 2 Fiziksel Aktivitenin Örüntüleri	16
Şekil 3 Araştırma Modeli	57
Şekil 4 Bedensel Sağlık, Ruhsal Sağlık, Sosyal İlişkiler ve Çevresel Sağlık DFA Modeli	66
Şekil 5 Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Ölçeği DFA Modeli	71

SİMGE ve KISALTMALAR DİZİNİ

ACSM	: Amerika Spor Hekimliği Koleji (American College of Sport Medicine)
AFA	: Açıklayıcı Faktör Analizi
AGFI	: Düzenlenmiş İyilik Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index)
AHA	: Amerikan Kalp Derneği (American Heart Association)
AÖF	: Açık Öğretim Fakültesi
BRFSS	: Davranışsal Risk Faktörü İzleme Sistemi (The Behavioral Risk Factor Surveillance System)
CDC	: Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri (Centers for Disease Control and Prevention)
CFI	: Karşılaştırılmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index)
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
GFI	: İyilik Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index)
HADS	: Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (Hospital Anxiety Depression Scale)
HDL-C	: İyi Huylu Kolesterol (High Density Lipoprotein)
HHS	: Birleşik Devletler İnsan ve Sağlık Servisleri Departmanı (United States Department of Health and Human Services)
IPAQ	: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire)
Kcal	: Kilokalori
KMO	: Kaiser Meyer Olkin Testi
Kj	: Kilojul
L/dk	: Litre / dakika
LDL-C	: Kötü Huylu Kolesterol (Low Density Lipoprotein)
MET	: Metabolik Eşdeğer
ml/dk	: Mililitre / dakika
MRI	: Manyetik Rezonans Görüntüleme (Magnetic Resonance Imaging)
n	: Katılımcı Sayısı
NCCDPHP	: Kronik Hastalıkları Önleme ve Sağlığı Geliştirme Ulusal Merkezi (National Center of Chronic Disease Prevention and Health Promotion)

NFI	: Normlaştırılmış Uyum İndeksi (Normed Fit Index)
NNFI	: Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (Non-Normed Fit Index)
PAQLQ	: Pediatrik Astım Yaşam Kalitesi Anketi (Pediatric Asthma Quality of Life Questionnaire)
PedsQL	: Peditrik Yaşam Kalitesi Envanteri (The Pediatric Quality of Life Inventory)
RMR	: Artık Ortalamaların Karekökü (Root Mean Square Residual)
RMSEA	: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation)
Sd	: Serbestlik Derecesi
SYK	: Sağlıkla İlişkili Yaşam Kalitesi
SSBÖ	: Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği
S DFA	: Spora Dayalı Fiziksel Aktivite
S DFAD	: Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Düzeyi
The WHO	: Dünya Sağlık Örgütü (The World Health Organization)
The WHOQOL	: Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi (The World Health Organization Quality of Life)
VKI	: Vücut Kitle İndeksi
X^2	: Ki-Kare
X^2/sd	: Düzeltilmiş Ki-Kare Değeri
QoL	: Yaşam Kalitesi (Quality of Life)

GİRİŞ ve AMAC

Toplumlar gelişen teknolojiyle birlikte pasif bir yaşama doğru sürüklenerek daha az hareket etmeye başlamıştır. İnsanların fiziksel aktivite konusunda bilgi eksikliği olması, fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel sağlık için öneminin yeterince anlaşılabilmesi ve giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi sonucunda insanlar sağlık açısından ciddi problemlerle karşı karşıya kalmaktadır. Sonuç olarak toplumda diyabet, osteoporoz, obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon gibi kronik hastalıkların görülme sıklığı artmaktadır (Gür ve Küçükkoğlu, 1992; 9).

Kronik hastalıkların giderek artmasına karşın, sunulan tedavi seçeneklerinin çoğunun iyileşmeden çok bulguları hafifletici etkileri olması, bazı hastalıklar için önerilen ve sınırlı yarar sağlayan tedavi yöntemlerinin olası toksik etkileri ile birlikte değerlendirilmesi gerekliliği yaşam kalitesi çalışmalarına verilen önemi arttırmıştır. Bu etkenin yanı sıra yeni ve pahalı sağlık teknolojilerinin kısıtlı sağlık bütçelerini zorlaması nedeniyle yaşam kalitesi ölçütleri ekonomik değerlendirmelerde maliyet analizlerinin temel verilerini oluşturmaktadır (Fidan ve ark., 2003; 3-8). Yaşam kalitesi kavramı kişilerin ihtiyaçlarını kavramsallaştırmak, yapılan hizmetleri tanımlamak ve yürütülen programları değerlendirmek için bir bakış açısı sunmaktadır (Tüzün ve Eker, 2003; 2).

Yaşam tarzını oluşturmaktaki özerklik, eğitim fırsatları, ekonomik durum, iş imkanları, yaşanılan yer, çevre, aile ve arkadaş ilişkileri yaşam kalitesi üzerinde etkili olmaktadır. Ancak yaşam kalitesi kavramı içinde yer alan en önemli etkenlerden birisi sağlıktır (Tüzün ve Eker, 2003; 2). Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi genel yaşam kalitesinin bir bileşenidir (Başaran ve ark., 2005; 1). Bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal fonksiyonlarını yerine getirmekteki mevcut kapasitesini ve bu kapasiteyle ilgili olarak kendisine yönelik algısını ifade etmektedir. Tıp alanında yaşanan gelişmeler sadece hastalıkların ortadan kaldırılmasını değil toplumun yaşam kalitesinin artırılması da amaçlanmaktadır. Bu bağlamda yaşam kalitesinin değerlendirilebilmesi için yapılan çalışmalar hız kazanmıştır (Avcı ve Pala, 2004; 81-85).

Literatürde yaşam kalitesiyle ilgili yapılmış olan araştırmalarda yaşın ilerlemesiyle birlikte yaşam kalitesinin doğru orantılı bir şekilde azaldığı görülmektedir (Aldinç ve ark., 2004). Sağlıklı bireylerle yapılan çalışmalarda genel olarak kadınların yaşam kalitesi puanları düşük bulunmuştur. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ); 10-19 yaşlar arası adolesan (genç erişkin) dönem, 20-24 yaşlar arası gençlik dönemi ve 10-24 yaşları arası ise genç insanlar olarak tanımlamaktadır (Özcebe, 2002; 374). Genç topluluklarda yapılan araştırmalarda ise 18-24 yaş aralığında gençlerin ruhsal boyutta fiziksel boyuta göre yaşam kalitelerinin düşük olduğu ve yine yaşla birlikte, ruhsal sağlık, algılanan sağlık ve sağlık için daha fazla riskli davranışlar görülmüştür (Zahran ve ark., 2007; 389-397).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yaşam kalitesini iyileştirme çabalarına paralel olarak fiziksel aktiviteyi güçlendirici ve özendirici çalışmalar ve politikalar hız kazanmıştır (http 1). Fiziksel aktivite sağlık koruyucu hizmet politikalarının önemli bir bileşenidir (Wolin ve ark., 2007; 490-499). Fiziksel aktivitenin objektif sağlık çıktılarıyla olan ilişkisi bilinmekle birlikte bu sağlık göstergelerine ilave

olarak yaşam kalitesinin kullanımı giderek gelişmektedir (Vuillemin ve ark., 2005; 562-569). Özellikle kronik hastalıklara sahip popülasyonlarda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite ile ilgili yapılmış olan araştırmalar çoğunlukta genel popülasyonda yapılmış çok az çalışma vardır. Boylamsal araştırmalar diğer değişkenlere göre fiziksel aktivitenin yaşam kalitesinin bütün boyutlarıyla baskın bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir (Tessier ve ark., 2006; 3).

Fiziksel aktivitenin günlük yaşantıda alışkanlık haline getirilerek hayat boyu devam ettirilmesi öncelikle birey ve sonra da toplum sağlığı açısından son derece önemlidir. Sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktivite insanların günlük hayatının bir parçası ve yaşam tarzı olmalıdır (Gür ve Küçüköğlü, 1992; 9).

Çocuk ve gençlerin kötü alışkanlıklardan uzak, sağlıklı birer birey olarak yetişmesi bakımından fiziksel aktivitede bulunması önemlidir. Özellikle üniversite çağına gelmiş gençlerin fiziksel gelişimleri yavaş yavaş tamamlanırken beslenme, iklim şartları, kalıtım gibi bazı etkenlerden dolayı bu gelişim geri kalabilmektedir. Ayrıca aile yaşantısından ayrılmış bir öğrencinin psikolojik olumsuzluklardan kurtulması amacıyla da fiziksel aktivitelere ihtiyacı vardır. Öğrencilerin serbest zamanlarını daha iyi bir şekilde değerlendirmeleri, ders yoğunluğundan uzaklaşmaları ve yeni sosyal gruplar oluşturmaları açısından fiziksel aktivitelere katılması gerekmektedir (Şirinkan, 2002).

Fiziksel aktiviteye katılımın bireylerde kendini anlatma ve kendine güveni arttırdığı, işbirliği, birliktelik ve centilmenlik ruhunu pekiştirdiği, zihin yorgunluğu ve gerginliği azaltmada yardımcı olduğu, başarı ve sosyal iletişim becerilerini geliştirdiği düşünülmektedir (Gür ve Küçüköğlü, 1992; 9).

Zihinsel performans ile fiziksel aktivitelere katılım arasında olumlu bir ilişki olup olmadığı yıllardır insanların ilgisini çekmektedir. Yapılan pek çok çalışmada fiziksel aktiviteye katılımın akademik başarı üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunurken, bu aktivitelere katılımın akademik başarı üzerine olumsuz etkisi olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (Cheung ve ark., 2004; 147-162).

Wolman'a (1973) göre istenilen bir sonuca ulaşma yönünde bir ilerleme başarı olarak tanımlanmaktadır. Eğitimde başarı denildiğinde genellikle okulda okutulan derslerde geliştirilen ve öğretmenlerce takdir edilen notlarla, test puanlarıyla veya her ikisi ile belirlenen beceriler veya kazanılan bilgilerin ifadesi olan "Akademik Başarı" anlaşılmalıdır (Carter ve Good, 1973). Bireylerde sosyal bütünleşme ve sosyal yeteneklerin geliştirilmesine takım oyunları ve sporlarının yardımcı olduğu bilinmektedir. Bu yüzden fiziksel olarak aktif bireylerin daha yüksek akademik performansa sahip oldukları düşünülmektedir (Gür ve Küçüköğlü, 1992; 9).

Çocuk ve genç bireylerde düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite; fiziksel, zihinsel ve sağlık açısından önemli (Gür ve Küçüköğlü 1992; 9) olduğu kadar bireyin sosyalleşmesinde de önemli bir role sahiptir. Fiziksel aktivite ve spor sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi ve çağdaş toplumların yaratılmasında önemli bir araçtır. Özellikle çocuklar ve gençlerin fiziksel ve ruhen sağlıklı, sosyal yönden gelişmiş birer kişilik kazanmalarına katkı sağlar. Bununla birlikte yapıcı, yaratıcı, üretken, kişilikli, centilmen, sağduyulu, hoşgörülü, ahlaklı, düzgün davranışlı, kendine güvenli ve kişisel ilişkileri düzgün bir insan olarak yetişmesinde önemli rol oynar. Gelişmiş toplumların gelişmişlik nedenlerinden en önemlisinin gençlik eğitimi iyi yapmaları ve gençliğin spor aktivitelerinin içinde yoğunluklu katılımının

sağlanması ve etkinliklerin yapılmasıdır. Bu etkinliklerin yapılmadığı ve bu süreçleri yaşamamış olan toplumlarda ise gençlerin barışçı, paylaşımcı, insancıl olmadıkları ve kaybetmeyi hazmedemedikleri gözlemlenmektedir (Yetim, 2000; 61-70).

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmanın yararları bilinmesine karşın 15 Avrupa ülkesi üzerinde yapılan bir araştırmada tavsiye edilen şekilde düzenli fiziksel aktiviteye katılımın % 50'den az olduğu bulunmuştur (Eurobarometer, 2002; 1-49). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir araştırmada da öğrencilerinin % 50'den fazlasının fiziksel olarak aktif olmadığı veya önerilen şekilde düzenli fiziksel aktiviteye katılımlarının olmadığı bildirilmiştir (Pinto ve ark., 1998; 23-31, Savcı ve ark., 2006; 166-172). Amerikan Spor Hekimliği Kolejinin (ACSM) yapmış olduğu araştırmaya göre haftanın en az 3 günü 30 dakika süren ılımlı fiziksel aktivite bile sağlık bakımından oldukça faydalıdır (Vuillemin ve ark., 2005; 562-569). İnsanlar için çocukluk ve gençlik dönemi kişilere fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması ve yaşam boyu devam ettirilmesi için en uygun dönemdir. Genç yaşta edinilen hareketsiz bir yaşam alışkanlığının daha sonraki dönemlerde değiştirmek çok zordur (Akyol ve ark., 2008; 7-24).

Üniversite öğrencilerinin kültürel ve sosyal normların oluşumundaki rolleri göz önüne alındığında bu öğrencilerin sahip oldukları fiziksel aktivite alışkanlıklarının önemi artmaktadır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkileri kabul edilmekle birlikte yaşam kalitesi ile arasındaki ilişki net bir şekilde açıklanamamıştır. Genel ve sağlıklı nüfusta fiziksel aktivite yaşam kalitesine ilişkin çok az araştırma yapıldığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeylerinin düşük olması eğitim-öğretime aktarılan harcamaların boşa gitmesine ve toplumun ihtiyacı olan nitelikli insan gücünün yetiştirmemesine sebep olacaktır. Öğrencilerin akademik başarılarının yükselmesine yardımcı olmak, yükseköğretimde verimliliği ve performansı arttırmak ve öğrenci başarısını etkileyen etmenlerin neler olduğunu ortaya çıkarmak gerekmektedir. Bireysel, çevresel ve örgütsel birçok faktörün akademik başarı üzerine etkisine yönelik yapılan araştırmalar mevcuttur. Bununla birlikte fiziksel aktivitenin akademik başarı üzerine etkisi ile ilgili yapılmış olan çalışmalarda olumlu etkilerini ortaya koyan bulgular olduğu gibi hiçbir etkisinin olmadığını ortaya koyan bulgularda elde edilmiştir. Spora dayalı fiziksel aktivite çocuk ve genç bireylerin iletişim becerilerinin güçlenmesinde ve sosyalleşmesinde en önemli araçlardan biridir. Spora dayalı fiziksel aktivitenin bireyin kişilik gelişiminde ve topluma adaptasyon sürecinde etkili olduğunu ortaya koyan bulgular elde edildiği gibi olumsuz bazı etkiler yarattığı da araştırmalarda ortaya konulmuştur. Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktiviteye katılım ile yaşam kalitesi, akademik başarı ve sosyalleşmeleri arasında bir ilişki olduğu ve spora dayalı fiziksel aktivitenin sağlık açısından yaşam kalitesini artırarak akademik başarı ve sosyalleşme üzerine de pozitif bir etki yarattığı düşünülmektedir.

Çalışmanın Amacı

Bu araştırmada; Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde farklı programlarda öğrenim gören öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımlarının ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Bu amaç doğrultusunda şu sorulara yanıt aranmaya çalışılmıştır;

Eskişehir Osmangazi Üniversitesinin farklı programlarında öğrenim gören öğrencilerin;

- Spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri nedir?
- Yaşam kalitesi puanları nasıldır?
- Akademik başarı düzeyleri nasıldır?
- Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme durumları nasıldır?

Hipotezler

Çalışmanın amacı doğrultusunda sınanacak olan hipotezler şunlardır:

Araştırma Modeline İlişkin Hipotezler

Genel popülasyonda yaşam kalitesi ve boş zamanda yapılan fiziksel aktivite düzeyine yönelik çalışmaların sayısı çok azdır. Fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri inceleyen bazı çalışmalara göre ise boş zaman etkinlikleri kapsamında yapılan fiziksel aktivitedeki artışın, fiziksel işlevsellik, ruh sağlığı gibi sağlıkla ilgili yaşam kalitesi boyutlarında iyileşme ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Bize ve ark., 2007; 401-415, Brown ve ark., 2003; 520-528). Çocuklarda ve yaşlılarda fiziksel aktiviteye katılımın yaşam kalitesinin alt boyutlarına olumlu yönde etkisi olduğu görülmüştür. Genç erişkinlerde fiziksel aktiviteye katılımın ise yaşam kalitesine etkisini incelemek amacıyla araştırmada oluşturulan hipotez şu şekildedir;

Hipotez 1

H₁: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımlarının yaşam kaliteleri üzerine etkisi vardır.

Literatürde öğrencilerin akademik başarılarını etkileyen faktörlerle veya yordayan değişkenlerle ilgili araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmalar genellikle okul döneminde öğrenciyi etkileyen okul, çevre, aile, sosyo-ekonomik durum, arkadaş grubu, okulun imkanları, motivasyon, meslek seçimi gibi etmenler üzerine odaklanmıştır (Koç ve ark., 2004; 483-497). Bu gibi etmenlerin önemli olduğu vurgulanırken, başarıyı artırmaya yönelik uygulamalar da bu etkenleri iyileştirme üzerine yoğunlaşmaktadır. Zihinsel performans ile fiziksel aktivitelere katılım arasında ilişki olup olmadığına yönelik yapılan araştırmalarda fiziksel aktiviteye katılımın akademik başarı üzerine olumlu etkisi olduğunu gösteren araştırmalar olduğu kadar olumsuz etkisinin veya hiçbir etkisinin olmadığını ortaya koyan araştırmalarda vardır (Cheung ve ark., 2004; 147-162). Bu araştırmalar doğrultusunda fiziksel aktiviteye katılımın akademik başarıya etkisini sınamak amacıyla oluşturulan hipotez ise şöyledir;

Hipotez 2

H₂: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımlarının akademik başarıları üzerine etkisi vardır.

Birçok araştırma oyun, yarışma, fiziksel aktivite ve sporun etkilerini araştırmış ve bu gibi faaliyetlere katılımın bireylerin sporun hem içindeki hem dışındaki ilişkileri öğrenmelerini sağladığını hem de kişisel gelişimlerini pek çok yönden desteklediğini ortaya koymuştur (Yetim, 2006; 171, Laker, 2000; 82). Kelinske ve ark. (2001) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve spora katılımı algıladıkları faydaları sosyalleşme, rekabet, sağlık, zinde kalmak ve liderlik şeklinde saptamıştır. Sporun sosyalleşme de çok önemli rolü olmasına karşın her olumlu gelişmenin karşısında bazen olumsuzluklar da kendini göstermektedir. Özellikle spor aktivitelerine katılan bireylerin beklentileri büyük oranda olumlu ve olumsuz gelişmeleri ortaya çıkarmaktadır. Yarışma ve kazanmanın aşırı bir şekilde uygulanması, antrenör ve diğer ilgili kişilerin beklentilerin aşırı bir şekilde yapılması, bireylerin becerilerinin negatif olarak değerlendirilmesi, bireylerin spor yapmaya yeterli zaman ayıramaması gibi nedenlerle sporun sosyalleşme sürecinde çeşitli olumsuzluklarını ortaya çıkarmaktadır (Orlick, 1974; 258-262, Pooley, 1981). Bu sonuçlar doğrultusunda üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımlarının sosyalleşme üzerine ne şekilde bir etkisi olduğunu sınamak amacıyla oluşturulan hipotez şöyledir;

Hipotez 3

H₃: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımlarının sosyalleşmeleri üzerine etkisi vardır.

McCall (1975) yaşam kalitesini mutluluk ile ilişkilendirmekte ve yaşam kalitesini ortaya koymanın en iyi yolunun bireylerin mutluluk taleplerinin/ beklentilerinin karşılanma düzeylerini ölçmek olduğunu açıklamaktadır. Yaşama yönelik iyimser bakış açısının psikolojik iyilik durumuna yaptığı olumlu etki gibi, bireylerin başarısını da olumlu etkilediği birçok çalışmada ortak bulgudur (Aydın ve Tezer, 1991; 6; Haugen ve ark., 2004; 50). Ancak iyimserliğin mi başarıyı yoksa başarının mı iyimserliği olumlu etkilediği tam olarak tespit edilememiştir. Genel kanı bireyin yeteneği doğrultusunda başarıyı yakalamasının iyimserliğe yol açtığını gösteriyorsa da Seligman (1990) bunun tam tersinin de doğru olabileceğini belirtmiştir. Çalışmasında beceri düzeylerini sabit tuttuğu katılımcıların, iyimser olanların potansiyellerinin üzerinde kötümser olanların ise potansiyellerin altında bir başarı grafiği çizdiklerini görmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda yaşam kalitesinin akademik başarıya etkisini sınamak amacıyla oluşturulan hipotez ise şöyledir;

Hipotez 4

H₄: Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin akademik başarıları üzerine etkisi vardır.

H_{4a}: Bedensel sağlık yaşam kalitesinin akademik başarı üzerine etkisi vardır.

H_{4b}: Ruhsal sağlık yaşam kalitesinin akademik başarı üzerine etkisi vardır.

H_{4c}: Sosyal ilişkiler yaşam kalitesinin akademik başarı üzerine etkisi vardır.

H_{4d}: Çevresel sağlık yaşam kalitesinin akademik başarı üzerine etkisi vardır.

Özgür ve ark. (2010) evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; ekonomik durumunu, fiziksel ve ruhsal sağlığını, kişilerarası ilişkilerini, yaşam kalitesini “kötü” olarak değerlendiren, evde veya yurttan kalmaktan memnun olmayan öğrencilerin yaşam doyumunun daha düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda öğrencilerin fiziksel, ruhsal, sosyal ve ekonomik yönden desteklenmesi ve öğrenciler için uygun yaşam ortamlarının oluşturulması önerilmiştir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin sosyalleşmeleri üzerine etkisini sınamak amacıyla oluşturulan hipotez şöyledir;

Hipotez 5

H₅: Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin sosyalleşmeleri üzerine etkisi vardır.

H_{5a}: Bedensel sağlık yaşam kalitesinin sosyalleşme üzerine etkisi vardır.

H_{5b}: Ruhsal sağlık yaşam kalitesinin sosyalleşme üzerine etkisi vardır.

H_{5c}: Sosyal ilişkiler yaşam kalitesinin sosyalleşme üzerine etkisi vardır.

H_{5d}: Çevresel sağlık yaşam kalitesinin sosyalleşme üzerine etkisi vardır.

Demografik Özelliklere İlişkin Hipotezler

Bireylerin fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında demografik özellikler bakımından bir farklılık olup olmadığına yönelik yapılan araştırmalarda (Taşkınöz 2011, Burmaoğlu, 2010, Fişne, 2009) farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımı arasında hangi demografik özellikler açısından ne şekilde bir farklılık olduğunu sınamak amacıyla oluşturulan hipotezler şu şekildedir;

Hipotez 6

H_{6a}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{6b}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{6c}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{6d}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında barınma biçimine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{6e}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında eğitim gördükleri alanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{6f}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında sınıflarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Dost (2007) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları düzeyleri cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre farklılaşmaktadır. Bilir ve ark. (2005) tarafından yapılan çalışmada da artan yaşla birlikte yaşam kalitesi puanlarının düştüğü öğrenim düzeyi, gelir durumu gibi sosyo-demografik değişkenler açısından farklılıklar görüldüğü ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri arasında hangi demografik özellikler

açısından ne şekilde bir farklılık olduğunu sınamak amacıyla oluşturulan hipotez şu şekildedir;

Hipotez 7

H_{7a}: Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{7b}: Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri arasında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{7c}: Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri arasında ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{7d}: Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri arasında barınma biçimine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{7e}: Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri arasında eğitim gördükleri alanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{7f}: Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri arasında sınıflarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Yapılan bazı araştırmalar (Yılmaz, 2000, Hoge ve ark., 1997; 27-42, Aysan ve ark., 1996; 73-85); öğrencilerin akademik başarılarına zekanın yanı sıra yetenek, özlük, kişilik, ve ailesel nitelikleri, baba ve annenin öğrenim durumu, ailenin ortalama aylık geliri, annenin çalışması, ailenin öğrencinin derslerdeki başarısı ile ilgisi, öğrenciyi anlama derecesi, öğrenci ve aile arasındaki ilişkilerin durumu davranışsal problemler, ebeveynlik yaşantısı, ailesel ve kültürel farklılıklar gibi bir çok faktör etki etmektedir. Çalışmalar bazı sosyo-demografik faktörlerin öğrencilerin akademik beklentilerini, başarılarını veya başarısızlıklarını etkilediğini göstermiştir. Sonuçlar doğrultusunda üniversite öğrencilerinin akademik başarıları arasında hangi demografik faktörlere göre ne şekilde farklılık olduğunu sınamak amacıyla oluşturulan hipotez şu şekildedir;

Hipotez 8

H_{8a}: Üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{8b}: Üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri arasında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{8c}: Üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri arasında ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{8d}: Üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri arasında barınma biçimine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{8e}: Üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri arasında eğitim gördükleri alanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{8f}: Üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri arasında sınıflarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Yapılan araştırmalar kişisel farklılıklara rağmen sporun sosyal bütünleştirici bir özelliğe sahip olduğunu göstermektedir (Filiz, 2010; 192-203, Şahan, 2008; 260-278). Araştırmada öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktivite ve sosyalleşmeleri arasında hangi demografik faktörlere göre ne şekilde farklılık olduğunu sınamak amacıyla oluşturulan hipotez şu şekildedir;

Hipotez 9

H_{9a}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşmeleri arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{9b}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşmeleri arasında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{9c}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşmeleri arasında ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{9d}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşmeleri arasında barınma biçimine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{9e}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşmeleri arasında eğitim gördükleri alanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{9f}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşmeleri arasında sınıflarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

- 2013-2014 öğretim yılında Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde farklı programlarda 2. ve daha üst sınıflarda öğrenim gören ön lisans ve lisans öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.
- Ailelerinden yeni ayrılmış ve farklı arkadaş grubuna adapte olmaya çalışan 1. Sınıf öğrencilerinin sosyalleşmelerine farklı faktörlerin daha fazla etki yapacağı ve genel not ortalamalarının istenildiği şekilde net olarak belli olmayacağından dolayı araştırma örnekleme dahil edilmemişlerdir.
- Öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri Cooper ölçeğinden, yaşam kalite puanları Whoqol Bref ölçeğinden, sosyalleşme durumları spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeğinden elde edilen veriler ile sınırlandırılmıştır.

Çalışmanın Önemi

Çalışmadan elde edilen bulgular, bilgi, kültür gibi sosyal ve zihinsel donanımlarının yanında sağlıklı bir bünyeye sahip gençlerin yetiştirilmesi açısından spora dayalı fiziksel aktivitelerinin etkisinin ve öneminin belirlenmesine, bireylerin ve toplumun spora dayalı fiziksel aktivite konusunda daha bilinçli olmasına, spora dayalı fiziksel aktivite düzeyini artırma çalışmalarına katkı sağlamasına olanak verebilecektir. Fiziksel aktiviteye katılımı yaşam kalitesi arasında ilişki olduğu ve buna paralel olarak yaşam kalitesi yüksek olan bireylerin akademik performansının da yükseleceği düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle gençlerin spora dayalı fiziksel aktivitelere yönelmeleri konusunda desteklenerek katılımının artırılması, kötü alışkanlıklardan uzak, aktif, sağlıklı ve yaşadığı toplum içerisinde iletişim becerileri kuvvetli sosyal birer birey olarak yetişmesi açısından üniversiteler ile diğer kamu kurum ve kuruluşlara sportif faaliyetlerin planlanması ve projelerin hazırlanması konusunda yardımcı olması beklenmektedir. Fiziksel aktivitenin zihinsel, sosyal ve sağlık açısından etkilerine yönelik yapılacak olan farklı araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

KAYNAK BİLGİSİ

FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel Aktivite Kavramı

Fiziksel aktivite iskelet kaslarının yardımıyla yapılan ve enerji harcamasına neden olan vücut hareketleridir (Caspersen ve ark., 2000; 1601-1609). Bazal seviyenin üstünde enerji harcamasını artıran, iskelet kaslarının kontraksiyonu ile oluşan vücut hareketleri olarak tanımlanır (Pate ve ark., 1995; 402-407, Baranowski, 1992; 237-246).

Fiziksel aktivite kronik hastalıkların önlenmesi ve rehabilitasyonunda önemlidir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite kan basıncını düşürüp, obeziteyi önleyerek bazı sağlık problemlerinin oluşma riskini azaltmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılımla birlikte solunum, dolaşım, kas ve iskelet sistemi olumlu yönde gelişirken, kuvvet, dayanıklılık, esneklik gibi kondisyonel özellikler de artmaktadır. Ayrıca hareket yoluyla topluma bireysel adaptasyon, takım uyumu, başarı ve performans ilişkisi, sosyal imaj, kimlik edinme, tanınma, disiplin ve temel sosyo-kültürel değerlerin tanınması gibi sosyal gelişimi olumlu yönde desteklemektedir. Çocukların ve bireylerin hareket yoluyla kendine güveni, kişilik gelişimi, duygu ve düşüncelerin doğru ifade edilmesi, becerilerin farkındalığı ve kendini kontrol edebilme gibi duygusal özelliklerinde gelişim gözlenmektedir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım, kuralların öğrenilmesi, sağlık ve vücut kavramı, liderlik, cesaret, kendine yetme, başkalarına yardım etme, doğru-yanlış arasındaki ilişkiyi öğrenme, entellektüel gelişim, yaşam boyu sürebilecek alışkanlıklar ve davranışlar kazanma gibi bilişsel gelişimi sağlamaktadır. Yaşam kalitesinin artması, fiziksel uygunluk, kendine güven, pozitif fiziksel imaj ve stresle baş edebilme gibi olumlu etkilerinin yanı sıra; çağımızın en önemli sorunlarından olan obezite, kronik hastalıklar, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıkların azaltılmasında ve bu sorunların önüne geçilmesinde önemli bir etken olarak görülmektedir (Açıkada, 2009; 42-43).

Fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktivitelerdir (Gür ve Küçükoğlu, 1992; 9). Bu kapsamda yürüyüş, koşu, sıçrama, yüzme, bisiklete binme, çömelme- kalkma, kol ve bacak hareketlerinin tamamını veya bir kısmını içeren spor aktiviteleriyle birlikte egzersizler, oyunlar ve gündelik yaşamdaki çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Bek, 2008; 7-22).

Fiziksel Aktivite Tipleri

Bir kişinin veya grubun fiziksel aktivitesi, aktivitenin gerçekleştiği ortama göre sınıflandırılır. Yaygın olan kategoriler iş, ev ve ev çevresi aktiviteler; kişi bakımı, serbest zaman, spor veya ulaşımı içerir (Burton ve Turrell, 2000, 673-681). Serbest zaman fiziksel aktivitesi iş dışındaki bütün aktiviteleri içerir ve üçe ayrılır:

- Spor, oyun, formda kalmak için yapılan egzersizler
- Yürüyüş, bisiklet, merdiven çıkma
- Ev işleri, rekreasyonel aktiviteler, bahçe işleri, araba yıkama vb. (Howley, 2001; 364-369).

Tunay'a (2008) göre de fiziksel aktiviteler 3 grupta sınıflandırılmıştır:

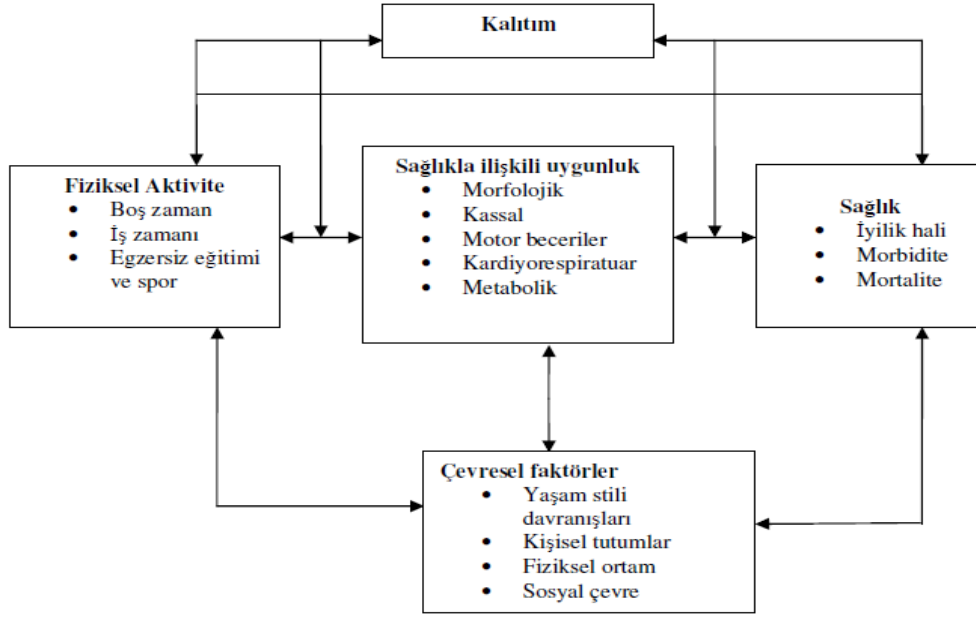
Aerobik aktivite: Kalp ve akciğerleri kuvvetlendirir. Bolca oksijen kullanır ve kalori yaktırır (Örneğin: yürüyüş, bisiklet, yüzme, tenis)

Kuvvetlendirme ve ağırlık aktiviteleri: Bacaklar, kollar, göğüs ve karın bölgesine ait geniş kas gruplarını çalıştıran aktivitelerdir (örneğin: yürüyüş, çocuk taşıma, serbest ağırlıklar kullanma, ağırlık aletleri). Bu tip aktiviteler; kaldırma, hareket ettirme ve taşımaya yönelik vücudunuzdaki kas yüzdesini artırır.

Denge ve germe aktiviteleri: Daha az kalori yakar, kas boyunu uzatır ve uzanma-germe ve eğilmeye yönelik eklemlerinizin hareketlerini artırır, kas gerginliğini azaltır ve yaralanmaları önler (örneğin: yoga, hafif germe egzersizleri)

Fiziksel aktivite kavramı, genellikle egzersiz (veya egzersiz eğitimi), fiziksel uygunluk ve sağlık terimleri ile karıştırılmaktadır (Pennathur ve ark., 2003; 389-404). Egzersiz; fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla komponentinin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitedir Fiziksel aktivitenin alt kategorisi olarak tanımlanmaktadır (Casperen ve Christensen, 1995; 126). Kişinin kendisini veya rakibini aşmasını amaçlayan, içerisinde rekabetin olduğu, bireysel veya takım olarak yapılan kurallarla yönetilen fiziksel aktiviteler sporu içerir. Kuzey Amerika'da spor sadece yarışmayı ifade eder. Avrupa'da ise spor kavramı egzersiz ve serbest zaman fiziksel aktiviteleri için kullanılmaktadır. Avrupa da bunun dışında yürüyüş ve dağcılık gibi rekreatif aktiviteleri de içerir. Balık tutma ve motor yarışları gibi sporlar büyük miktarda fiziksel aktivite içermez. Buz hokeyi ve beysbol gibi diğer sporlar ise gönüllü aktiviteden çok bir iş haline gelebilir. Yarışma başarılı olanlar için bir tür motivasyon ve onurdur. Ancak hem kardiyovasküler hem de kas iskelet sisteminde yaralanma riskini artırır (Akyol ve ark., 2008; 7-24, Shephard, 2003; 197-206, Zorba, 2005; 62.). Fiziksel uygunluk; fiziksel aktivitenin performansını artıran bir nitelikler toplamı olarak ifade edilebilir (Zorba, 2006; 23). Fiziksel uygunluğun iyi olabilmesi için aşırı yorgunluk olmadan yeterli enerjiyi oluşturarak ve acil durumlarla başa çıkarak yapabilmek gerekmektedir. Fiziksel uygunluğu tanımlamadaki genel yaklaşım, canlı ve enerjik bir şekilde yapılmasıdır. Fiziksel uygunluk, kardiyorespiratuar uygunluk, iskelet kası dayanıklılığı, kuvveti, gücü, hızı, esnekliği, yeterliliği, dengesi, reaksiyon zamanı ve vücut kompozisyonunu içerir. Bu özellikler sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk ve performansla ilgili fiziksel uygunluk olarak ayrı ele alındığı zaman daha anlamlı olur. Sağlıkla ilgili uygunluk; kardiyorespiratuar uygunluğu, kas kuvvetini ve dayanıklılığını, vücut kompozisyonunu ve esnekliği içermektedir (Vanhees ve ark., 2005; 12). Uluslararası Fiziksel Aktivite, Fiziksel Uygunluk ve Sağlık Konseyi, sağlığı 'fiziksel, sosyal ve psikolojik boyutları olan bir insan durumu' olarak tanımlamıştır. Her bir özelliğin olumlu ve olumsuz yönü vardır. Olumlu yön, sağlık olayları ile baş edebilmek ve yaşamdan zevk alma kapasitesi ile ilgilidir. Olumsuz yön ise; morbidite, daha şiddetlisi erken ölümle ilgilidir (HHS, CDC, NCCDPHP, 1996; 1-294).

Fiziksel aktivite, uygunluk ve sağlık arasındaki ilişki modeli Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Fiziksel Aktivite, Uygunluk ve Sağlık Arasındaki İlişkiler Modeli (Vanhees ve ark., 2005; 102-114)

Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteyi fizyolojik, psikolojik ve davranışsal birçok değişken etkilemektedir. Fiziksel aktiviteye katılımda en çok zaman eksikliği rapor edilmiştir. Araştırmalar sigara kullananların, kullanmayanlara göre egzersiz programlarını bırakmaya daha eğilimli olduğunu göstermiştir. Vücut kompozisyonu fiziksel aktivite alışkanlığının kuvvetli bir belirleyicisi olmamasına karşın, obez olan insanların genellikle daha pasif olduğu görülmüştür (Pate ve ark., 2000; 426).

Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörler;

Demografik ve biyolojik faktörler: Cinsiyet, yaş, medeni durum, meslek, eğitim, sosyo-ekonomik yapı, yaralanma hikayesi, ırk, çocuğunun olması, kalıtım, kalp hastalığı için yüksek risk, obezite

Bilişsel, psikolojik ve duygusal faktörler: Davranışlar, egzersizin engelleri, egzersizden keyif alma, beklenen faydalar, egzersiz yapma isteği, sağlık ve egzersiz hakkında bilgi, zaman yetersizliği, ruhsal durum bozukluğu, inanç, kişilik değişiklikleri, zayıf vücut yapısı, psikolojik sağlık, özgüven, motivasyon, stres

Davranışsal nitelikler ve beceriler: Geçmiş ve çağdaş egzersiz programları, beslenme alışkanlıkları, sigara veya alkol kullanımı, çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki aktivite hikâyesi, okul sporları, engellerle başa çıkma becerileri

Sosyal ve kültürel faktörler: Sosyal sınıf, sosyal izolasyon, grup adaptasyonu, geçmiş aile etkileri, aile ve arkadaşlardan sosyal destek, doktorun etkileri, egzersiz tipi

Fiziksel çevre faktörleri: Işıklandırma, sıcak, yüksek nem, soğuk, rüzgar gibi iklim durumları, programların maliyeti, fiziksel aktivitenin yapıldığı ortamın estetik görüntüsü ve manzara, yoğun trafik, ev ekipmanları (egzersiz bisikleti,

yüzme havuzu, egzersiz videosu), yürüme/bisiklete binme ve rekreasyonel alanların (basketbol veya golf sahası, cimnastik salonu, park) varlığı ve bu alanların kolay ulaşılabilir olması, yokuş alanlar, başıboş köpekler, suç işleme oranı ve güvenlik, fiziksel aktivitenin yapıldığı zeminin yüzeyi (düz, bozuk, karla kaplı, buzlu)

Fiziksel aktivitenin özellikleri: Şiddet, algılanan efor (Nahas ve ark., 2003; 42-56, Humplel ve ark., 2002; 188-199, Kirtland ve ark., 2003, 323-331, Saelens ve ark., 2003; 1552-1558, Trost ve ark., 2002; 1996-2001).

Ergenlik çağındaki öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada sosyo-ekonomik durumları düşük olan ailelerdeki öğrencilerin, akranlarına oranla sedanter veya daha az aktif oldukları gözlenmiştir. Ayrıca, annenin eğitim durumunun yüksek olması, çocukların serbest zaman aktivitelerine katılımının da yüksek olmasına sebep olmaktadır (Santos ve ark., 2004; 210-218). Ergenlik döneminde çocuklara, istemedikleri egzersizleri zorla yaptırmak ise çocukların fiziksel aktivitelere karşı olumsuz bir tutum geliştirmelerine sebep olabilmektedir (Sallis ve ark., 1996; 125-134).

Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkileri; bedensel sağlık, ruhsal ve sosyal sağlık ve gelecekteki yaşantı üzerine olan etkileri olarak üç grupta toplanabilir.

Fiziksel Aktivitenin Beden Sağlığı Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin beden sağlığı üzerine etkileri ise; kas-iskelet sistemi üzerine etkileri ve diğer vücut sistemleri üzerine etkileri olarak iki ana başlık altında incelenebilir.

Kas İskelet Sistemi Üzerine Etkileri

Fiziksel aktiviteye katılım; kas kuvvetini ve kas tonusunu korur, artırır ve düzenler. Vücut segmentlerini hareket ettiren aksi grup kaslar arasındaki dengeyi sağlar. Kas - eklem kontrolünü artırıp stabiliteyi sağlayarak eklem hareketliliğini korur. Hareket alışkanlığını ve fiziksel aktivite toleransını (kondisyon ve dayanıklılık) artırır. Fiziksel aktivite içerisinde yapılan hareketlerin daha fazla tekrar sayılarında yapılabilecek oranda geliştirir. Refleksleri ve reaksiyon zamanını hızlandırır. Vücut düzgünlüğünün ve postürün korunması sağlar ve vücut farkındalığını geliştirir. Denge ve düzeltme reaksiyonlarını geliştirir. Yorgunluğun azaltılmasına yardımcı olur. Kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun korunması ve osteoporozun önlenmesini sağlar. Kas dokusunca kullanılan enerji ve oksijen miktarını artırır (Bek, 2008; 7-22).

Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri

Fiziksel aktiviteye katılımı birlikte kalbin dakikadaki atım sayısı azalarak boşluklarında genişleme meydana gelir ve bir atımda pompalanan kan miktarında artış olur ve ritmi düzenlenir. Damarların kan akışına olan direnci azalır ve kan basıncı düşer ve yapısının elastikiyeti artar. Düzenli yapılan fiziksel aktivite;

yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeyini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltır. Kalbi güçlendirerek kalbe olan kan akışını artırır ve kalp krizi geçirme riskini azaltır. Ayrıca geçirilmiş kalp krizleriyle başa çıkma oranını artırır. Akciğerlerin havalanması artar, solunum kapasitesinde artış meydana gelir.

Düzenli aktivite yapan bireyler sigara bağımlılığından kurtulma konusunda inaktif bireylerden daha başarılıdırlar. Düzenli fiziksel aktivite insülin aktivitesinin kontrolünü sağlayarak şeker hastalığının ve kan şekerinin kontrolüne yardımcı olur. Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesine yardımcı olur. Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama alışkanlığı getirerek metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımını önler. Kadınlarda menopoza girme başlangıç yaşını geciktirir, menopozun olumsuz etkilerinin hafifletilmesinde yardımcıdır. Damar yapısına etkileri nedeniyle beyine olan kan akışının artışına bağlı olarak erken demans (bunama) ve unutkanlık gelişim riskini azaltır. Beyin damar hastalıkları gelişim riskini azaltır. Yetişkinlerde sağlıklı cinsel aktivite üzerinde olumlu etkileri vardır. Düzenli fiziksel aktivite yapılması kalp ve beyin fonksiyonlarının düzenlenmesinin yanı sıra bazı hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde de önemli rol oynar (Bek, 2008; 7-22).

Fiziksel Aktivitenin Ruhsal ve Sosyal Sağlık Üzerine Etkileri

Egzersiz zamanları bireyin kendine ayırdığı zaman dilimleridir ve yaşama karşı toleransı arttırarak kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur. Fiziksel aktivite vücut ağırlığının korunması konusundaki etkileri nedeniyle bireylerin toplum içindeki konumu açısından etkilidir. Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratır. Bireyler arası iletişim becerilerini, olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir. Her yaştan bireyler için sosyal uyum ve kabul görme oranını artırır (Bek, 2008; 7-22).

Fiziksel Aktivitenin Gelecekteki Yaşantı Üzerine Etkileri

Düzenli fiziksel aktivite sağlıklı yaşlanmayı beraberinde getirerek bağımsız ve aktif yaşlı bireyler yaratır. Olası ani ve sistemik hastalıklar nedeniyle ölüm riskini azaltır. Kanseri gelişim riskini azaltır ve kansere karşı koruma sağlar. Aktif yaşayan bireylerde vücudun oksijen kullanma yeteneği arttığı için vücut direnci artar ve enfeksiyonlara karşı koruma gelişir. Kas- iskelet sistemini güçlü tutarak yaşlılıkta sık görülen düşmeler ve düşmelere bağlı kırık riskini azaltılır. Depresyon, anksiyete ile başa çıkma gücünü artırır, bireylerin yaşamdan keyif almasını sağlar.

Fiziksel aktivitenin istenen ve beklenen etkilerinin açığa çıkabilmesi; düzenli olarak yapılması, devamlılık, uygun yoğunluk seçimi, günlük süre, ilerleyici program gibi bazı faktörlere bağlıdır (Bek, 2008; 7-22). Amerika Spor Hekimliği Kolejinin (ACSM) göre haftanın en az 3 günü 30-60 dakika yapılan ılımlı fiziksel aktiviteye katılmak bile sağlık bakımından oldukça faydalıdır (Vuillemin ve ark., 2005; 562-569). Fiziksel aktivitenin yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde olumlu etkilerinin görülebilmesi için, genellikle çocukluk veya gençlik döneminden itibaren düzenli fiziksel aktivite yapmanın önemi büyüktür. Fiziksel aktivite alışkanlığını değerlendirmek üzere yapılan bilimsel araştırma sonuçları ülkemizde

toplumun farklı kesimlerindeki çocuklar, gençler ve yaşlılar arasında fiziksel aktivitenin henüz bir yaşam stili haline gelmediği göstermektedir. Bu nedenle, toplum olarak daha aktif, hareketli ve sağlıklı bir nesil yetiştirmek için küçük yaşlardan itibaren çocukların düzenli bir fiziksel aktiviteye ve spora yönlendirilmesi, yetişkinlerin bu konuda etkin rol oynayarak model olması gerekmektedir.

Fiziksel Aktivitenin Toplumsal Etkileri

Bireysel sağlığın ve dolayısıyla toplumsal sağlığın fiziksel aktivite alışkanlığı gibi eğlenceli, düşük maliyetli ve yüksek verimli bir kazanımla korunması, giderek maliyeti artan ve ulusal bütçelerden oldukça fazla pay alan sağlık harcamalarının azaltılması konusunda da etkili bir araç olarak kullanılabilir.

Toplumda koruyucu ve önleyici sağlık hizmetlerinin tedavi giderlerinden düşük olduğu bilinmektedir. Örneğin, bir bankadaki ofisinde sürekli masa başında, bilgisayar karşısında çalışan bir memur vücut düzgünlüğünün farkında olmamasından ve çalışmasına düzenli sürelerle ara vererek baş-boyun, omuz-kol ve gövde hareketleri yapmamasından ve kalkıp kısa bir mesafeyi yürümemesinden kaynaklanarak oluşacak omurga problemleri zamanla bel ağrısı yakınmalarına dönüşecektir. Burada ortaya çıkan maliyet şöyle gözler önüne serilebilir:

- Muayene için alınan izin ve bu süre boyunca ortaya çıkan iş gücü kaybı,
- Muayene ücretleri,
- Gerekli röntgen, MRI vb. tetkikler,
- Tedavi giderleri (ilaç, korse, fizik tedavi, vb.)
- Sevk kağıdı, reçete, tetkik kağıdı, rapor, vb. sonsuz evrak ve kağıt
- Sağlık hizmetlerinin her kademesinde çalışan eleman giderleri (doktor, hemşire, eczacı, fizyoterapist, hasta bakıcı, vb.)
- Alınan rapor süresince iş gücü kaybı,
- İşe dönüşten sonra verimi düşük çalışma,
- Stres, hastalık psikolojisi, ağrıya bağlı depresyon, anksiyetenin uzun dönem etkileri ([http-](http://) 2).

Fiziksel Aktivitenin Önemi ve Faydaları

Hareketsiz yaşamın tüm dünyada giderek artan bir boyuta ulaştığı ve neden olduğu bedensel ve ruhsal sorunların kaygı verici düzeylerde olduğu otoriteler tarafından kabul edilmektedir. İnsanların üretkenlik kaybı ve sağlık kaygıları olması nedeniyle de toplumsal maliyet giderek artmaktadır. Bu noktada fiziksel aktivite birçok hastalık için hem önleyici, hem de iyileştirici etkilere sahiptir (Hendelman, 2000; 442).

Obezite; diyabet, arteriyosklerotik kalp hastalığı, hipertansiyon gibi sağlık sorunlarına neden olan, trigliseridlerin aşırı miktarda depolandığı bir hastalıktır (Yaprak, 2004; 73-80). Fiziksel aktivite düzeyinin düşmesi ve beraberinde enerji tüketiminin azalması obeziteyi de getirmektedir (Davies ve ark., 1997; 243-252). Düzenli fiziksel aktivitenin obezite tedavisinde kullanımı ile ilgili yapılan araştırmalar; hafif obez ve kilolularda ağır obezlere oranla daha etkili olduğunu göstermiştir. Birçok çalışma düzenli yapılan fiziksel aktivitenin vücut ağırlığının

normal seviyede korunmasında etkili bir davranış biçimi olduğunu göstermektedir (Bouchard ve ark., 1995; 268-275).

Hipertansiyon toplum sağlığı açısından önemli bir problemdir. Artmış diyastolik ve sistolik kan basıncı, kalp yetmezliği, koroner kalp hastalıkları, kalp krizi, böbrek yetmezliği gibi rahatsızlıkların gelişiminde risk oluşturmaktadır. Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre; maksimum oksijen kullanımını gerektiren %40-%60 şiddetteki düzenli dayanıklılık antrenmanları kan basıncının düşürülmesinde etkilidir. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının, yaşla birlikte ortaya çıkan kan basıncının yükselmesinin engellenmesinde önemli bir koruyucu yöntem olduğu önerilmektedir (Bouchard ve ark., 1995; 268-275).

Kas-iskelet sağlığı dört bileşen ile ifade edilir. Bunlar kas (kütlesi, kuvveti, gücü ve dayanıklılığı), kemik (kemik mineral yoğunluğu ve içeriği), eklemler (hareket miktarı veya esneklik) ve motor becerileridir (koordinasyon denge, hareket hızı ve çeviklik) Kas- iskelet bileşenleri yaş arttıkça büyük bir düşüş göstermektedir. Ancak kas kütlesi, kuvveti, gücü ve dayanıklılığındaki düşüşün nedeni sadece yaş ile bağlantılı değildir. Fiziksel aktivite alışkanlığındaki azalmada buna neden olmaktadır. Fiziksel aktivite, kas-iskelet sisteminin birçok yapısal bileşenlerini olumlu yönde etkilemektedir. Fiziksel aktivite; mekanik bel ağrısı, omuz ve boyun ağrısı, osteoporoz ve buna bağlı kırıklar gibi kas-iskelet düzensizliklerinin ertelenmesinde ve önlenmesinde önemli bir role sahiptir (Vuori, 1995; 276-285).

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite yüksek yoğunlukta lipoprotein kolesterol (HDL-C) düzeyinde artışa neden olurken toplam kolesterolde ve düşük yoğunlukta lipoprotein kolesterol (LDL-C) düzeyinde azalmaya neden olur. Düşük plazma trigliseridi, toplam kolesterol, LDL-C düzeyi ve artmış HDL-C düzeyi genellikle koroner kalp hastalıkları riskini azalttığı düşünülmektedir (Bouchard ve ark., 1995; 268-275).

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak çeşitli hastalıklara yakalanmayı önlemekle birlikte, bireylerin fiziksel kapasitesinde de bir artış sağlar. Ayrıca fiziksel aktivite iş hayatındaki performansta, ev içindeki aktivitelerde ve serbest zamanları değerlendirme kapasitesinde artışta sağlamaktadır. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan kişilerin, aynı yaş grubundaki sedanter kişilere göre daha yüksek fiziksel iş kapasitesi değerlerine sahip oldukları, daha hızlı sinir kas sistemi tepkileri verdikleri tespit edilmiştir (Alpkaya ve Mengütay, 2004; 49-57).

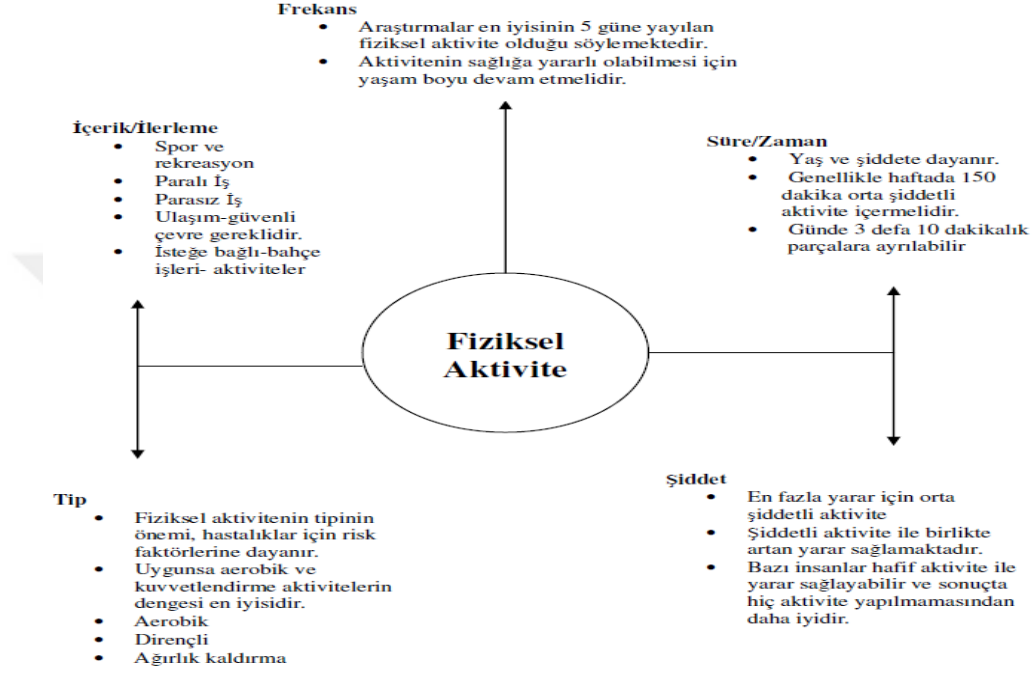
Sağlıklı bir toplumun temellerini atmak için çocuklara küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktivite yapma alışkanlıkları eğitimleriyle birlikte kazandırılmalıdır. Bilimsel araştırmacılar çocukluktan yetişkinliğe sağlıklı yaşam tarzının gelişmesine yardım etmek ve gençlerde fiziksel aktivite alışkanlığının belirlenmesi ile ilgili çalışmaların yapılması konusuna oldukça yoğun ilgi göstermektedirler. Çocuklar ve gençler için hareket uyarılarının kendisi kadar yapılan bu hareketlerin düzeyinin de çocuklara ve gençlere uygulanışında yararlı olması bakımından önemlidir. Orta şiddetteki antrenmanın çocukların büyümesine pozitif yönde etki yarattığı görülmüştür (Human, 1975; 212, Iverson, 1985; 24).

Fiziksel kapasite düzeyinin artması kişinin özgüveni artarak günlük performansına ve verimliliğine olumlu yönde bir katkı sağlayacaktır. Yaşamdan elde ettiği maddi

ve manevi kazançları da artıracaktır. Düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin kişinin yaşam kalitesini de arttırdığı söylenebilir.

Fiziksel Aktivitenin Örüntüleri

Şiddet, frekans, süre ve yapılan toplam fiziksel aktivite miktarına dayanır (Shephard, 2003; 197-206).



Şekil 2. Fiziksel Aktivitenin Örüntüleri (Carr, 2001)

Fiziksel Aktivitenin Frekansı

Belirli bir zaman periyodu sırasında yapılan fiziksel aktivitelerin sayısını ifade eder. Aktivitenin tek seferde mi yoksa parçalar halinde mi yapıldığı ile ilgilidir. Ne şekilde yapılırsa yapılsın enerji harcaması yönünden elde edilen sonuçlar benzerlik göstermektedir (Shephard, 2003; 197-206).

Fiziksel Aktivitenin Miktarı ve Süresi

Fiziksel aktivitenin süresi, aktivitenin tek bir seansını ifade eder. Kişisel egzersiz seanslarının süresi hakkında bilgi, frekans verileri ile birlikte gösterilip, biriken toplam aktivitenin süresini belirlemede kullanılır. Örneğin, tipik bir haftada, haftalık net veya gross enerji harcaması kj veya MET.dk ile gösterilir (Shephard, 2003; 197-206).

Fiziksel Aktivite ve Enerji Tüketimi

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılmasıyla üretilen, bazal seviyenin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır. Bir

başka tanıma göre ise kaslara dinlenme seviyesi üzerinde uygulanan ve enerji harcanmasına sebep olan herhangi bir güç olarak tanımlanabilir. Bu da “ne kadar geniş kas kütlesi yer alırsa o kadar çok enerji harcaması” demektir (McArdle ve ark., 2002; 820-863).

Toplam enerji harcaması genellikle üç komponentten oluşur. Bunlar,

- İstirahat metabolik hızı,
- Besin alımı ile artan enerji harcaması,
- Fiziksel aktivite veya kassal aktivite ile oluşan enerji harcamasıdır.

İstirahat metabolik hızı en temel komponenttir. Dinlenme anında solunum ve dolaşımı da içeren fonksiyonlar için istemsiz kas kontraksiyonunun ve vücut ısısının sürdürülmesinde gerekli enerji miktarıdır (toplam enerji harcamasının % 60-70'i). Besin alımı ile artan enerji harcaması (toplam enerji harcamasının % 10'u), besinlerin sindirimi ve boşaltım için gereklidir. Bununla beraber, fiziksel aktivite veya kassal aktivite nedeniyle enerji harcaması kişiler arası farklılığın en önemli kaynağıdır. Toplam enerji harcamasının % 20-30'udur. Fiziksel aktivite ile ilişkili enerji harcamasına katkıda bulunan değişik seviyede aktiviteler olduğu açıktır. Fiziksel aktivite tip, şiddet ve amacı da içeren birçok yolla sınıflandırılabilir (Vanhess ve ark., 2005; 12, 102-114).

Fiziksel Aktivite Şiddeti ve Ölçülmesi

Fiziksel aktivitenin şiddeti vücut kütlesi veya istirahat metabolizması ile ilgili olarak oluşan enerji harcaması ve tepe performansla ilgili bir değer olarak tanımlanabilir. Spesifik aktivite tipi için kişinin kapasitesi ile ilişkilidir. Aerobik egzersiz eğitimi için tanımlanan şiddet, maksimal oksijen alınımının yüzdesi, kalp hızı rezervinin yüzdesi, oksijen taşıma rezervinin yüzdesi olarak belirtilir. Benzer olarak, dirençli aktivite belirli bir kas grubu için tek tekrarlı maksimum kontraksiyonun yüzdesi olarak gösterilir.

Birçok araştırma performansın şiddeti üzerine odaklanmıştır. Örneğin, olguların tipik yürüme, jogging veya bisiklet sürme hızını tanımlaması istenir. Referans tabloları sayesinde bu tarz bilgileri yaklaşık belirleyen enerji harcamasına (kj/dk), oksijen tüketimine (kg başına L/dk veya mL/dk) veya istirahat durumları ile ilgili olarak metabolik aktiviteye (MET) çevirir (Shephard, 2003; 197-206). MET, istirahat metabolik hızının katlarıdır. Ortalama bir kişi için spesifik bir aktivitenin metabolik hızının istirahat metabolik hızına bölünmesine eşittir. 1 MET istirahat oksijen tüketimine eşittir. Ortalama olarak dakikada 200-250 mL O₂ tüketildiğinden, 2 MET' lik iş için istirahatın 2 misli veya 500 mL oksijen tüketimi gerekir. MET vücut ağırlığının birimi başına gerekli oksijen tüketimi olarak ifade edilir (mL/kg/dk) (Stephard, 2003; 197-206, Ainsworth ve ark., 2000, 498-516). 1 MET= 3.5 mL/kg/dk'dır. Birçok standart metabolik harcama tablosu genç yetişkinler için veri sağlar. Orta yaşlı ve yaşlı kişilerde genellikle MET seviyeleri yapılan aktiviteye göre daha yüksektir. Bu yüzden egzersiz programları planlanırken bu konuda dikkat edilmelidir (McArdle, 2002; 820-863).

Fiziksel aktivitenin şiddetini belirlemede kullanılan yaygın terimler; hafif veya düşük, orta, şiddetli veya ağır ve çok şiddetli veya aşırı yorucu olarak sınıflandırılmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri Hastalık Kontrol ve Korunma

Merkezleri (CDC) ve Amerika Spor Hekimliği Koleji (ACSM) tarafından fiziksel aktivite için bu 4 farklı şiddet kategorisi MET' e göre tanımlanmıştır (Pate ve ark., 1995; 402-407).

hafif < 3 MET

orta şiddetli 3-6 MET

şiddetli 6-8 MET

çok şiddetli > 8 MET

Aktivitelerde enerji harcamasıyla birlikte aktivitenin süresi, kişinin yaşı ve fiziksel uygunluğu da önemlidir. Örneğin, genç bir yetişkinin maksimal oksijen alınımının % 50'sinde 20 dakika egzersiz yapması hafif bir aktivite olarak yorumlanabilir. Yaşlı bir kişinin normal iş gününde sekiz saatten fazla maksimal oksijen düzeyinin % 50'sinde çaba harcayarak çalışması çok şiddetli bir aktivite olarak nitelendirilebilir (Shephard, 2003; 197-206).

Fiziksel Aktivite Düzeyi

Fiziksel aktivite düzeyi ölçümün nasıl yapıldığı ve değerlendirildiği ile ilişkilidir. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemede sıklık, yoğunluk ve süre en çok kullanılan değişkenlerdir. Bunun yanı sıra enerji harcanması da bu değişkenlerin hepsinin birlikte kullanıldığı bir başka değişkendir. Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivite süresi, aktif olarak harcanan dakika veya yüzde olarak, fiziksel aktivite katılım sıklığı, günlük veya haftalık aktiviteye katılım sayısı veya yüzdesi olarak kaydedilmiştir. Yoğunluk ise genellikle fiziksel aktiviteyi hafif, orta ve şiddetli olarak kategorize etmek için kullanılır (Welk ve ark., 2000; 59-73).

Fiziksel aktivite düzeyi aktivitenin MET' e (Metabolik Eşdeğer) göre hesaplanır. Bir MET vücudun kilogram başına yaklaşık 3.5 ml oksijen tüketimine eşittir. 1 MET, kitap okurken, telefonda konuşurken veya sakin otururken vücut tarafından kullanılan enerjidir. Vücut aktivite sırasında ne kadar çok çalışırsa, MET değeri de o kadar yüksek olur.

Fiziksel aktivite düzeyi hesaplanırken aktivitenin MET değeri ile yapılan süre ve kişinin ağırlığı (kg) çarpılır ve sonuç kcal cinsinden bulunur. Örneğin, 60 kilogramlık bir kişinin 40 dakika gezinti temposunda bisiklet sürmesi; $60 \text{ kg} \times 4 \text{ MET} \times (40 \text{ dak.}/60 \text{ dak.}) = 160 \text{ kcal}$ 'dir (Ainsworth ve ark., 2000; 498-516).

Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi

Fiziksel aktivite alışkanlığı karmaşık bir davranış biçimidir. Farklı şekillerde bu davranış biçimi hakkında kestirim yapılmaya çalışılmaktadır (Gavarry ve ark., 1998; 125).

Fiziksel aktivitenin bir ölçüsü olarak günlük enerji tüketiminin değerlendirilmesi gerekmektedir. Bireylerin fiziksel aktivitelerini veya enerji tüketimlerini değerlendirmek için farklı yöntemler vardır. Bunlar çift katmanlı su yöntemi, pedometre, akselerometre, mekanik ve elektronik hareket alıcıları, kalp atım hızını kaydeden aletler, fiziksel aktivitenin fizyolojik işaretlerinin kullanımı, kinematik analiz, diyet değerlendirmesi, anketler, aktivite günlüğü ve doğrudan gözlem yöntemleridir (Montoye, 2000; 439-441). Monitörler veya cihazlar ile yapılan

ölçümler hem pahalıdır hem de çok zaman kaybettirdiğinden dolayı pratik değildir (Eloussa ve ark., 1994; 1197-1209, Jacobs ve ark., 1993; 81-90). Birçok araştırmada fiziksel aktivite yoğunluğunun ölçümünde geçerli ölçüm aracının eksikliği duyulmuştur (Kelly, 2000; 101-110).

Fiziksel aktivite ve enerji tüketiminin değerlendirilmesi için doğrudan ve dolaylı ölçüm yöntemleri geliştirilmiştir (Lamonte ve Ainsworth, 2001; 370-378).

Fiziksel aktiviteyi değerlendirmek için kullanılan ölçüm yöntemleri çizelge 1’de gösterilmiştir.

Çizelge 1. Fiziksel Aktivite ve Enerji Tüketimi Değerlendirme Yöntemleri (Lamonte ve Ainsworth, 2001; 370-378)

Doğrudan Ölçüm Yöntemleri	Dolaylı Ölçüm Yöntemleri
Gözlem	Endirekt Kalorimetre
Oda (Direkt) Kalorimetresi	Beslenme Ölçümleri
Çift Katmanlı Su Yöntemi	Fizyolojik Ölçümler
Pedometre	Fiziksel Aktivite Anketleri
Akselerometre	
Fiziksel Aktivite Kaydı veya Günlükler	

Doğrudan Ölçüm Yöntemleri

Fiziksel aktivite ve enerji tüketiminin değerlendirilmesi için kullanılan doğrudan ölçüm yöntemleri; gözlem, oda kalorimetresi, çift katmanlı su yöntemi, pedometre, akselerometre, fiziksel aktivite kaydı veya günlükler’dir.

Gözlem

Fiziksel aktivite gözlem yöntemi, tüm vücut hareketlerini gösteren objektif bir yöntemdir. Bu yöntemle fiziksel aktivite esnasında harcanan zamana bağlı olarak fiziksel aktivitenin sıklığı, şiddeti, süresi ve enerji harcanması belirlenebilmektedir. Hem laboratuvar hem de alan çalışmalarında geçerliliği ve güvenilirliği birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir (Welk ve ark., 2000; 59-73).

Gözlem yöntemi fiziksel aktivitenin belirlenmesinde kullanışlı olmakla beraber çok uzun süre gerektirmektedir (Welk ve ark., 2000; 59-73). Bu yaklaşımın önemli bir alt tipi gereken fiziksel aktivite miktarına dayanan iş sınıflandırmasıdır. Bu yaklaşımlar yoğun iş gücü gerektirebilir (Vanhees ve ark., 2005; 102-114, Podl, 1999; 207-210). Kapsamlı çalışmalar için maliyetli ve yardımcılarının eğitim süresi oldukça zahmetlidir, ancak küçük gruplar üzerinde, kesitsel karşılaştırmada veya diğer tekniklerin geçerliliğinin değerlendirilmesinde oldukça kullanışlı bir yöntemdir (Welk ve ark., 2000; 59-73). Çalışmaya katılanlar tarafından kolay kabul edilir. Ayrıca diğer tekniklerin birçoğunun çocuklara uygun olmaması nedeniyle çocuklarda en çok kullanılan yöntemdir (Vanhees ve ark., 2005; 102-114, Podl, 1999; 207-210).

Oda Kalorimetresi

Laboratuar ortamında istirahat ve aktivite sırasında meydana gelen ısı oluşumunu ölçmektedir. Enerji tüketim miktarını en doğru ölçen yöntemdir. Maliyetli ve zor bir yöntemdir. Büyük popülasyonlara uygulanamaması ve laboratuar koşullarını gerektirmesinden dolayı araştırmalarda çok fazla tercih edilmemektedir (Tremblay ve ark., 2001; 388-407, Laporte ve ark., 1985; 131-147).

Çift Katmanlı Su Yöntemi

Çift katmanlı su yöntemi önemli bir fizyolojik ölçümdür. Enerji harcamasını değerlendirmede araştırmacılara yol göstermektedir. İki stabil izotop ($2H_2O$ ve $H_2^{18}O$) kullanılarak, idrarda bir kaç hafta veya gün devamlı ölçülür (Bonney, 2001; 28-35, Conway ve ark., 2002; 519-525). Bu yöntem bireylerin laboratuar koşulları dışında, günlük yaşamlarında ekipman kullanmayı gerektirmeden enerji tüketimini doğru ölçebilen tek yöntemdir. Bu özelliği ile diğer ölçüm yöntemlerinin geçerliliklerinin değerlendirilmesinde altın standardı oluşturmaktadır (Laporte ve ark., 1985; 131-137). Çift katmanlı su yöntemi indirekt kalorimetrenin bir formudur. Diyetteki yiyeceklerin karbondioksit üretimini ölçmek için kullanılan direkt bir yöntemdir (Welk ve ark., 2000; 59-73). Bu yöntem, az bir çabayla objektif veri sağlamasına rağmen, göreceli olarak yüksek maliyetlidir. Ayrıca yapılan aktivitelerin tiplerini ayırt etmede yetersiz kalmaktadır. Bu yöntemin, indirekt kalorimetre ile karşılaştırıldığında doğru sonuç verdiği ispatlanmıştır (Vanhees ve ark., 2005; 102-114).

Pedometre

Pedometre atılan adım sayısını sayan, aktivitenin toplam hacmini veya süresini işaretleyebilen ve fiziksel aktivite ölçümünde kullanılan bir hareket algılayıcısıdır (Welk ve ark., 2000; 59-73). Vücudun vertikal salınımlarını algılar ve koşma veya yürüme mesafesini ölçer (Tudor Locke ve ark., 2004; 1567-1573, Welk ve ark., 2000; 481-488). Sadece yürüme ve koşma ile ilişkili fiziksel aktiviteleri algılayabildiğinden bisiklet binme, yüzmeye, üst ekstremitelerdeki hareketleri, ağırlık taşıma veya tırmanma gibi hareketleri doğru olarak kaydedemez. Her şeyden önce, yürüme ve koşmanın fiziksel aktivite örüntülerinin büyük bir kısmını oluşturması nedeniyle, günlük hareketin toplam miktarını belirlemek için pedometre uygulamaları önemlidir. Ayrıca pedometreler 'günde 10000 adım' gibi sağlık kampanyaları için çok yararlıdır (Vanhees ve ark., 2005; 102-114). Couter ve ark. (2003) 10 farklı pedometrenin geçerliliği ile ilgili yapmış oldukları araştırma sonucunda, pedometrelerin adımların değerlendirilmesinde en geçerli yöntem olduğunu tespit etmişlerdir. Laboratuar veya alan araştırmalarında kullanılmasına rağmen bütün pedometreler yeterli şekilde güvenilir değildir (Welk ve ark., 2000; 481-488). Araştırmada pedometrelerin mesafeyi değerlendirmede daha az geçerli, kilokalorinin değerlendirilmesi için ise en az geçerli yöntem olduğu ortaya konulmuştur.

Akselerometre

Akselerometre vücut hareketlerini dakika dakika sayan ve kaydeden fiziksel aktivite ölçümünde kullanılan bir hareket algılayıcısıdır (Welk ve ark., 2000; 59-73). Gövde ve ekstremitelerin akselerasyonuna bağlı olarak enerji tüketimini hesaplayan taşınabilir bir cihazdır. Uyku, banyo gibi aktivitelerin dışında bütün gün birey üzerinde takılı durabilir ve veriler cihazın hafızasında depolanır. Laboratuvar ve saha koşullarında kullanılabilir (Lamonte ve Ainsworth, 2001; 370-378, Hendelman ve ark., 2000; 442-449). Pedometrede olan engeller akselerometreler için de geçerlidir (Vanhees ve ark., 2005; 102-114). Serbest yaşam koşullarına uygunluğu, uzun süreli kayıt alabilmesi, özel bir aktivitenin ölçümü için kullanılabilmesi ve hafif olması akselerometrenin avantajlarıdır (Welk ve ark., 2004; 1637-1645).

Fiziksel Aktivite Kaydı veya Günlükler

Bu yöntemlerde birey kendini rapor ederek gün boyu yapılan aktiviteler tip ve süreyle birlikte belirli aralıklarla kaydedilmektedir (Lamonte ve Ainsworth, 2001; 370-378, Laporte ve ark., 1985; 131-147). Fiziksel aktivite kaydı veya günlük, hatırlama görüşmeleri yöntemlerinde her bir aktivitenin şiddeti ve süresi kullanılarak bireyin enerji tüketimi hesaplanabilmektedir (Lamonte ve Ainsworth, 2001; 370-378).

Fiziksel aktivite günlüğü yöntemi, bireyin belli bir zaman periyodu içinde yaptığı fiziksel aktiviteleri kapsamakta ve aktiviteler çok detaylı bir şekilde kaydedilmektedir (Montoye ve ark., 1996; 182-183). Bu yöntem hem araştırmacı için hem de denekler için zordur (Washburn ve Montoye, 1986; 563-576). Aktivite günlüğü relatif olarak kısa bir zaman dilimi için bilgi verir ve bireyin uzun süreli fiziksel aktivite alışkanlığını ölçmez. Eğer aktivite günlüğü metodu aktivite ve aktivite zamanının kaydı detaylı yapılırsa her aktivitenin enerji tüketimi değerleri kullanılarak toplam enerji tüketimi hesaplanabilir. Bu yöntem, maliyetinin az olması, gözlemci gerektirmemesi ve büyük örneklem gruplarına uygulanabilmesine rağmen zor ve çok yoğun çalışma gerektirir (Montoye ve ark., 1996; 182-183).

Dolaylı Ölçüm Yöntemleri

Fiziksel aktivite ve enerji tüketiminin değerlendirilmesi için kullanılan dolaylı ölçüm yöntemleri; indirekt kalorimetre, beslenme ölçümleri, fizyolojik ölçümler, fiziksel aktivite anketleri'dir.

Endirekt Kalorimetre

Oksijen tüketimini ölçebilen küçük ve taşınabilir bir cihazdır. Cihaz; yüz maskesi veya burun klipsiyle birlikte bir ağızlık ve solunan havayı biriktiren kolektörden oluşmaktadır (Lamonte ve Ainsworth, 2001; 370-378, Laporte ve ark., 1985; 131-147). Isı üretiminin ölçümü veya oksijen ve/veya karbondioksit üretimi ölçülerek enerji harcaması bulunmaktadır (CDC, 2003; 1-9).

Bu yöntem fiziksel aktivite belirlemede laboratuvar ve alan çalışmaları için en iyi indirekt yöntemdir. Endirekt kalorimetre dinlenik metabolik oran, yiyeceklerin

termik etkisi ve egzersizin termik etkisini bulmak için kullanılır. Bu değişkenler enerji harcanması ve kilo kontrolü arasındaki ilişkiyi anlamak için kullanışlıdır (Welk ve ark., 2000; 59-73).

Beslenme Ölçümleri

Bu yöntemde gün içinde alınan besinler miktarıyla birlikte günlüğe kaydedilerek bireyin günlük enerji tüketimi hesaplanmaktadır. Günlük toplam kalori alımı bireyin vücut ağırlığından ve fiziksel aktivite düzeyinden etkilenmektedir. Örneğin; vücut ağırlıkları birbirinden oldukça farklı iki bireyin günlük toplam kalori tüketimi aynı ise, hafif olan birey ağır olan bireyden daha aktif demektir (Laporte ve ark., 1985; 131-147).

Fizyolojik Ölçümler

Bu yöntemler; Kalp hızı, Vücut sıcaklığı, Ventilasyon (solunum) takibi, Kardiyorespiratuar (kalp-solunum) uygunluk düzeyinin belirlenmesidir (Baş Aslan ve ark., 2007; 11-19).

Kalp atım hızı, fiziksel aktivite düzeyinin tahmin edilmesinde kullanılan endirekt bir yöntemdir. Fiziksel aktivite düzeyinin fizyolojik etkilerinin belirlenmesinde pratik, güvenilir ve geçerlidir. Maliyetsiz ve taşınması kolay olan bir yöntemdir (Logan ve ark., 2000; 229-239).

Fiziksel Aktivite Anketleri

Fiziksel aktivite anketleri toplumsal çalışmalarda pratik olduğu için uygulanmaktadır. Fiziksel etkinliğin değerlendirilmesi için farklı anket çeşitleri mevcuttur. Bu yöntemde deneklerden bilgi sağlamak için sırasıyla fiziksel etkinliklerin sıklığı, yoğunluğu, süresi, tipi hakkında sorular sorulur. Aktiviteler genellikle MET değeri veya harcanan enerji seviyesine göre düşük, orta veya yüksek olarak gruplandırılır (Özer, 2003; 244-254).

Anketler, büyük popülasyonlar için ucuz ve uygulanabilirliği kolay olmasından dolayı en uygun yöntemlerdir. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi için 40'ın üzerinde farklı anket bulunmaktadır. Birçok araştırmacının geliştirdiği anketler uzunlukları, içerdiği aktivite tipleri ve sorgulanan zaman dilimi, büyük farklılıklar göstermektedir (Pols ve ark., 1998; 63-70).

İçerdikleri detaya göre; Evrensel Anketler, Hatırlama Anketleri ve Detaylı Anketler olmak üzere üçe ayrılır (Lamonte ve Ainsworth, 2001; 370-378).

Evrensel Anketler

Aktivite düzeyini 1-4 maddelik soruyla ölçen anketlerdir. Bu anketle belirli aktivite tipleri ve fiziksel aktivite örüntüleri hakkında kısıtlı bilgiye ulaşılabilmektedir. Elde edilen sonuçlar ile sadece basit fiziksel aktivite sınıflandırması yapılabilmektedir. Evrensel anketlerde yaş ve cinsiyet gruplarının benzer olması gerekir. Bu uygulamanın kolaylığı, şiddetli fiziksel aktivite katılımı göstermede en iyiyi yansıtmaya eğilimli olmasıdır. Zayıflığı ise, bu insanlar farklı

fiziksel aktivite profillerine aynı oranı rapor edebilirler (Lamonte ve Ainsworth, 2001; 370-378).

Hatırlama Anketleri

Son bir gün, hafta veya aylık süre boyunca yapılan aktivitelerin tipi, frekansı ve süresi 10-20 maddeden oluşan sorulara sorgulanmaktadır. Karmaşık ve doldurulması zor bir ankettir. Fiziksel aktivite değerlendirmesi daha detaylı olarak yapılmaktadır. Basit puanlama, egzersizleri birimlere ayırarak özetleme, verilerden toplam puana ulaşma gibi yöntemler bu anketin puanlama sistemini oluşturmaktadır (Lamonte ve Ainsworth, 2001; 370-378).

Detaylı Anketler

20 maddeden fazla soru vardır. Diğer anket tiplerine göre çok detaylıdır. Son bir yıl veya tüm yaşantının içerdiği boş zaman ve mesleki fiziksel aktiviteler sıklık ve süreleriyle birlikte değerlendirilmektedir. Puanlaması sürekli değişkenler (kilokal/hafta, MET/gün vb.) ile yapılmaktadır (Lamonte ve Ainsworth, 2001; 370-378, Pols ve ark., 1998; 63-70).

Anketler genel olarak adolesanlar, yetişkinler ve yaşlılara uygulanmaktadır. Buna rağmen, anket yöntemleri çalışmalar sırasında spesifik grupların demografik verileri içinde kullanılabilir. Bazı araştırmacılar yaşlı insanlar, adolesanlar veya çocuklar için özel anketler geliştirmektedir (Vanhees ve ark., 2005; 102-114). Philippaerts ve ark. (1999), Tecumseh Toplum Sağlık Çalışması Anketi, Beş Şehir Projesi Anketi ve Baecke anketini, geçerlilik ve güvenilirlik yönüyle çift katmanlı su yöntemi ile karşılaştırmışlardır. Sonuç olarak, anketlerin geçerli ve güvenilir fiziksel aktivite verisi sağladığı görülmüştür. Racette ve ark. (1995) obez kadınlarda 7 gün tekrar anketi ve yaşlı popülasyonda kullanılan Zutphen fiziksel aktivite anketi ile yaşlılar için fiziksel aktivite skalasını, çift katmanlı su yöntemi ile karşılaştırdığında anketlerin geçerli olduğunu bulmuşlardır.

YAŞAM KALİTESİ

Yaşam Kalitesi Kavramı

Yaşam kalitesi basit bir kavram gibi görünmesine karşın oldukça geniş kapsamlıdır (Perim, 2007; 9). Öznel, dinamik ve çok yönlü özellikler taşıması nedeniyle sosyal ve tıp bilimleri ile birlikte birçok alanda kullanılmaktadır (Müezzinoğlu, 2005; 25, Ganz, 1994; 1445-1451). Sosyal bilimler alanında yaşam kalitesinin psikolojik ve sosyal iyilik hali üzerinde durulurken; tıp alanında daha çok biyolojik, psikolojik ve klinik sonuçlar açısından değerlendirme yapılmaktadır (Arslan ve Gökçe, 1999; 173-178).

Yaşam kalitesini ifade eden farklı tanımlamalar olmasına rağmen bunlar tanımlayıcı olmaktan çok betimleyicidir (Hickey ve ark., 2005; 971-993). Yaşam kalitesi temel olarak; kişinin yaşam koşullarına uyumda kişisel tatminini etkileyen, hastalığın bedensel, ruhsal ve toplumsal etkilerine verdiği bireysel yanıtları temsil eden çok boyutlu bir kavramdır (Eser ve ark., 1999; 5-13). Bireyin fiziksel işlevlerini, ruhsal durumunu, aile içindeki ve dışındaki toplumsal ilişkilerini, çevreden etkilenmişlik düzeylerini kapsar ve bu durumun bireyin işlevselliğini ne derece etkilediğini gösterir. Bireylerin beklentileriyle ve yaşantısıyla ilişkili olması, zaman içinde değişim göstermesi Testa ve Simonson, 1996; 835-840, The Whoqol Group, 1998; 1569-1585, Carr ve ark., 2001; 1240-1243), bireyin yaşamda nelerden zevk alındığını, ne olmak ve nasıl yaşamak istediğini ifade etmesi, sosyal, psikolojik, ekonomik ve kültürel faktörlerden etkilenmesi nedeniyle tanımlanması ve objektif olarak ölçülmesi zordur (Pektekin, 1994; 31).

Bu kavramı iyi anlayabilmek için bireylerin öznelliklerini göz önünde bulundurmaları gerekir. Yaşam kalitesi bireyin umutları, beklentileri, kendisinde hissettiği eksiklikler ile ilişkilidir. Bireyler kendi algıladıkları sosyal durumlarını diğerleri ile karşılaştırarak durum ve beklentilerini ortaya koyarlar. Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, sağlık durumu, dini inanışlar gibi birçok değişken umut ve beklentilerin şekillenmesinde rol oynamaktadır (Durmaz ve Atamaz, 2006; 45-49).

Yaşam kalitesi konusundaki araştırmacıların yaşam kalitesi kavramına farklı tanımlar getirdikleri görülmektedir. Bu tanımların bir kısmı yaşam kalitesini çevresel özelliklerle, bir kısmı ekonomik özelliklerle açıklarken, bir kısmı ise yaşam kalitesini sosyolojik ve psikolojik özelliklerle açıklamaktadır. Calman (1984) yaşam kalitesi'ni bireylerin beklentileri ile elde ettikleri arasındaki açık (gap theory) olarak tanımlamaktadır. Hunt ve ark (1992) ise gereksinimlerin belirlenmesi şeklinde ifade etmiştir. Patric ve Erickson'a göre yaşam kalitesi; ölüm ve yaşam süresi, özürllülük, fonksiyonel durum, sosyal, psikolojik veya fiziksel sağlığın algılanması ve sosyal-kültürel dezavantajları içeren temel bir kavramdır. Fayos; yaşam kalitesini 'kişilerin yaşamlarını değerli buldukları şekilde sürdürebilme yetileri' şeklinde tanımlamıştır. Maeland ise yaşam kalitesini 4 farklı kavramla ele almıştır. Bunlar; mutluluk, memnuniyet, gereksinim duyulan memnuniyet, kendini gerçekleştirme. Hoernquist ise yaşam kalitesini fiziksel, psikolojik, sosyal aktivite, maddi ve yapısal alanda tatmin olma ihtiyacının derecesi olarak tanımlamıştır. Cella; fiziksel, fonksiyonel, duygusal ve sosyal

etmenlerin kombinasyonundan oluşan bir iyilik hali üzerinde durmaktadır (Bozkurt, 2003; 15, Esen ve ark., 2003).

Araştırmalarda yaşam kalitesini ilgilendiren konular dört grupta toplanabilir.

Kişisel içsel alan: değerler, inançlar, arzular, kişisel hedefler, sorunlarla başa çıkma vb

Kişisel sosyal alan: aile yapısı, gelir durumu, iş durumu, toplumun sağladığı olanaklar vb

Dışsal doğa çevre alanı: hava, su kalitesi vb

Dışsal toplumsal çevre alanı: kültürel, sosyal ve dini kurumlar, ile okul, sağlık hizmetleri, güvenlik, ulaşım, alışveriş gibi toplumsal olanaklar (Eser, 2004; 4-6).

Çağdaş anlamda yaşam kalitesi kavramına ilk değinen belgelerden birisi ise 1948 yılındaki Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)' nün tanımıdır. DSÖ, sağlığı sadece bireyin hasta olmaması olarak değil fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlamıştır (Akyüz, 2006; 57-59). Bu tanım sağlığa ve yaşam kalitesine etki eden farklı etkenleri tanımlaması açısından önemlidir. DSÖ' ye göre yaşam kalitesi, bireylerin kendi kültürleri ve değerler sistemi içinde hedeflerine, beklentilerine ve standartlarına göre kendi durumlarını algılayış biçimidir (Skevington ve ark., 2003; 299-310). Bu tanım; kültürel, sosyal ve çevresel bağlamda sübjektif kriterleri değerlendirerek yaşam kalitesi kavramına bireysel bir bakış açısı sunmaktadır (The WHOQOL Group 1998; 551-558). Yaşam kalitesinde asıl amaç, bireyin kendi fiziksel, psikolojik, sosyal işlevlerinden ve ekonomik durumlarından ne ölçüde memnun veya rahatsız olduğunun saptanmasıdır (Dilbaz, 1996; 20-24).

DSÖ, uluslararası yaşam kalitesi çalışmasında yaşam kalitesinin 6 boyut içerdiğini belirtmiştir. Bu boyutlar; fiziksel boyut, psikolojik boyut, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkiler, çevre ve bireysel inançlardır (The WHOQOL Group, 1996). Literatürde yaşam kalitesiyle ilgili yapılmış olan tanımlamaların yönelimleri ve boyutları çizelge 2'de verilmiştir.

Çizelge 2. Yaşam Kalitesi Yönelimleri ve Boyutları (Galloway, 2005)

FELCE 1996	SCHALOCK 2000	DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ 1993	HAGERTY 2001	CUMMİNS 1997
YÖNELİM				
YETERSİZLİK- PSİKOLOJİK	YETERSİZLİK- PSİKOLOJİK	SAĞLIK	SOSYAL GÖSTERGELER	YETERSİZLİK
BOYUTLAR				
6 BOYUT	8 BOYUT	6 BOYUT	7 BOYUT	7 BOYUT
Fiziksel İyilik Hali	Fiziksel İyilik Hali	Fiziksel	Sağlık	Sağlık
Maddi İyilik Hali	Maddi İyilik Hali	Çevresel	Maddi İyilik Hali	Maddi İyilik Hali
Sosyal İyilik Hali	Sosyal Katılım	Sosyal	Belirli Bir Topluluğun Parçası gibi Hissetmek	Toplumsal iyilik Hali
Verimli İyilik Hali			İş ve Üretkenlik Aktiviteleri	İş ve Üretkenlik Aktiviteleri
Duygusal İyilik Hali	Duygusal İyilik Hali	Psikolojik	Duygusal İyilik Hali	Duygusal İyilik Hali
Yurttaşlıkla İlgili İyilik Hali	Ahlaki Değerler			
	Kişiler Arası İlişkiler		Aile ve Arkadaşlarla Olan İlişkiler	Aile ve Arkadaşlarla Olan İlişkiler
	Kişisel gelişim			
	Bireysel İrade	Bağımlılık Düzeyi		
		Ruhsal	Bireysel Güvenlik	Güvenlik

Yaşam kalitesi kavramını açıklamak ve sınırlamak için sosyal, psikolojik göstergeler ve yaşam olayları gibi farklı tanımlamalar kullanılmıştır. Campbell, yaşam kalitesinin ‘üzerinde birçok kişinin konuştuğu, ancak kimsenin bu konuda ne yapacağını tam olarak bilemediği’ bir antite olduğunu vurgulamaktadır. Fayos ve Ark ise yaşam kalitesini; hastalarının kendi yaşamlarını değerli buldukları şekilde sürdürme yetileri şeklinde açıklamıştır. Shaw yaşam kalitesini; yaşam kalitesi = doğal ihtiyaçlar (hastanın ailesinin bu yöndeki çabaları+toplumun bu yöndeki çabaları) şeklinde tanımlamıştır (Arslan ve Gökçe, 1999; 173-178). Butreckhardt’a göre; yaşamdan doyum bulma, bireylerin fiziksel ve ekonomik yönden iyi olması, bireyler ile iyi ilişkiler kurması, toplumsal, vatandaşlık, medeniyete ait davranışlarda sosyal güç yeterliliğe sahip olması, bireylerin kendini geliştirmesi ve eğlenceye zaman ayırmasıdır. Evan ve ark. yaşam kalitesini objektif ve subjektif göstergeler olarak iki bölümde incelemişlerdir (Acaray, 2003, Fayers ve Machin, 2000; 3-27, Michalos, 2003; 153-182).

Yaşam Kalitesinin Objektif Göstergeleri: Fiziksel iyilik hali yaşam kalitesinin objektif göstergeleri arasında yer alır. Bireyin hangi durumda olursa olsun, yürüme, koşma, merdiven çıkma, eğilme, doğrulma gibi fiziksel dayanıklılık isteyen aktiviteleri ve günlük yaşam aktivitelerini ve öz bakımını yerine getirebilmesinin yanında bunların yeterli düzeyde olması ve kişinin bu durumdan

doyum bulması önemlidir. Ayrıca kişinin ekonomik durumu, barınma koşulları, ikamet yeri ve aile durumu gibi değişkenler de bu göstergelere eklenebilir (Tüzün ve Eker, 2003; 2, Durmaz ve Atamaz, 2006; 45-49).

Yaşam Kalitesinin Subjektif Göstergeleri: Psikolojik iyilik hali bireyin subjektif yaşam kalitesi göstergelerinin ifadesidir. Bunlar yaşam doyumunu, psikolojik etki ve duygusal iyilik hali olup, yaşam deneyimlerinin subjektif olarak değerlendirilmesi ile elde edilir. Psikolojik göstergeler içinde bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi temel etmendir. Bu anlamda yaşam kalitesi kişinin değerlendirdiği öznel bir doyum veya sonuçtur (Tüzün ve Eker, 2003; 2, Durmaz ve Atamaz, 2006; 45-49).

Yaşam kalitesi kuramı kişilerin ihtiyaçlarını tanımlayıp ona göre hizmetler yaratabilmek ve hâlihazırda yürütülen hizmetleri ve programları değerlendirmek için bir çerçeve sunmaktadır. Yaşam kalitesi “nesnel ve öznel göstergeler modeli” olmak üzere iki kuramsal yaklaşımla açıklanmıştır. Nesnel göstergeler modelinde, kişiler kendi yaşadıkları çevrede sahip oldukları özellikler açısından azınlık durumuna hissederse psikolojik ve sosyal sorunlar ortaya çıkar ve yaşam kalitesi düşer. Davranışsal Bulaşma Yaklaşımına göre ruhsal bozukluklar ve düşük yaşam kalitesi bireyden bireye geçebilir. Öznel Göstergeler Modeline göre bir kişinin yaşamında ruhsal bozukluğu arttıran ve yaşam kalitesini düşüren unsurların kişinin uyum sağlayıcı kaynaklarını tüketmesi olduğu iddia edilmektedir. Yaşam Krizi Yaklaşımına göre gelişimsel ve çevresel faktörlerin krize neden olduğu ve yaşam kalitesini düşürdüğü iddia edilmekte, krizlerin çözümünde ise sosyal desteğin önemi üzerinde durulmaktadır. Yeterlik Yaklaşımında kişilerin kendilerini geliştirme, öğrenme ve yönetme becerilerine sahip oldukları, yaşam kaliteleri üzerinde bu becerilere paralel olarak çoğunlukla irade sahibi olabilecekleri belirtilmiştir (Şimşek 2001; 13-22).

Yaşam kalitesini açıklamak ve sınırlamak için sosyal, psikolojik göstergeler ve yaşam olayları gibi farklı tanımlamalar kullanılmıştır. Bu kavram çevresel, kültürel, sosyal, psikolojik birçok unsurla iç içedir. Bu kavrama karşı farklı disiplinlerin farklı bakış açıları veya yönelimleri olmuştur. Yaşam kalitesini tanımlarken ve sınıflandırırken yaşam kalitesine ait birçok kavram vardır. Çizelge 3’de bu kavramlar açıklanmıştır.

Çizelge 3. Yaşam Kalitesine Ait Kavramlar (Öksüz ve Malhan, 2005; 1-42)

Kavram	Anlamı
Yaşam Kalitesi	-Bireyin yaşamına ait tüm kişisel ve çevresel faktörler -Sağlık durumunu kapsayabilir veya kapsamaz
Sağlığa Bağlı Yaşam Kalitesi	Bireyin sağlığının fiziksel, psikolojik ve sosyal yönleri
İşlevsel Durum	Aktiviteler yapılırken ortaya çıkan semptomların seviyelerini de kapsayan istenen aktiviteleri yapabilme yeteneği
İyilik Hali	Yaşamdan duyulan memnuniyete ait his
Sağlık Durumu	Fiziksel ve semptomatik faktörler
Memnuniyet	Hastanın sağlık yönünde davranışı, durumunun kendisi tarafından kabul derecesi

Genel anlamıyla yaşam kalitesi; ‘iyilik hali’nin’ bir derecesi olarak tanımlanır. Sağlık yönelimli yaşam kalitesi, yaşam kalitesinin bir alt bileşenidir. Yaşam kalitesi ile sağlıkla yönelimli yaşam kalitesini birbirinden ayrı incelenmesi gerektiğini savunan görüşler olmakla birlikte, aslında yaşam kalitesinin tüm boyutlarını sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin belirlediğini ve bunları birbirinden ayırmanın imkansız olduğunu vurgulayan görüşler de mevcuttur. Nitekim gelir düzeyi, sosyal olanaklar, politik ortam, çevre koşulları ve kişisel inançlar gibi unsurlar hem yaşam kalitesinin hem de sağlık yönelimli yaşam kalitesinin kapsamındadır. Çünkü bu unsurların çoğu hâlihazırda sağlık sorunlarını belirleyen temel faktörlerdir (Eser ve ark., 1999; 5-13).

Sağlığa bağlı yaşam kalitesinin ‘bir hastalık veya tedaviyle bağlantılı olan fiziksel, duygusal ve sosyal öğeleri kapsayan çok boyutlu bir kavram’ olduğu kabul edilmektedir. Sağlığa bağlı yaşam kalitesine hangi boyutların dahil edileceği konusunda ise tam bir uzlaşma söz konusu değildir. Fizyolojik ve duygusal fonksiyonların yaşam kalitesine direkt etkide bulunduğu ve bu ikisi birlikte ele alındığında ikisinin birden sağlığa bağlı yaşam kalitesine etkisinden ve sosyal rol ve sosyal ilişkiler gibi sosyal fonksiyonlarla birlikte sağlık dışı yaşam kalitesine etkisinden söz edilebilir. Sağlığa bağlı yaşam kalitesi; iş ortamı, ev veya benzeri faktörlere bağlı yaşam kalitesini, sağlık durumlarının işlevler üzerindeki etkisi olarak kullanılır ama sosyal rolü de buna dahil eder. Yaşam kalitesini belirlemede, uygun boyutların örneklenmesi yaşam kalitesi ölçümlerinin geçerliliği için gerekli bir durumdur (Öksüz ve Malhan, 2005; 1-42).

Yaşam kalitesinde olduğu gibi sağlıkla ilgili yaşam kalitesinde de net bir tanım yapılamamasına karşın Mc Daniel ve Bach (1994) sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin dört temel özelliğinden bahsetmektedirler;

a) Dinamik özelliği (zamanla değişim gösterebilmesi) : Zaman içerisinde sürekli değişime uğrayan karmaşık yapıların en önemlisi insanoğludur. Kişinin kendisinde veya çevresinde olan değişimler hayata ve kendine karşı algısını, dolayısıyla yaşam kalitesini algısını da değiştirmektedir.

b) Çok boyutluluk: Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi fiziksel, psikolojik ve sosyal üç temel boyutu içermektedir. Fiziksel boyut, kişinin enerji harcayarak günlük işleri ne kadar yapabildiğini algılaması ile ilgilidir. Psikolojik boyut, korku, kızgınlık, mutluluk, depresyon gibi ruhsal ve bilişsel durumları içermektedir. Sosyal boyut ise kişinin çevresinde yer alan insanlarla ne derece ilişki kurabildiğiyle ve onlarla olan paylaşımlarını algılamasıyla ilgilidir (Tüzün ve Eker, 2003; 2).

c) İnteraktif olması: Bireyler ve çevre ile olan iletişim ve etkileşimden etkilenmesi.

d) Bireyin beklentileri ve yaşamındaki olaylara uyum göstermesi “yaşam kalitesi=doğal ihtiyaçlar” (Mc Daniel ve Bach, 1994; 18-22).

Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi; biyolojik sağlık, genel sağlık ve hastalığa özgü sağlık durumu olmak üzere üçe ayrılır (Fletcher ve ark., 1992; 1145-1148).

Biyolojik Sağlık Durumu: Organ sistemleri üzerine odaklanmıştır. Hangi laboratuvar testi veya değerlendirmelerinin gerektiğine tanı sürecinde karar vermektedir.

Genel Sağlık Durumu: Yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey uygun sağlık durumunu değerlendirir. Geniş kapsamlı ölçekler, fiziksel işlev, zihinsel sağlık, sosyal ve rol işlevi ile genel sağlık algısı olmak üzere en az dört kavramdan oluşur.

- Fiziksel işlevsellik: Bu boyutta fiziksel sınırlılık, fiziksel yetiler, yatakta geçirilen gün sayısı, ağrı ve fiziksel iyi olma hali incelenir.
- Ruh sağlığı: Kaygı ve depresyon gibi psikolojik zorlukların sıklığı ve bilişsel işlevsellik düzeyi araştırılmaktadır. Bu konuda geliştirilen ölçeklerin birçoğu depresyon gibi ruhsal bozuklukları taramak amacıyla kullanılırken; bazıları da depresif bozuklukların klinik gidişini belirlemede kullanılır.
- Sosyal işlevsellik: Olgun sosyal ilişkiler geliştirme ve devamlılığı sağlama olarak tanımlanır. Sosyal olarak iyi olma hali, sosyal ilişkilerin doğasına ve sosyal ilişkilerin var olup olmadığına, varsa hangi sıklıkla olduğuna bağlıdır.
- Rol işlevselliği: Bireyin kendi yaşamındaki rolünün gereklerini (iş durumu, okul durumu, ev durumu) yerine getirip getirmediğini tanımlar.
- Genel sağlık algısı: Bireyin tüm sağlığı ile ilgili inanç ve değerlendirmeleridir. Bu boyuttaki sorgular, bireyin kişisel sağlık değerleri, gereksinimleri ve tutumlarını yansıtır.

Hastalığa Özgü Sağlık Durumu: Geleneksel sağlık ölçümlerine, ölüm, sakatlık ve yeti kaybını yansıtan biyolojik göstergelere dayanmaktadır (Dilbaz, 1996; 20-24).

Yaşam Kalitesini Etkileyen Durumlar

Yaşam kalitesi; çok yönlü olması, sürekli gelişim ve değişim göstermesi, kişiden kişiye değişebilmesi, bireyin yaşamda nelerden zevk alındığını, ne olmak ve nasıl yaşamak istediğini ifade etmesi, sosyal, psikolojik, ekonomik ve kültürel faktörlerden etkilenmesi nedeniyle tanımlanması zor bir kavramdır (Pektekin, 1994; 31).

Literatürde yaşam kalitesini azaltan durumlar: temel gereksinimlerinin karşılanmaması, beden imgesinin değişmesi, öz bakım davranışlarının ve günlük yaşam aktivitelerinin yetersizliği, kronik yorgunluk, bitkinlik, seksüel fonksiyonlarda bozulma, gelecek ile ilgili kaygılar, destek sistemlerindeki yetersizlikleri akut veya kronik sağlık sorunları olarak belirlenmiştir.

Yaşam kalitesini artıran durumlar ise: ekonomik ve sosyal güvence içinde olmak, güven içinde yaşamak, rahatlık ve gereken konfora sahip olmak, anlamlı ve aktif bir yaşantı içinde olmak, yakın çevresi ile olumlu ilişkiler içinde olmak, eğlence ve zevk aldığı aktivitelerin içinde olmak, itibar görmek, otonomisi olmak, mahremiyetine değer verilmek, kendini ifade edebilmek, fonksiyonel olarak yeterli olmak, özgün bir birey olarak algılanmak, huzur içinde olmak olarak açıklanmıştır (Savcı, 2006; 75).

Yaşam Kalitesi Değerlendirmesi

Yaşam kalitesini değerlendirilmesinde kullanılacak ölçütlerin çok boyutlu, subjektif, kullanışlı, geçerli ve güvenilir olması gerekmektedir (Cella, 1995; 73-81). Yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde kullanılan ölçütlerde de bir çeşitlilik mevcuttur. Kullanılan ölçütler genel olarak iki grupta incelenebilir;

Genel (Jenerik) Ölçekler

Genel popülasyonda kullanılan, çeşitli sağlık durumları ve hastalıklara uygulanabilen, geniş ilgi alanlarını değerlendiren ölçeklerdir (Eser, 2004; 4-6). Genellikle herhangi bir hastalığa veya sağlık durumuna özgü olmayıp bireylerin sağlık durumunu fiziksel fonksiyon, ruhsal durum, günlük ve sosyal aktiviteler gibi genel başlıklar altında toplarlar. Genel ölçeklerin en önemli avantajı farklı hastalık grupları ve bu gruplarla toplum arasında karşılaştırmalarına olanak sağlamasıdır. Bu ölçeklerin dezavantajı belirli bir hastalık için tasarlanmamış olduklarından bazı hasta grupları için daha az duyarlı olabilmeleridir ve özellikle yaşam kalitesindeki küçük değişiklikleri saptayamayabilirler (Fidan, 2003; 3-8, Aldinç, 2004).

En yaygın kullanılanlar arasında;

- Hastalık Etki Ölçeği (Sickness Impact Profile)
- Nottingham Sağlık Ölçeği (Nottingham Health Profile)
- McMaster Sağlık İndeks Anketi (McMaster Health Index Questionnaire)
- Tıbbi Sonuç Çalışması (Medical Outcome Study General Health Survey)
- Duke Sağlık Ölçeği (Duke Health Profile)
- Esenlik İndeksi (Index of Well-Being-IWB) (Şahin, 1997; 40-46, Şahin, 2001).
- Spritzer Yaşam Kalitesi İndeksi (Spritzer Quality of Life Index-SQLI)
- Dartmouth COOP Function Charts
- WHOQOL (World Health Organization Quality of Life)
- Medical Outcome Study SF-36 sayılabilir (Eser, 1999, Bellamy, 2003; 893-905).

Hastalığa Özgü Ölçekler

Belirli hastalık gruplarının, işlevsel bozuklukların veya bir bulgunun yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemek üzere tasarlanmışlardır. Bu ölçekler, değerlendirilen sağaltımın tanımlanan hastalık durumuna özgü sağlık etkilerine odaklandığından yaşam kalitesindeki küçük değişimleri saptayabilirler. Ancak her ölçeğin skora sistemi genellikle farklı olduğundan hem farklı skora sistemleri arasında hem de farklı hastalıklar arasında karşılaştırma yapılması olanaklı değildir. Bu ölçeklere örnek olarak;

- Pediatrik Astım Yaşam Kalitesi Anketi (PAQLQ)
- McGill Ağrı Anketi
- Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (HADS)
- Barthel Engellilik İndeksi sayılabilir (Sayal, 2008; 14).

Ülkemizde de uluslararası düzeyde yaygın kullanılan bazı ölçekler Türkçeye çevrilip geçerlilik ve güvenilirlikleri değerlendirilmiştir. SF-36 ve WHOQOL BREF Türkçe'ye uyarlanmış, geçerlilik ve güvenilirlikleri sınanmıştır. (Eser, 1999). SF-36 Koçyiğit ve ark. (1999) tarafından Türkçeye uyarlanmış, geçerlik ve güvenilirliği test edilmiştir (Özdemir, 2007; 55). Global Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL) çalışması, 1992 yılında o zamana kadar geliştirilen genel amaçlı sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ölçeklerinin batı kaynaklı olması ve ancak batılı kültürler arasında karşılaştırma yapmaya olanak tanımları gerekçeleri ile, dünyadaki çeşitli kültürlerde yaşam kalitesini ölçmek ve aralarında karşılaştırma yapmayı olanaklı kılmak hedefleri ile başlatılmıştır (Aydemir ve Köroğlu, 2006; 354-362). WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF' in Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Fidaner ve ark. (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçek tıbbi alanlar, eğitim, siyaset gibi birçok alanda kullanılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından yaşam kalitesi kişinin beklentileri, hedefleri ve standartları ile ilişkili olarak kendi kültür ve değerler sistemi içerisinde yaşamı algılaması olarak tanımlanmıştır. Yaşam kalitesi kişinin fiziksel ve ruhsal durumu, kişisel inançları, kendi çevreleriyle ve sosyal ilişkileri gibi birçok faktörden etkilenmektedir (The Whoqol Group, 1998; 551-558).

Spora Dayalı Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi İlişkisi

Düzenli bir şekilde egzersiz yapan bireylerin yaşam enerjileri artarak kendilerini daha iyi hissederler ve daha iyi görünürler. Yaşam boyu egzersiz yapmak, kalp ve damar hastalıkları, tansiyon ve ileri yaşlarda kemik yoğunluğunun azalması gibi sorunları azaltır. Başka türlü spor yapma olanağı olmasa bile gün aşırı en az 30 dk. hızlı tempoda yürüyüş yapmak da iyi bir egzersizdir. Egzersiz yapmak bir yaşam biçimidir. Birey günlük hayatını programlarken temel gereksinimleri arasında egzersize de yer vermelidir. Düzenli egzersiz yapmak kas gücü ve bedensel esnekliğin yanı sıra kalp damar sistemini güçlendirerek dayanıklılığını da artırır. Egzersiz akıl ve ruh sağlığı açısından da faydalıdır. Düzenli egzersiz ile kişi gerilimini azaltabilir, günlük baskılardan uzaklaşabilir ve zihnini zinde tutabilir (http 6).

Teknolojinin gelişmesi ve giderek daha yaygın hale gelmesi nedeniyle insanlar, özellikle de gençler daha hareketsiz bir yaşam sürmektedirler. Hareketsiz yaşamın fiziksel sağlık açısından olumsuz yönleri yaygın olarak bilinmesine rağmen bu alanda ruh sağlığı ile ilgili çalışmalar nispeten yenidir.

Literatürde, fiziksel aktivite düzeyinin ruh sağlığı ile ilişkisini değerlendiren pek çok çalışmada, bu tür etkinliklerin ruh sağlığını koruyucu etkisi olduğuna dair bilgiler mevcuttur (De Moor ve ark., 2006; 273-279, Salmon, 2000; 33-61).

Fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri değerlendiren bazı çalışmalara göre ise serbest zaman etkinlikleri kapsamında fiziksel aktivitenin artışı, fiziksel işlevsellik, ruh sağlığı gibi sağlıkla ilgili yaşam kalitesi boyutlarında iyileşme ile ilişkili bulunmuştur (Bize ve ark., 2007; 401-415, Brown ve ark., 2003; 520-528). Serbest zamanlardaki fiziksel aktivitenin, sosyal işlevselliği artırdığına dair çalışmalar da mevcuttur (Wendel, 2004; 667-677).

Porto ve ark. (2012) Brezilyalı yaşlılarda fiziksel aktivite ve algıladıkları yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bir devlet üniversitesinde yaşları 60 ila 70 yaş arasında değişen çalışanlar arasından 199 bireyi (117 erkek ve 82 kadın) incelemişlerdir. Araştırmada Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin (IPAQ) kısa sürümü kullanılmıştır. Katılımcıların kendilerini algıladıkları yaşam kaliteleri; zihinsel, psikolojik, sosyal ilişkiler ve çevre gibi dört boyuttan oluşan Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-BREF) anket formu kullanılarak değerlendirilmiştir. Kadınlar ve erkekler arasındaki algıladıkları yaşam kalitesi arasında bir farklılık bulunamamıştır. Ancak yaşam kalitesinin cinsiyet, eğitim ve gelir seviyesi ve sonra fiziksel aktivite ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel etki, fiziksel inaktivite ile güçlü ilişki (olasılık oranı = 2.70, % 95 CI 1.87-3.52) sunmuştur. Sadece WHOQOL-BREF tarafından değerlendirilen çevresel boyut fiziksel hareketsizlik ile ilişkili bulunamamıştır. Yaşlılar arasında algılanan yaşam kalitesinin gelişmesinde fiziksel aktivitenin olumlu etki yaptığı sonucuna varılmıştır.

Genç ve ark. (2011) kadın ve erkek genç erişkinlerde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarını ve bu parametreler arası ilişkileri araştırmıştır. Gönüllülük prensibine göre toplam 710 (387 kadın, 323 erkek) genç erişkinlere kısa form uluslararası fiziksel aktivite anketi ve SF-36 yaşam kalitesi anketi uygulanmıştır. Uluslararası fiziksel aktivite anketi ile haftalık şiddetli ve orta dereceli fiziksel aktivite ve yürüme süreleri ve günlük oturma süresi belirlenmiştir. SF-36'nın fiziksel ve mental sağlık skorları hesaplanmıştır. Katılımcıların toplam fiziksel aktivite süresi hesaplanarak ve 'düşük, orta ve yüksek düzey' biçiminde sınıflandırılmıştır. Vücut kütle indeksi (VKİ), boy ve kilodan formülle hesaplanmıştır. VKİ, şiddetli aktivite, orta dereceli aktivite, toplam fiziksel aktivite, SF36-fiziksel ve mental sağlık skorları erkeklerde kadınlardan yüksek bulunmuştur. Erkek ve kadınların düşük, orta ve yüksek fiziksel aktivite düzeylerindeki yüzde değerler arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur. Sadece erkeklerde şiddetli fiziksel aktivite, SF36-fiziksel sağlık skoru ile düşük düzeyde pozitif korelasyon göstermiştir.

Boyle ve ark. (2010) fiziksel aktivite ve yaşam kalite verilerini rapor eden 1171, 11-15 yaş arası çocuğun yaşam kalitesi, fiziksel aktivite, beslenme ve aşırı kilolu olma durumları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Dört ortaöğretim okulunda yapılan kesitsel araştırmada PedsQL ve EQ-5D QoL yaşam kalitesi aracı, CAPANS fiziksel aktivite aracı ve yiyecek alımı takip anketi kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda ılımlı fiziksel aktivite, vücut kitle indeksi ve yaşam kaliteleri arasında düşük bir ilişki veya hiçbir ilişki olmadığı görülmüştür.

Stevinson ve ark. (2007) yumurtalık kanseri geçirmiş bireylerde fiziksel aktivitenin yaygınlığını değerlendirmek ve fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin etkileşimini belirleyebilmek amacıyla, 391 kadın üzerinde araştırma yapmışlardır. Çalışmada, halk sağlığı önerilerine (her hafta için en az 60 dakika şiddetli veya en az 150 dakika ılımlı fiziksel aktivite) uygun bir şekilde fiziksel aktiviteye katılan kadınlar diğerlerine göre anlamlı bir şekilde yüksek yaşam kalitesi rapor etmişlerdir. Önemli demografik veriler ve medikal değişkenler sonucu değiştirmemiştir.

Yaşları 86-99 aralığında değişen huzurevinde yaşayan bireylerde yapılan 6 aylık egzersiz uygulaması sonucunda egzersiz programına katılan bireyler devinim ve dengelerinin öncesine göre daha iyi olduğunu, kendilerini daha güçlü hissettiklerini belirtmişler ve bu bağlamda yaşam kalitelerinin de arttığını bildirmişlerdir (Stathi ve Simey, 2007; 272-286).

Tessier ve ark. (2006) yaşam kalitesi ve boş zamanda yapılan fiziksel aktivitenin ilişkisini araştırmaya yönelik olarak 1998 yılından 2001 yılına kadar vitamin, mineral ve antioksidanları destekleme çalışmasına katılmış 3891 yetişkin kişiyi izlemişlerdir. 3 yılın sonunda fiziksel aktivite düzeyindeki artış her iki cinsiyet için de pozitif bir şekilde yaşam kalitesinin boyutlarıyla (fiziksel işlevsellik, ruh sağlığı, zindelik) ilişkili bulunmuştur. Bayanlar için sosyal işlevsellik boyutu erkeklerden farklı olarak fiziksel aktivite düzeyiyle ilişkili bulunmuştur. Erkeklerde fiziksel aktivite düzeyindeki değişiklikler yaşam kalitesinin fiziksel işlevsellik, sosyal işlevsellik boyutlarında küçük değişikliklere yol açarken, kadınlarda fiziksel aktivite düzeyindeki değişikliklerin fiziksel işlevsellik, ruhsal sağlık, zindelik ve sosyal işlevsellik boyutlarında anlamlı değişikliklere yol açtığı bulunmuştur.

Courneyaa ve ark. (2005)'nin 386 endometriyal kanser hastalarıyla yapmış oldukları çalışmadan elde edilen sonuçlara göre halk sağlığı tavsiyelerine uygun bir şekilde fiziksel aktiviteye katılan hastaların yaşam kalitesi katılmayanlara göre anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Araştırmada beden kütle indeksi ile fiziksel aktivitenin önemli sosyo demografik ve tıbbi değişkenler kontrol edildiğinde bile yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Netz ve Wu (2005) klinik olarak psikiyatrik rahatsızlığı olmayan yaşlı bireylerde ruhsal iyilik hali ve fiziksel aktivitenin ilişkisini inceleyen meta analiz çalışmalarında ılımlı fiziksel aktivitenin yaşlı bireylerde özellikle ruhsal iyilik hali ,fiziksel öz etkinlik, kendine bakış ve anksiyete ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu bulunmuştur.

Genel popülasyonda yaşam kalitesi ve boş zamanda yapılan fiziksel aktivite düzeyine yönelik çalışmaların sayısı çok azdır. Vuillemin ve ark. (2005) tarafından Fransa'da genç yetişkinlerden 2333 erkek ve 3321 kadın üzerinde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çok yönlü varyans analizleri sonucu fiziksel aktivite düzeyi bayanların yaşam kalitesinin alt boyutlarından olan bedensel ağrılar hariç diğer boyutlarla (fiziksel işlevsellik, fiziksel rol, ruhsal sağlık, emosyonel rol, sosyal işlevsellik, zindelik, genel sağlık) bağlantılı bulunmuştur. Çalışmaya göre önerilen düzeyde fiziksel aktiviteye katılan kadınlarda ve erkeklerde yaşam kalitesi skorları katılmayan gruba göre daha yüksek bulunmuştur. Çalışmada yüksek (şiddetli) derecede fiziksel aktivitenin, yaşam kalitesinin en yüksek oranda zindelik boyutu, daha sonra fiziksel işlevsellik boyutu üzerinde belirleyici etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Japonya'da 12-13 yaşlarındaki çocuklarla yapılan bir araştırmada çocukların hayat stilleri (beslenme alışkanlıkları, boş zaman etkinlikleri ve fiziksel aktivite durumları) ile yaşam kaliteleri araştırılmıştır. Araştırmada sağlıklı yaşam stiline sahip olan çocuklarda yetişkinlerdeki yapılanmaya benzer bir şekilde yaşam kalitesinin fiziksel uygunluk, sağlık, duygulanım boyutlarının zayıf olduğu bulunmuştur (Chen ve ark., 2004; 668-678).

Abell ve ark. (2004) romatizmalı veya kronik eklem semptomlu kişilerin fiziksel aktivite ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada sağlıkla ilgili yaşam kalitesini belirlemek için 30 gün boyunca fiziksel ve zihinsel açıdan sağlıklı geçirilen günlerin sayısı tahmin edilmiştir. Fiziksel aktivite federal etkinlik önerilerine göre inaktif veya tavsiye edilenden yetersiz olarak sınıflandırılmıştır. Romatizmalı kişiler kendilerini JCS olarak rapor edenler veya doktor tanılı romatizmalılar olarak tanımlanmıştır. Araştırmaya ABD'nin 50 vilayeti ve Colombiyanın ilçelerinde toplu konutlarda yaşayan 212.000 yetişkin dahil edilmiştir. Katılımcılara 2001 Davranışsal Risk Faktörü Gözetim Sistemi (BRFSS) telefonla görüşülerek uygulanmıştır. Araştırma sonucunda BRFSS romatizmalı katılımcılarının %33 ü, romatizma olmayanların 1.8 ve 2.7 arasında karşılaştırıldığında 30 gün boyunca 6,7 fiziksel ve 4,9 zihinsel sağlıklı gün ortalaması ortalaması görülmüştür. İnaktif erkekler ve kadınlar tavsiye edilen fiziksel aktivite düzeyinde olanlar ile karşılaştırıldığında, engelli SYK 1.2-2.4 kat daha fazla olduğunu rapor etmiştir. Yetersiz fiziksel aktivitede olan erkekler ve kadınlar da SKY düştüğünü rapor etmişlerdir.

Collins ve ark. (2004) kronik kalp rahatsızlığı olan bireyler üzerinde aerobik kapasite ve yaşam kalitesini araştırmıştır. Araştırmada yaşları 64±10 aralığında değişen 31 erkekte 15'i ılımlı fiziksel egzersiz programına dahil edilmiş, 16 erkek hasta ise kontrol grubu olmuştur. 12 hafta sonunda uygulanan testler sonucunda deney grubundaki bireylerin yaşam kalitesinin alt boyutu olan algılanan fiziksel fonksiyonlarında ve maksimal oksijen geri alım noktasında anlamlı bir şekilde gelişme olduğu kaydedilmiştir.

Brown ve ark. (2003) 2001 Davranışsal Risk Faktörü İzleme anketini kullanarak önerilen fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesi bulguları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 175.850 yetişkin katılmıştır. Araştırmada ABD Hastalıkları Önleme ve Kontrol Merkezi (CDC) tarafından geliştirilen sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin dört ölçümü ile yazarlar tarafından önerilen orta ve şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki bağımsız ilişki incelenmiştir. %95 güven aralığında ve olasılık oranlarını elde etmek için yaş, etnik durum, cinsiyet, eğitim, sigara içme durumu ve vücut kitle indeksleri değişkenleri üzerinde çok değişkenli regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak; fiziksel ve zihinsel olarak 14 veya daha fazla sağlıklı günleri rapor eden yetişkinlerin oranı tüm yaş, etnik durum ve cinsiyet grupları için fiziksel olarak aktif olmayan yetişkinlere nazaran tavsiye edilen fiziksel aktivite seviyesine ulaşanlar arasında anlamlı derecede farklılık bulunmuştur.

Fiziksel aktivite yaşlanmayla birlikte gelişen biyolojik değişiklikleri minimum seviyeye indirmesi bakımından özellikle yaşlı popülasyonda etkileri sıklıkla araştırılan bir alandır. Bu popülasyonda da genç popülasyonda elde edilen bulgulara paralel olarak 60 yaş üstü bireylerde özellikle kadınlarda erkeklere nazaran düzenli fiziksel aktiviteye katılımın daha az olduğu tespit edilmiştir. Bu popülasyonda kadınların %70-80'inin halk sağlığı standartlarına belirlenen fiziksel aktivite standartlarına uymadığı açıklanmıştır (Koltyn, 2001).

Düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin sağlıklı ve kaliteli yaşam biçimine olan katkıları;

- Koroner arter ve damar hastalıklarından korunma,
- Yüksek tansiyon ve kan kolesterol düzeyinden korunma, kalp ve akciğerlerin kapasitesini geliştirme,
- Kas kuvvet ve esnekliğini, eklem hareketliğini geliştirme,
- Kemik dokuyu güçlendirme,
- Hastalıklara karşı vücudun savunma mekanizmasını (immün sistem) güçlendirme,
- Vücut ağırlığını düzenleme ve kontrol etme,
- Kişinin kendine güvenini artırma,
- Stresi azaltarak buna bağlı hastalıkları azaltma,
- Yorgunluk ve ağrı şikayetlerini azaltma şeklinde özetlenebilir (Gür, 2000; 90).



AKADEMİK BAŞARI

Akademik Başarı Kavramı

Başarı; istenilen bir sonuca ulaşma amacıyla gösterilen ilerlemedir (Wolman, 1973). Bilgi ve beceriler gibi bilişsel davranışların belirlediği amaçları olduğu kadar; ilgiler, kişilik ve tutumlar gibi bilişsel olmayan davranışların belirlediği amaçları da içerebilmektedir (Koç, 1981; 36-55).

Eğitimde başarı denildiğinde genellikle okulda okutulan derslerde geliştirilen ve öğretmenlerce takdir edilen notlarla, test puanlarıyla veya her ikisi ile belirlenen beceriler veya kazanılan bilgilerin ifadesi olan “Akademik Başarı” anlaşılmalıdır (Carter ve Good, 1973). Bireyin psiko-motor ve duyuşsal gelişiminin dışında bütün program alanlarındaki davranış değişmelerini ifade eder (Erdoğan, 2006; 95-106). Akademik başarı, öğrencilerin okul yaşamında amaçlanan davranışlara ulaşma düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Silah, 2003; 103). Öğrencilerin okuldaki akademik kazanımlarının yılsonu ağırlıklı not ortalamaları ile ifade edilen göstergesidir (Eğitim Bilimleri Dergisi, 2000; 252-267).

Akademik Başarıyı Etkileyen Faktörler ve Etmenler

Üniversite dönemi bireyin eğitim yaşamının en önemlilerinden birisidir. Bireylerin gelecekteki yaşamlarını yönlendirmede üniversite eğitimi büyük bir rol oynamaktadır. Bu nedenle öğrencilerin başarısını etkileyen faktörlerin bilinmesi büyük önem taşımaktadır. Öğrencilerin başarısını çok sayıda faktör etkilemektedir. Öğrencilerin başarılı olabilmesi için bu faktörlerden olumsuz yönde etkilenmemesi gerekmektedir.

Klausmeier ve Ripple bireylerin belirli işlevleri öğrenmeye hazır oluşlarını, öğrenme işlevleri içindeki gelişmeleri ve ulaşabilecekleri en son sınırları etkileyen faktörleri beş ana kategoriye ayırmaktadır

Bunlar;

- Bilişsel (zihinsel) yetenekler (Cognitive Abilities) ve ilgili özellikler,
- Psiko-motor yetenekler (Psychomotor Abilities) ve ilgili özellikler,
- Duyuşsal özellikler (Affective Characteristics),
- Aile ve sosyo-ekonomik durum ve ilgili özellikler,
- Cinsiyet ve ilgili özellikler.

Bu beş sınıf altında birbirinden farklı yapı ve özelliklere sahip olan bireylerin, okulda gösterdikleri akademik başarı açısından da bir farklılaşma ortaya koymaları normaldir (Koç, 1981; 36-55). Yavuzer (2003) okul başarısızlığını etkileyen faktörleri; Bireysel Faktörler: gelişimsel, psiko-sosyal ve bedensel faktörler, Çevresel Faktörler: okul, öğretmen, arkadaş, Ailesel Faktörler: sosyo-ekonomik düzey, eğitim görüşü, vb. olmak üzere üç kategoride incelemiştir.

Üniversite öğrencilerinin öğrenim yaşamları boyunca akademik başarılarını etkileyen birçok etmen vardır. Bu etmenlerin bazıları bireysel özelliklerden, bazıları eğitim sisteminden bazıları ise toplumsal özellik ve koşullardan kaynaklanmaktadır. Örneğin; öğrencilerin sahip oldukları bilişsel, duyuşsal ve psiko-motor özellikler, geçmiş öğrenme yaşantıları, öğrencilerin sağlıklı bir fiziksel yapıya ve yüksek konsantrasyon gücüne sahip olmaları, derslerine ilgi ve

merak isteği, iyi bir fiziksel ve psikolojik ortam, verimli çalışma alışkanlığının bulunması, sosyal, kültürel ve ekonomik koşullar, çevre ve benzeri birçok etmen öğrencinin başarısını etkilemektedir (Atılğan, 1998; 16).

Silah (2003), Türnüklü ve ark. (2001) yaptıkları araştırmalarda öğrencilerin akademik başarısını etkileyen fiziksel, psikolojik ve toplumsal faktörlerle birlikte devamsızlık faktörünün öğrenci başarısı üzerindeki etkisini de araştırmışlardır. Okula devamsızlığın öğrenci akademik başarısını olumsuz yönde etkileyen istenmeyen bir öğrenci davranışı olduğunu tespit etmişlerdir

Odacı (1996) ise üniversitelerde öğrencilerin akademik başarısını etkileyen etmenleri; öğretim elemanları, aile ve çevre faktörü, öğrenci kişilik hizmetlerinin yetersizliği, kütüphane ve ders kaynaklarının yetersizliği, sınıf ve ders ortamının uygun olmaması, barınma ve ders çalışma ortamının yetersizliği, eğitim sisteminin yetersizliği, öğrencinin bedensel ve zihinsel yetersizliği, öğrencinin ekonomik yetersizliği, öğrencinin planlı, verimli ve etkili ders çalışma metodunu bilmemesi şeklinde belirlemiştir.

Öğrencilerin akademik başarılarını etkileyen etmenlere yönelik yurt dışında yapılan araştırmalarda, öncelikle öğrencilerin kişilik, ilgi ve davranışlarına ilişkin görüşlerinin belirlemesi hazırlanan envanterler aracılığıyla gerçekleşmiştir. Özellikle Amerika Birleşik Devletleri ve İngiltere’de öğrenci başarısını etkileyen faktörlere ve akademik başarılarının tahmin edilmesine yönelik araştırmalarda genellikle lise not ortalaması, zeka testi puanları, genel başarı ve genel yetenek testi puanları ile bazı kişilik faktörleri gibi birçok değişken üzerinde durulmuştur. Yurt içinde akademik başarı konusunda yapılan araştırmaların genel özelliği ise sayısal verileri yansıtmak olmuştur. Bu araştırmalarda genellikle öğrencilerin üniversite giriş sınavında aldıkları test puanları ile üniversitedeki not ortalamaları ve başarı durumu arasındaki ilişkileri (Gülmez, 1992), ve lise mezuniyet derecesi ile üniversitedeki akademik başarı arasındaki ilişkileri incelenmiştir (Çil, 1995).

Son zamanlarda yapılan çalışmalarda, öğrencilerin akademik başarısını etkileyen bilişsel olmayan faktörler, öğrencilerin bilişsel tutarlılıkları ile akademik başarı ilişkisi, özel yetenek sınavlarının akademik başarıya etkisi, fiziksel aktivite ve sporun akademik başarı ile olan ilişkisi gibi farklı değişkenler araştırılmaya başlanmıştır.

Akademik Başarı Değerlendirmesi

Öğrencilerin, dersin gereklerini ne ölçüde elde edebildiklerinin, hangi öğrencilerin yetenekleri düzeyinde başarı gösterdiklerinin ve her bir öğrenciye hangi başarı notunun verilmesine dayanak teşkil edecek bilgilerin toplanması ve değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu aşamada kullanılan klasik yazılı sınavlar ile sözlü sınavların yanı sıra, test ve gözlem yöntemleri adı altında sınıflandırılabilen ölçme ve değerlendirme teknikleri kullanılmaktadır (Koç, 1981; 36-55).

Akademik başarıyı değerlendirmenin en somut yolu notların ve ağırlıklı genel not ortalamasının kullanımınıdır. Notlar konuyu öğrenme ve performansa yönelik çabaları ifade eden sembollerdir (Green, 2000; 24).

Ülkemizde çeşitli öğretim kademelerinde öğrencilerin akademik başarı gelişimlerinin nasıl değerlendirileceği yönetmeliklerle belirlenmiştir.

Üniversitelerde öğrencilerin akademik başarılarını değerlendirme esasları 2547 Sayılı Yükseköğretim Kanunu'nun Eğitim ve Öğretimle İlgili 44. Maddesinde belirtilmiştir. Bu maddeye göre “Üniversite senatoları, ön lisans ve lisans düzeyi öğretimlerde sürdürülecek esasları, devam, ara sınav sayısı ve bunların başarı notuna katkısı, uygulama, sınav ve bütünleme gibi şartları yönetmeliklerle belirlerler” denilmiştir.

Bu bağlamda Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Ön Lisans, Lisans Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin 4. Bölümünde sınavlar ve değerlendirme kriterleri madde 17, 18 ve 19 ile belirlenmiştir.

Yönetmeliğin 17. Maddesinde Değerlendirme ve Notlar aşağıdaki şekilde belirtilmiştir.

Madde 17⁽¹¹⁾ - *Öğrencinin bir derste başarıya bağlı değerlendirme yöntemi ile belirlenir. Bu değerlendirme öğrencinin yarıyıl içi çalışmalarında gösterdiği başarı ve yarıyıl sonu sınavında aldığı not birlikte değerlendirilerek; sınıfın genel başarı düzeyi, notların dağılımı ve sınıf ortalaması dikkate alınarak belirlenir. Öğrencilere aldıkları her ders için gerekli sınav ve benzeri değerlendirmeler sonunda başarı notu olarak o dersin öğretim elemanı tarafından aşağıdaki notlardan birisi verilir.*

Çizelge 4. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Değerlendirme ve Notlar (http-3)

Başarı Notu	Katsayı	Başarı Derecesi
AA	4.00	Pekiyi
BA	3.50	İyi-Pekiyi
BB	3.00	İyi
CB	2.50	Orta-İyi
CC	2.00	Orta
DC	1.50	Geçer-Orta
DD	1.00	Geçer
FF	0.00	Başarısız

Yönetmeliğin 18. maddesinde Not Ortalamaları aşağıdaki şekilde belirtilmiştir.

Madde 18(6) - *Not ortalaması, öğrencinin kaydolduğu ve not ortalaması hesabına giren her dersten alınan harf notunun katsayısı ile o dersin kredi değeri çarpımları toplamının derslerin kredi değerlerinin toplamına bölünmesiyle bulunur. Bu işlem bir yarıyılta alınan dersler için yapılırsa “yarıyıl not ortalaması”, üniversiteye girişten itibaren alınan tüm dersleri kapsayacak şekilde yapıldığında “genel not ortalaması” elde edilir. Üniversiteye devam ederken program değiştiren öğrencilerin genel not ortalamasına, devam etmekte oldukları programda almış oldukları bütün dersler ile önceden almış oldukları derslerden sadece ilgili yönetim kurulu kararıyla yeni programlarına uygun bulunan dersler katılır. Seçmeli bir ders yerine başka bir ders tekrarlanıldığında sadece en son alınan dersin notu genel not ortalamasına katılır. Not ortalamaları virgülden sonra iki basamaklı olarak gösterilir.*

Öğrenci ilgili fakülte veya yüksekokul yönetim kurulunun kararı ile başka üniversiteden ders alabilir. Başka üniversiteden alınan dersin notu bu yönetmeliğin 17. Maddesine göre harf notuna dönüştürülür. Not dönüşümlerinin nasıl yapılacağı Senatoça belirlenir. Yatay geçiş yapan öğrencinin intibakında,

eşdeğerliliği kabul edilen başarılı dersi için de aynı esasa göre not dönüşümü yapılır. Dönüşümü yapılan notlar genel not ortalamasına katılır (http 3).

Yönetmeliğin 19. maddesinde Başarılı ve Başarısız Öğrencilerin durumu aşağıda belirtilmiştir.

Madde 19⁽¹¹⁾ - *Öğrencinin başarı durumu her yarıyıl sonunda genel not ortalaması hesaplanarak belirlenir. Yaz okulunda ders alan öğrenci için genel not ortalaması yaz okulu bitiminde yeniden belirlenir. Genel not ortalaması en az 2.00 olan öğrenci başarılı sayılır. Genel not ortalaması 2.00'in altına düşen öğrenciye akademik yetersizlik uyarısı yapılır. Akademik yetersizlik uyarısı alan öğrencinin genel not ortalaması 1.80'in altında ise; açılması halinde, öncelikle DC ve altında not aldığı dersleri takip eden ilk yarıyıldaki tekrar eder ve daha önce almadığı bir dersi alamaz. Genel not ortalaması 1.80'in üzerinde olan akademik yetersizlik uyarısı almış öğrenci ise; açılması halinde, DD ve altında not aldığı dersleri takip eden ilk yarıyıldaki tekrar eder ve daha önce almadığı dersleri alabilir. Ders tekrarı ile genel not ortalamasını 2.00 veya üzerine çıkaran öğrencinin akademik yetersizlik uyarısı kaldırılır. Öğrencinin akademik yetersizlik durumunda geçen süresi toplam öğretim süresinden sayılır.*

Güz veya bahar yarıyılında en az 15 veya bu Yönetmeliğin 10 uncu maddesine göre ilgili yönetim kurulu kararı ile 15 krediden az ders alıp, tüm dersleri başarı ile tamamlayan bir öğrencinin; yarıyıl not ortalaması 3.00-3.49 ise yarıyıl şeref öğrencisi, 3.50-4.00 ise yarıyıl yüksek şeref öğrencisi kabul edilir. Ancak öğrencinin öğrenimi süresince disiplin cezası ve ilgili yarıyıldaki FF notu almamış olması gerekir (http- 3).

Spora Dayalı Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı İlişkisi

Eğitim ve öğretim faaliyetlerinin temel amacı; öğrencilerde istendik yönde davranış değişiklikleri meydana getirmektir. Eğitimin amaçları yönündeki davranış değişikliklerinin öğrencide ne şekilde gerçekleşebildiğinin ölçülmesi ve değerlendirilmesi bir eğitim sistemi çerçevesinde yapılan değerlendirme işlemlerinin en önemlileri arasında gösterilebilir (Koç, 1981; 36-55). Bu değerlendirmenin önemli bir boyutunu öğrencilerin akademik başarıları oluşturmaktadır.

Akademik başarı genellikle, öğrencinin devinşsel ve duyuşsal gelişiminin dışında kalan, bütün program alanlarındaki bilişsel davranış değişmelerini ifade eder (Erdoğdu, 2006; 95-106). Julian ve Stanley (1972)'e göre okulda okutulan dersler aracılığıyla öğrencilerde sağlanması öngörülen davranış değişiklikleri sadece bilişsel davranışlarla sınırlı değildir.

Öğrencilerin akademik başarısına birçok faktör etki etmektedir. Can (1992) bunlardan bazılarını öğrencinin zihinsel kapasitesi, duyuşsal özellikleri, öğretim hizmetinin niteliği, öğrencinin sosyo-ekonomik durumu, öğretmen niteliği, sınıf veya okul koşulları olarak sıralamıştır. Bu faktörler genel bir sınıflandırmayla bireysel, çevresel ve örgütsel olarak gruplandırılabilir.

Literatürde üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen faktörlerle veya yordayan değişkenlerle ilgili araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmalar genellikle üniversite döneminde öğrenciyi etkileyen okul, çevre, aile, sosyo-

ekonomik durumu, arkadaş grubu, üniversitenin imkanları, motivasyon, meslek seçimi vb. gibi etmenler üzerine odaklanmıştır (Koç ve ark., 2004; 483-497). Bu gibi etmenlerin önemli olduğu vurgulanırken, başarıyı artırmaya yönelik uygulamalar da bu etkenleri iyileştirme üzerine yoğunlaşmaktadır. Ancak bazı çalışmalar, fiziksel aktivitenin de akademik başarıda oldukça önemli olduğunu göstermektedir.

Zihinsel performans ile fiziksel aktivitelere katılım arasında olumlu bir ilişki olup olmadığı konusu da yıllardır insanların ilgisini çekmektedir. Yapılan pek çok çalışmada fiziksel aktiviteye katılımın akademik başarı üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. Diğer yandan bu aktivitelere katılımın akademik başarı üzerine olumsuz etkisi olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (Cheung ve ark., 2004; 147-162).

Singh ve ark. (2012) çoğunluğu Amerika'da gerçekleştirilmiş ve 6-18 yaş arası 12.000 çocuk ve gencin uzun süreli olarak incelendiği çalışmalardan elde ettiği sonuçlarda, fiziksel aktivitenin öğrencilerin okul başarısını nasıl etkilediğini incelemiştir. Araştırma sonucunda fiziksel anlamda daha aktif olan öğrencilerin, akademik başarıları da daha yüksek çıkmıştır. Fiziksel aktivitenin, beyne daha fazla kan ve oksijen gitmesini sağladığı; endorfin artışı sağlayarak stresi azalttığı ve duyguları dengelediği, böylelikle kişinin bilişsel sisteminde gelişim sağladığı vurgulanmıştır. Howe ve ark. (2008) 6-11 yaş arası çocuklar üzerinde düzenli fiziksel aktivite ve spora katılımın akademik performansı ne şekilde etkilediğini araştırmıştır. Araştırmalar sonucunda akademik performansta bir artış gözlemlenmekle birlikte fiziksel aktiviteye katılan çocukların bilişsel fonksiyonlarının da gelişim gösterdiğini tespit etmişlerdir.

Er (2010)'in düzenli spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluk değerleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında deneklerin; yaş, boy, vücut ağırlığı, çevre ölçümü, pençe kuvveti (sağ-sol el), sırt ve bacak kuvveti, reaksiyon zamanı (ışık, ses), gövde esnekliği, denge, dikey sıçrama, anaerobik güç, 6 dk. koş-yürü testi, aerobik kapasite, vücut yağ yüzdesi ve akademik başarı parametreleri ölçülmüştür. Araştırma sonucunda düzenli olarak spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluk değerleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki karşılaştırıldığında ön kol çevre ölçüm parametrelerinde $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar görülmezken diğer değişkenler açısından anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Kaynak (2006) 11-13 yaş arası çocukların fiziksel zindelikleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Örneğine aldığı 210 öğrencinin fiziksel uygunluklarının belirlenebilmesi için, pençe kuvveti, durarak uzun atlama, mekik, sınav, otur-eriş, flamingo denge ve reaksiyon sürati testleri uygulamıştır. Tüm öğrencilere boy, ağırlık ve deri kıvrım kalınlıkları gibi antropometrik ölçümler uygulanarak % yağları belirlenmiştir. Araştırma sonucunda bazı fiziksel uygunluk parametreleri ile akademik başarı arasında pozitif yönlü ilişki bulunurken bazıları ile negatif bir ilişki bulunmuştur.

Öcal (2006)'ın okul sporlarına katılımın temel eğitim okullarının sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına ve davranışsal gelişimlerine olan etkisine yönelik yapmış olduğu araştırmasında; Nevşehir'de rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen 15 temel eğitim okulundan 651 sekizinci sınıf öğrencisi

üzerinde incelemeler yapmıştır. Araştırma sonucunda okul sporlarına katılımın öğrencilerin akademik başarılarına ve davranışsal gelişimleri üzerine olumlu katkılar sağladığını tespit etmiştir.

Grissom (2005)'un California halk okullarında okuyan öğrenciler üzerinde yapmış olduğu araştırmasında fiziksel fitness faaliyetlerinin akademik başarıyı olumlu şekilde etkilediğini, kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla sosyo-ekonomik statü elde etmeye çalıştığını ve fiziksel aktivitelere katılanların zihinsel olarak da gelişim gösterdiği sonucuna varmıştır. Coe (2003) öğrencilerin okullarda beden eğitimi derslerine katılımlarının, fiziksel aktivite davranışlarına, sağlıkla ilgili uygunluğa ve akademik başarılarına etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda; yüksek şiddetli aktiviteler haricinde, fiziksel aktivitenin öğrencilerin kardiyorespirator (kalp-solunum) dayanıklılığına, akademik performanslarına ve fiziksel aktivite alışkanlıklarına bir etkisi olmadığını ancak yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katılım gösterenlerin akademik başarılarının düşük ve orta şiddette katılım gösterenlere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Jacobsen (2001)'in dördüncü ve beşinci sınıf öğrencilerde fiziksel aktiviteye katılımın öğrencilerin matematik performanslarına etkisini araştırdığı çalışmada, fiziksel aktivitenin öğrencilerin anlık matematik performanslarını olumlu şekilde etkilediğini ve fiziksel aktivite yetersizliğinin de matematik performansına olumsuz etki yarattığı sonucuna varmıştır.

Deheeger ve ark. (1997) fiziksel aktivite ve vücut kompozisyonu arasındaki ilişki ile ilgili araştırmasına 10 yaş grubundaki Fransız çocukları dahil etmiştir. Araştırma sonucunda her gün düzenli olarak spor yapan çocukların fiziksel zindelik düzeyine ulaştıkları ve akademik başarılarının düzenli spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Amerika Birleşik Devletlerinde yapılan bir araştırmada, öğrenciler 12 dakikalık Cooper testine sokulmuş ve koşabildikleri mesafelere göre gruplandırılmıştır. Araştırma sonucunda dereceleri en iyi olan öğrencilerin okul başarılarının da yüksek olduğu sonucu görülmüştür (Güneyli, 1986; 31-45). Soltz (1986) yaptığı araştırmasında sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin genel akademik ortalamaları ile sportif faaliyetlere katılmayan öğrencilerin genel akademik ortalamalarını karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda spor etkinliklerine katılan öğrencilerin akademik ortalamaları daha yüksek bulunurken, farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Lavelli'nin altı yıl gibi uzun bir süre yapmış olduğu bir araştırma sonucunda da haftada 5 saat spor yapan çocukların yapmayan çocuklara göre derslerinde daha fazla başarı elde ettikleri görülmüştür. Derslerdeki başarının doğrudan sporla bağlantılı olduğunu ispat etmiştir (Boileau ve ark., 1984; 651-666). Fiziksel aktivite ve spora düzenli bir şekilde katılım gösterildiğinde beyne daha fazla kan giderek bilişsel fonksiyonlarda bir artış sağlandığı sonucuna varılabilir.

Fiziksel aktivitenin akademik başarı ile olumlu yönde ilişkisini ortaya koyan çalışmalar olduğu gibi hiçbir ilişkinin görülmediği veya akademik başarı üzerine bir etki yaratmadığına yönelik bazı araştırmalarda mevcuttur.

Coe (2010) Michigan'da halk okullarında öğrenim gören altıncı sınıf 214 öğrenci üzerinde incelemelerde bulunmuştur. Araştırmasında fiziksel aktivitelere katılan ve katılmayan öğrencilerin birinci dönem ve ikinci dönem not ortalamalarını karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda fiziksel aktivitelere katılan ve katılmayan

öğrencilerin not ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Aynı şekilde Din (2006) tarafından yapılan diğer bir çalışmada ise kırsal bölgelerde öğrenim gören ortaöğretim öğrencileri arasından spor aktivitelerine katılanlar ile katılmayanlar arasında akademik performans açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Öğrencilerin akademik başarıları üzerinde bireysel, çevresel ve örgütsel faktörlerle birlikte fiziksel aktivite ve sporunda önemli derecede etkisi vardır. Yapılan çalışmalar, düzenli bir şekilde fiziksel aktivite ve spora katılım gösteren öğrencilerin bilişsel fonksiyonlarında bir gelişim olduğunu ve sınıf içinde belirgin bir şekilde öne çıktıklarını göstermektedir.



SOSYALLEŞME

Sosyalleşme Kavramı

İnsanlar, yaşadıkları toplumda davranışlarıyla kendini ifade ederek bu davranışları sayesinde toplumun diğer bireylerinden ayrılırlar ve toplumun birer üyesi haline gelirler. Bütün bireyler bir grup içinde doğar ve toplumsal niteliklerini bu gruplarda kazanırlar. Bir toplumun yaşam şekliyle, o toplumda yaşamak için gereken bilgiler ve değerler, gruplar aracılığıyla bireye aktarılır. Bu bilgi ve değerleri benimseyen birey, belirli bir toplumun üyesi olma özelliği kazanır (Yetim, 2000; 148-151). Bireylerin fiziksel yapıları ve biyolojik faktörleri maddi temellerini; zekâsı ve içgüdüleri ise insanın manevi yapısını oluşturmaktadır. Ayrıca ailesi ve bağlı olduğu toplumdaki almış olduğu değerler de insanın manevi temelini şekillendirmektedir (Güney, 2000; 48). Bu değerler bireyin sosyalleşmesinde önemli bir unsurdur.

Sosyalleşme; toplumdaki mevcut veya beklenen rolleri yerine getirmek için gerekli olan becerilerin, bilgilerin, değerlerin, eğilimlerin ve benlik algılarının özümsemesi ve gelişimi olarak tanımlanmaktadır (Kenyon ve McPherson, 1974; 127-129). Kişinin toplumsal kültürle bir bütün haline gelmesini ve içinde yaşadığı toplumla uyum sağlamasını sağlayan mekanizmadır (Dönmezer, 1984; 141). Toplum açısından kültürün kuşaktan kuşağa aktarılmasını ve bireyin örgütlenmiş bir toplumsal yaşam içerisinde belirlenmiş normlara adaptasyonunu sağlar (Tolan, 1993; 230). Bireyin diğer insanlarla olan davranışlarını kapsayan, yaşam boyu devam eden ve gelişen bir olgudur (Mengütaş, 2006; 18).

Sosyalleşme, bireyin yaşadığı kültürel ortamın kendisinden beklediği şekilde davranmayı ve diğer bireylerle uyum içinde yaşamayı öğrenme sürecidir. Bu süreçte toplumun bir parçası haline gelir. Aile, okul, çevre ve mesleki örgütler gibi içinde yer aldığı toplumsal kurumlarla bütünleşmeyi öğrenir (Yetim, 2000; 148). İnsan davranışlarının çoğu öğrenilmiş davranışlardır ve bu süreç içerisinde belirli davranışlar gösterilmektedir. İnsanların bir topluluk içerisinde belirli şeyleri öğrenmeleri sosyalleşme süreci içerisinde gerçekleşir. Bu süreç bireyin dünyaya geldiği andan itibaren dili, kültürü öğrenmesi ve gelecek nesillere aktarılmasını içerir (AÖF, 2003; 77).

Sosyalleşme toplumun, kişinin diğerleri ile birlikte yaşayabilmesi için ondan beklediklerini temsil eder. Kişinin toplum içinde diğerleri ile birlikte ortak bir yaşam sürdürebilmesi, toplumun örf ve adetlerine, geleneklerine, göreneklerine itaat etmesi, giyinme, yeme-içme, uyuma, oynama, eğlenme, çalışma bakımından asli bir takım teknikleri kabul etmiş bulunması, toplumsal hayatın norm ve kurallarına uyması ve grup içinde kendisine verilecek rolleri gereğince yerine getirebilmesi halinde mümkün olabilir (Dönmezer, 1994; 122).

Bütün bu tanımlara paralel olarak sosyalleşme kavramını ilk kullanan Durkheim de yetişkin kuşakların yetişmekte olan kuşakları sosyalleşmesi, toplumsal hayata alıştırmayı, ruhsal, zihni ve ahlaki yönden yetiştirilmesi olarak eğitimi önemli bir unsur olarak görmüştür (Ergün, 1992; 37). İvens'e göre sosyalleşme ise dost kazanma ve rahat iletişim kurma sanatı olarak tanımlanmıştır (Ermiş, 2007; 15).

Sosyalleşme toplumsal ve bireysel yaklaşımlara bağlı olarak iki şekilde ele alınır. Toplumsal açıdan sosyalleşme; bireyin kültürü öğrenerek içinde yaşadığı organize yaşam biçimiyle uyuşmasıdır. Bireysel yaklaşıma göre sosyalleşme ise; kişinin doğuştan getirdiği potansiyel birikimi toplum içerisinde artırması ve geliştirmesi sürecidir (Kızılcılık ve Erjem, 1996; 483-484).

İnsanın topluma, toplumun insana kattığı bir alış veriş süreci olan sosyalleşmenin farklı amaçları söz konusudur. Mc Cleland (1966), Mainz (1982), Voigt/Meck (1984) sosyalleşmenin amacını sosyal yetenek olarak değerlendirmektedir. Sosyalleşme sosyal toplumun ve sistemin devamlılığı için önemli bir rol oynamaktadır (Voigt, 1998; 15).

Rıza (1996)'ya göre sosyalleşmenin amaçları; sosyal kişiliği geliştirmek, kimliği ifade etme ve problem çözme yeteneğini geliştirmek, hayatta mantıklı başarıyı sağlamak, kişilerde ahlaki değerler oluşturmak, toplumla uyum sağlamak şeklinde belirlenmiştir.

Ekim ve Handel (1972) sosyalleşme ile ilgili araştırmalarında iki önemli noktayı vurgulamaktadırlar:

- Sosyalleşme toplumu etkileyen temelleri bireye kazandırmaktır.
- Bireyin toplumdaki yaşamını kolaylaştırmaktır. Toplumda yaşamın kolaylaşması, bireyin sosyal normları, adetleri, gelenek, görenek ve değerleri kabullenme yeteneğini geliştirmekle gerçekleşir, sosyal uyum sağlanır (Rıza, 1996; 74)

Sosyalleşme;

- Her zaman bir topluma aittir ve her toplumun kendine özgü sosyalleşme süreçleri farklıdır
- Bireyin dünyaya gelmesi ile başlayan ve yaşamı boyunca devam eden bir süreçtir
- Tek yönlü bir süreç değildir
- Kültür ve topluma uyum, gelişim aşamalarında benzerlikler oluşturma ve toplumsal yaşama katılma vb. konular üzerinde durmaktadır
- Bireyi çevresindeki modelleri, simgeleri, beklentileri ve duyguları öğrenilme kabiliyetliliği açısından ele almaktadır (Tezcan, 1984; 28).
- Kültürel bir ortam içerisinde gerçekleşir
- Temelinde toplumsal yaşam ve sosyal ilişkiler vardır (http-5).
- Toplumsal amaçların gerçekleştirilmesi için insanları motive eder. İnsanların belli durumlarla karşılaştıklarında nasıl davranacakları konusunda yardım eder (Afacan, 2001; 68-70).
- İnsanların toplumda yapmaları gerekli olan rolleri öğrenip benimsemelerini sağlar
- Bireyin sadece kültürel özellikleri algılaması ve benimsemesini değil aynı zamanda benlik ve kişilik kazanmasını da sağlar (Güney, 2000; 51).

Sosyalleşme Süreci

Sosyalleşme süreci bir sosyal olgu olarak, bireyin doğuştan itibaren toplum üyeliğini kazanmasında geçirdiği safhaların bütünüdür (Erkal ve ark., 1998; 36). Yaşam boyu devam eden bir öğrenme sürecidir. Kültürün nesilden nesile

aktarılarak devam etmesinde sosyalleşmenin rolü büyüktür (Kağıtçıbaşı, 1999; 344). Sosyalleşme, bir öğrenme süreci olarak yaşadığı toplumun istediği şekilde bir toplum üyesi haline gelmesi için toplumun sosyo-kültürel değerlerinin bireye aktarılması sürecidir (Sayın, 1999; 167). Tolan (1987)'a göre sosyalleşme süreci; bireye başkalarıyla olan ilişkileri aracılığıyla, iyi-kötü, doğru-yanlış gibi toplumun yargı ölçütlerinin, diğer tüm değer ve normların toplumca kabul edilebilir tutum ve alışkanlıkların, becerilerin iletilmesini kapsayan bir süreçtir.

Sosyalleşme sürecinin genel olarak iki boyutu vardır. Birincisi psikolojik boyut, ikincisi sosyolojik boyuttur. Psikolojik boyut, bireyin toplum ve onun alt kategorileri içerisinde gelişip kalıba sokulduğunu ileri sürmektedir. Sosyolojik boyut ise bir bireye sosyal beklentilere uygun biçimde davranmasının öğretildiğini öne sürmektedir (Snyder, 1979; 804-809). Sosyolojik buluş açısıyla sosyalleşme, bir insanın tüm hayatı boyunca ortamın sosyo-kültürel öğelerini öğrenmesi, içselleştirmesi, tecrübelerin ve anlamlı toplumsal kurumların etkisi altında kişilik yapısıyla bunları bütünleştirmesi ve bu yolla da yaşamak zorunda olduğu toplumsal çevresine uyuma süreci olarak tanımlanabilir (Sayın, 1994).

Sosyalleşme süreci objektif ve subjektif olmak üzere de ele alınır. Objektif açıdan sosyalleşme toplum yönünden birey üzerine faaliyette bulunan faktörlerin incelenmesi demektir. Bu bakımdan sosyalleşme, toplumun kültürünü nesillerden nesillere aktarmasını ve bireyin toplumsal hayatın kabul ve tasvip ettiği şekil ve usullere uymasını sağlar. Subjektif yönden sosyalleşme, bireyin kendisini çevreleyen varlıklara uyum sağlayarak toplumun davranış kalıplarını öğrenerek o topluma dahil olmasıdır. (Koştaş, 1987; 330). Her iki sosyalleşmede birey benlik ve kişilik kazanır (Tezcan, 1984; 28).

Sosyalleşme hangi yaklaşımla değerlendirilirse değerlendirilsin bireyin toplumda diğer bireylerle olan benzerliklerinin yanı sıra farklılıklarının da oluştuğu, kişileri bir örnek biçimlere sokmaktan çok, onları kişilikleriyle uyuşan, toplumun bir işlevi durumuna getirmeyi amaçlayan toplumsal süreçlerden biri olarak görülmektedir (Tolan ve ark., 1991; 49).

Sosyalleşme Sürecine Etki Eden Faktörler

Sosyalleşme süreci çeşitli sosyal çevrelerde, çok sayıda insanla, birçok farklı yolla kazanılır. Anne-babalar, arkadaşlar, öğretmenler oyun veya takım arkadaşları, antrenörler, iş arkadaşları, sevgililer, eşler vb. farklı çevrelerde bu sürece katkıda bulunurlar (Yetim, 2006; 168). Bu süreç aile içinde, arkadaş grubu içinde, kısacası toplum içinde nasıl yaşanılacağına ve davranacağına dair sayısız kuralları içerir. Bu süreçte birey, karşılıklı iletişim ve etkileşim içerisine girerek sosyal çevreye hazırlanır, kişilik kazanmaya, sosyal çevreye uyum sağlamaya ve içinde yaşadığı topluma adapte olmaya çalışır (Coşgun, 2012; 3). Bu süreç aynı zamanda, formel, informal, amaçlı veya amaçsız bir biçimde de gerçekleşebilir. Sosyalleşme sürecinde karşılıklı, yüz yüze temas çok önemlidir. Fakat sosyalleşme kitaplarla, mektuplarla ve kitle iletişim araçlarıyla uzaktan da kazandırılabilir (Özkalp, 1994; 88). Sosyalleşmede etkili olan bu faktörler toplumun sahip olduğu kültürün aktarılmasında sorumlu ve önemli organizasyonlardır (Yetim, 2006; 168).

Birey açısından en belirleyici sosyalleşme araçları; Aile, Eğitim Kurumlar, Arkadaş Grupları, Kitle İletişim Araçları 'dır.

Aile

İnsan toplumsal bir varlıktır. Hayatını sağlıklı bir biçimde sürdürebilmek için düzenli bir toplumsallaşma sürecinden geçmesi gerekmektedir. Bu süreç ailede başlamaktadır (Aydın, 2000; 39). Aile toplumla ilgili en küçük bir sosyal birimdir (Arslantürk ve Amman, 2001; 289). Aile biyolojik ilişkiler sonucu insan türünün devamını sağlayan, sosyalleşme sürecinin ilk ortaya çıktığı, karşılıklı ilişkilerin belirli kurallara bağlandığı, toplumdaki maddi ve manevi zenginlikleri kuşaktan kuşağa aktaran, biyolojik, psikolojik, ekonomik, toplumsal, hukuksal ve benzeri yönleri bulunan toplumsal bir kurumdur (Doğan, 1996; 170).

İnsan hayatında en önemli ve ilk sosyalleşme kurumu ailedir (Yetim, 2006; 168). Anne ve baba sosyalleşmenin ilk kaynağı ve modelleridir. Birey ailede hem sosyo-kültürel değerleri ve tutumları hem de özel bazı davranış biçimlerini anne ve babayı örnek alarak büyür (Eroğlu, 2000; 145). Yeni doğan çocuk önce aile çevresinde sosyalleşme sürecine girer. Anne bebeğin hayatında son derece önemlidir. Çocuğun beslenmesi, bakımı ve ona gösterdiği şefkat ve sevgi sayesinde çocuk başkalarına olan güven hissini kazanır. Anne ve babanın çocukları üzerinde çok büyük etkileri vardır. Çocuğun kültürel davranışları da, anne-babanın çeşitli yönlendirme ve beklentileri doğrultusunda oluşturulur. Çocuğun ilk öğrenmeleri ilerideki gelişmesinin temelini oluşturur. Anne ve babalar iyi insan, iyi vatandaş olmanın, başarılı ve nitelikli olmanın yollarını çocuklarına aktarırlar ve öğretmeye çalışırlar. İnsanın önemli davranış ve özelliklerini çocukluk döneminde kazandığı düşünüldüğünde, ailenin insan hayatında ve onun sosyalleşmesinde önemi büyüktür. Çocuklar için aileler uzun dönem amaçların ve temel değerlerin benimsenmesinde önemli rol oynarlar (Yetim, 2006; 168-171).

Sosyalleşmeyi etkileyen aile ile ilgili birçok faktör bulunmaktadır Bireyin doğru veya yanlış sosyalleşmesinde; içinde doğduğu ve yaşadığı ailenin türü, ailede yaşayan üye sayısı, ailenin içinde bulunduğu sosyo-ekonomik durum, anne babanın mesleği ve yaşam tarzları, ailenin kültürel tercihleri, içinde yaşanılan mekanın fiziksel farklılığı (Aytan, 2010; 46), annenin yokluğu, anne babanın kendi arasında ve çocukla olan ilişkileri, iyi muamele, cezalandırma, değişik şekilde davranma, dil öğretimi vb. gibi faktörler etkili olan unsurlardır (Rıza, 1998; 74).

Eğitim Kurumları (Okul) ve Öğretmenler

Eğitim resmi ve örgütlü bir sosyalleşme kurumudur. Öğretmen ise bu kurum içerisinde en önemli sosyalleştiricidir (Yetim, 2006; 169). Sosyalleşme ilk olarak ailede başlar, eğitim kurumları ve diğer fiziki çevrelerde devam eder. Çocuğu planlı bir şekilde sosyalleştiren ilk organizasyon, eğitim kurumlarıdır (Kılıçgil, 1998; 57).

Ailede meydana getirilmeye çalışılan sosyalleşme olayını tamamlamak üzere okul devreye girmektedir. Okul ailenin çeşitli sebeplerle eksik bıraktığı, sosyalleşme faaliyetini, organize bir faaliyet biçimi olarak tamamlamaya çalışmaktadır. Aynı zamanda okul, saf kabiliyetle toplumsal ilgi ve ihtiyaç arasında ilişki aramayı amaçladığından, ailelerden gelen sosyal eşitsizlikleri de azaltmaya hatta ortadan kaldırmaya çalışmaktadır (Akyüz, 1992; 225-226).

Okul, sadece diploma veren kurum değildir (Kılıcıgil, 1998; 57). Resmi bir öğrenme kurumu olan okulun amacı, çocukların bilgi ve kültürlerini arttırmak, onları sosyal sistemin sürekliliğini sağlayan bireyler olarak yetişmelerini sağlamaktır (Öztürk, 2004; 242). Okul her türlü sportif, sanatsal, kültürel ve boş zaman değerlendirme etkinliklerine zemin hazırlayan, gerçekleştiren ve organizasyonun yapıldığı sosyal bir kurumdur (Kılıcıgil, 1998; 57).

Okul hayatı çocuğa sadece bilgi ve beceri değil, toplumsal sorumluluklarını da öğretir. Eğitim hayatının başlamasıyla birlikte çocuğa toplumun temel yapısı anlatılmaya ve öğretilmeye başlanır. Uygulanan çeşitli kurallarla çocuklara diğer insanlarla olan ilişkilerinde karşılaşacakları güçlükler gösterilmeye, toplum halinde yaşamın yasaları anlatılmaya çalışılır. Bu şekilde çocuklar gerek birey gerek grup olarak kendilerinden beklentileri anlamaya çalışır ve toplumun bir parçası olmaya başlarlar (Yetim, 2006; 169). Pekrun ve Helmke (1993)'e göre de okul; çocuklara geleneksel kültür temel yetilerini (yetenek) sağlamak, okul sonrası eğitim alanlarında yer alabilme hakkı ve bununla beraber belirli çocukların diğer çocuklarla ayırt edilebilmesini sağlamak ve içerik olarak belirli değer ve çalışma durumlarını, sonradan gelen nesillere aktarmak (sosyalleşme) gibi etkilere sahiptir (Schmidt, 2006; 23).

Bu süreçte en önemli görev ve sorumluluk, öğretmenlere düşmektedir. Davranış ve yaşantılarıyla öğrencilere en çarpıcı örnek öğretmenler olabilir. Öğretmenler öğrencilerine bilgi ve beceri aktaran, onlara rehberlik eden profesyonel sosyalleştiricilerdir (Yetim, 2006; 169).

Arkadaş Grupları

Çocukların ve gençlerin sosyalleşmesinde ailenin ve okulun dışında oyun ve akran gruplarının etkisi oldukça büyüktür (Akyüz, 1992; 225-226). Çünkü belirli bir yaştan itibaren çocuklar, kendi dünyalarına ait bir takım problemleri konuşmak ve paylaşmak için ailesinden çok akran gruplarına ihtiyaç duyarlar (Gökçe, 1990; 20).

Çocuk, arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde paylaşma, mücadele, kavga etme, büyüklerle olan ilişkiler, başarı, sevilme, birliktelik, hoşgörü, başkalarına tahammül etme gibi çok şeyi öğrenir (Hazar, 1996; 14-15). Okul çağında ise arkadaşları, otoriteyle nasıl başa çıkılacağı, okul içi ve dışı hareketleri, karşı cinse yaklaşımın yollarını düzenleyen ve öğreten çok önemli gruplardır (Yetim, 2006; 169). Bu çeşit arkadaşlık grupları, insanın sosyal görüş ufkunu genişletir ve böylece insanlar çok yönlü bir şahsiyet kazanır. Arkadaşlık grubu vasıtasıyla yeni duyguları öğrenmek, yeni davranışlar ve bilgiler kazanmak imkanına sahip olunur (Dodurgalı, 2000; 211).

Arkadaş grupları; serbest zamanları değerlendirme, görünüş, takım, oyun, takım tutma, müzik, alışkanlıklar edinme, cinsel davranışlar gibi konularda çocukların yaşam biçimi ve davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir (Yetim, 2006; 169).

Kitle İletişim Araçları

Çocukları ve gençlerin sosyalleşmesinde aile, eğitim kurumları ve öğretmenler ile arkadaş grupları önemli etkiye sahiptir.

Sosyalleşmenin önemli bir aracı olan kitle iletişim araçları da çocukları ve gençleri yönlendirme gibi toplumsal bir güce sahiptir (Sözen, 1997; 43). Aile içinde, komşuluk ilişkilerinde, okulda çocuğun üstlenmesi gereken bir dizi rol örnekleri sunmaktadır (Bozkurt, 2004; 126). Kitle iletişim araçları özellikle televizyon çocukla doğrudan bir etkileşim içinde olmamakla birlikte toplumsallaştırıcı etkileri kendine özgüdür. Onlar çocuğu cezalandırmaz, ödüllendirmez, sevmez ancak onun hislerine yanıt verirler. Çocuk, kitle iletişim araçlarında gördüğünü, duyduğunu hemen kendi ilgi alanına geçirir ve onların bir bölümü doğrudan yaşam biçimini etkiler ve sosyalleşmeye katkı sağlar (Elkın, 1995; 97, Aytaç, 2002; 175).

Kitle iletişim araçları; insanın dünya görüşünü, tutum ve davranışlarını etkilemekte ve geri bildirimler ile insanları önemli ölçüde değiştirmektedir. Televizyon yayınları özellikle reklamlar, başta çocuk ve gençler olmak üzere tüm insanları etkilemekte görüş ve davranışlarını değiştirmektedir. Çünkü bütün kitle iletişim araçlarının ortak amacı, toplumda yaşayan insanların düşüncelerini etkileyerek, belirli bir senteze kavuşturmak ve ortak bir davranış biçimi kazandırmaktır (Yetim, 2006; 170).

Spora Dayalı Fiziksel Aktivitenin Sosyalleşmedeki Yeri, Önemi ve Etkileri

Sosyalleşmenin gerçekleşebilmesi için bireyin diğer insanlarla etkileşimi sonucu oluşan psiko-sosyal öğrenmenin de meydana gelmesi gerekmektedir. Birey bu süreçte sosyal yaşama uyumu etkin biçimde öğrenir. Bu öğrenimlerin gerçekleştiği ortamlardan biri de spor ortamlarıdır (Özdiç, 2005; 77-84).

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimlerinde olumlu etkileri olan bir aktivitedir. Zaman içerisinde gelişen spor aktiviteleri toplumsal hayatın bir parçası haline gelmiştir. Spor artık sosyal karakteri olan ve kitleleri ardında sürükleyen bir faaliyete dönüşmüştür. Sosyal bir karaktere sahip olan sporun, bireyin sosyalleşmesinde ve topluma faydalı bir kişi olarak kazandırılmasında önemli katkıları olmaktadır (Karakuş ve Küçük, 1999; 279). Spor günlük yaşamın hemen hemen tüm yönlerini etkileyen, beden ve ruh sağlığını koruyucu ve geliştirici bir seri amaçlar öngörmesiyle birlikte, kitleler tarafından kolayca benimsenen, toplumun fiziksel gelişimini sağlaması kadar, sosyal ve ruhsal bunalımlara kapılmasını önleyen çok önemli ve yaygın bir kurumdur (Yetim, 2006; 168-171, Gsgm, 1990, Keten, 1974; 14-21). Sorumluluk, hakkaniyet, fedakarlık, güvenilirlik, hoşgörü, özdisiplin gibi birçok sosyal değer oluşmasına ve sürekli hale gelmesine yardımcı olur. Bireylerin ve toplumun istikrarına gerekli değer, kurum ve davranışların oluşmasına katkı sağlar (Yetim, 2006; 168-171). Birey ve toplum ilişkilerini geliştirip sosyal bütünleşmeye katkıda bulunduğu gibi, kültürel kimliğin canlı hale gelmesinde önemli role sahiptir (Erkal ve ark., 1998; 181).

Her türlü fiziksel aktivite ve spor etkinliği sosyal bir deneyimdir ve duyguları içerir. Sportif etkinliklere katılan birey, oyun ve hareketler aracılığıyla duygularını ifade etme imkânı bulur. Öfke, utangaçlık, kıskançlık vb. duygularında boşalım sağlar (Yetim, 2000; 154-158). Spor saldırganlık arzularının baskı altına alınmasına ve bu tatmin edilemeyen enerjiyi sarf ettirerek kişinin kendini kontrol etmesine yardımcı olur (Güven, 1998; 22-23). Baskı altındaki enerjiden

kurtulmanın yolu oyun veya spor etkinliklerine katılmaktır. Spor etkinliklerine katılma, bireyin fiziksel olduğu kadar benlik gelişimine de katkıda bulunur. Benlik genelde bireyin ne olduğu, ne olmak istediği ve çevresine nasıl tanındığı konularındaki bilinçliliği olarak ifade edilir. Birey bu bilince kendini başkalarıyla karşılaştırarak ulaşır. Çocuk diğer çocuklarla oyun oynamaya başladığında kendisinin güçlü ve zayıf yönlerini anlamaya başlar. Kendisi ile başkalarını karşılaştırır, yeterlilik ve yetersizliklerini fark eder (Yetim, 2000; 154-158).

Bireyin sosyalleşmesinin erken yaşlarda söz konusu olması, spor aktivitelerinin de çocukluk ve gençlik çağında alışkanlık haline getirilmesi ihtiyacı spor ile sosyalleşmeyi aynı dönemlerde, birlikte ele almayı gerekli kılmaktadır. Çeşitli oyunlar ve spor toplumun yansıtıcılarıdır. Çünkü bir toplumda sosyalleşme için gerekli süreçlerin birçoğu oyun ve spor ortamında vardır. Rol oynama, statü, tabakalaşma, onaylama, liderlik etme, disipline uyma, yarışma ve işbirliği gibi sosyalleşmenin tüm alanları, oyun ve spor dünyasını verimli bir eğitim alanı haline getirir ((Erkal ve ark., 1998; 142). Parks'a göre de spor insanlara bir kişisel ve sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu vererek, onları bir araya getirir. Sporun popülerliği, sosyal sınıf, ırk, cinsiyet ve yaş ayrımı gözetmeyen bir olgu olması, sosyal rollerini daha kolay yerine getirmesini sağlamaktadır. Ayrıca spor gerilim ve çatışmanın sınırını aşarak insanlar ve toplumlar arasında iletişimin kurulmasını sağlar. Bireyleri bir ailenin, komşuluğun, şehrin veya milletin, takım üyeleri haline getirecek güce sahiptir. Ön yargıları ve tahakkümü yenmeye yardımcı olur ve bireylerin birbirine daha saygılı ve gerçekçi yaklaşımlarına katkı sağlar (Yıldırım ve Yetim, 1996; 52-57). Anlayış ve sorumluluk taşıyabilme, işbirliği içinde düzen sağlama kabiliyetini geliştirir. Sosyal gruba ve topluma aidiyet duygusunu bireye kazandırarak, birey ve toplum ilişkilerini sürekli hale getirir (Erkal, 1986; 71).

Sosyalleşme birey ve toplum açısından farklı anlam taşır. Toplum açısından kültürün nesilden nesile aktarımını ve bireyin örgütlenmiş bir sosyal hayat içerisinde belirlenmiş kurallara ve normlara uymasını sağlar. Sosyalleşme aynı zamanda bireyin kendisini çevreleyen maddi ve sosyal varlıklara uyum sağlamak amacıyla çoğu kez bilinçsiz olarak geçirdiği uzun süreyi kapsar. Bu açıdan sosyalleşme, bireyin benlik ve kişiliğini oluşturan temel etkenlerden biridir (Yetim, 2006; 172). Spor da sadece sağlık ve gelişme için değil, aynı zamanda bireyin kişilik gelişimleri açısından da önemlidir (Mengütay, 1997; 112). Sporun sosyal açıdan kişilik üzerindeki etkileri şunlardır:

- Birey başkalarına ve oyun kurallarına saygı göstermeyi, başarı ve başarısızlığı kabullenmeyi öğrenir,
- Birey hoşgörü ve işbirliği davranışı özelliği kazanır,
- Spor ile hareket etmenin verdiği sevinç, heyecan ve başarı ile bitirme gibi deneyimler bireyin kendine güveninin gelişmesine yardım eder,
- Kişinin günlük uğraşlardan uzaklaşmasına yardımcı olur,
- Kişinin karakterinin şekillenmesine yardımcı olur,
- Bireyin kurallara uyma alışkanlığını geliştirir,
- Bireylerin mücadele etme azmini artırır,
- Bireylerde dikkat etmeyi, düşünceyi bir noktada toplamayı, problem çözmeyi, yaratıcılık ve hayal gücünü kullanmayı, paylaşma duygusunu geliştirir (Kuru, 2000; 80-88).

Sporun sosyalleşme de çok önemli rolü olmasına karşın her olumlu gelişmenin karşısında bazen olumsuzluklar da kendini göstermektedir. Özellikle spor aktivitelerine katılan bireylerin beklentileri büyük oranda olumlu ve olumsuz gelişmeleri ortaya çıkarmaktadır. Spor alanında büyük ekonomik kazançların ortaya çıkması aynı zamanda bireylerin spora yönelmelerini de teşvik etmektedir. Ancak yapılan spor alanındaki başarısızlıklar hem spordan soğumayı hem de diğer bireylerle olan ilişkilerden kaçmayı da beraberinde getirecektir. Bunun için özellikle çocukluktan başlayarak bireylere kendi yetenek ve ilgilerine göre spor branşında görev almaları veya uğraşmalarının yolu aranmalıdır. Aşırı spor, bireylerde normal günlük yaşantılarını sekteye uğratacağından olumsuz bir gelişme olarak ortaya çıkmaktadır. Örneğin üniversite öğrencilerinin almakta oldukları eğitimi engelleyici ve onları eğitimden uzaklaştırıcı bir aktivite yerine onları dinlendirici ve kendi eğitim alanında daha üretken yapacak spor programları geliştirilmelidir. Özellikle yapılan çalışmalarda göstermektedir ki yarışma ve kazanmanın aşırı bir şekilde uygulanması, antrenör ve diğer ilgili kişilerin beklentilerin aşırı bir şekilde yapılması, bireylerin becerilerinin negatif olarak değerlendirilmesi, bireylerin spor yapmaya yeterli zaman ayıramaması gibi nedenlerle sporun sosyalleşme sürecinde çeşitli olumsuzluklar ortaya çıkarmaktadır (Orlick, 1974; 258-262, Pooley, 1981). Bunun önüne geçebilmek için ülkeler spor yatırımlarını çocukların ve gençlerin sağlıklı, güçlü, sosyal ve bilinçli yetişmeleri yönünde planlayarak yapmalıdır.

Yapılan bu açıklamalardan yola çıkarak sporun sosyalleşmedeki önemi ve etkileri şöyle özetlenebilir:

- Kişilik gelişimi üzerinde yapıcı ve yaratıcı bir etkiye sahiptir
- Spor faaliyetleri esnasında çocuklar ve genç bireyler birlikte hareket etmeye yönlendirilirler
- Arkadaşlık ilişkilerinin gelişmesine katkıda bulunur
- Birlikte çalışma becerisi kazandırır.
- Sosyal sorumlulukları benimsemesini sağlar
- Liderlik özellikleri kazandırır
- Başkalarıyla işbirliği yapabilmeyi öğretir
- Hem iyi bir yarışmacı, hem de iyi bir izleyici olabilme yeteneklerini kazandırır
- Saldırgan davranışlar, faydalı işlere yönlenebilir
- Kendine ve başkalarına saygı, sevgi ve güven ile başkalarını kabul etme duyguları gelişir.

Spor, insan unsuruna hitap ettiği için amaç ister sağlıklı ve iş verimi yüksek bir toplum yaratmak olsun, ister geleceğe güvenle bakabilecek yapıcı, yaratıcı ve sağlıklı bir gençlik yetiştirmek olsun, sosyal çözülmeye ve yabancılaşmaya karşı kullanılacak bir araçtır. Bu özelliği nedeniyle sporun günümüzde çok etkin ve vazgeçilmez bir sosyal olgu durumuna geldiği açık bir gerçektir (Yıldıran ve Yetim, 1996; 36-43).

Spora Dayalı Fiziksel Aktivite ve Sosyalleşme İlişkisi

Spor bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı, kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Modern toplumlarda sporun çoğunlukla kolektif bir etkinlik olduğu göz önünde

bulundurulduğunda sportif faaliyetler aracılığıyla, sporla ilgilenen bireyler, değişik insan gruplarıyla sosyal ilişkiye girmektedir. Spor bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden, insanlarla iletişim içerisinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Bu yönüyle spor, yeni dostlukların kurulmasına, pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya destek vermektedir (Çaha, 1999; 116).

Spor ve sosyalleşme ilişkisinin temelinde her yaştan ve gruptan insanın spora nasıl yönlendirildiği ve buradan edinilen tecrübelerin onun yaşamını nasıl etkilediği soruları yatar. Bu sorular, sporda sosyalleşmenin iki aşamada gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Birinci aşama olan ön sosyalleşme, kişinin bir sosyal davranış alanı olan sporla ilişkiye geçmesi sürecidir. Sporda sosyalleşmenin ikinci aşamasının konusu, sporda edinilen tecrübelerin kişinin yaşamını nasıl etkilediğidir. Aile ve arkadaş çevresi, burada aracılık ve öncülük eden temel kurumlardır. Yeni doğan bir çocuk için aile, ilk sosyal yapıyı oluşturmaktadır. Anne ve babanın sporla uğraşması ve serbest zaman etkinliklerinde sporun ağırlıklı bir şekilde yer alması çocuklarında spor yapması ihtimalini artırır (İkizler, 2000; 10-40). Amerika Birleşik Devletlerinde fikir olarak bu eğilimde olan yetişkinler, oyunlu aktiviteler düzenlemekte ve amaç edinmeyi, beceri geliştirmeyi ve ödül alma başarısının önemini vurgulayan spor programlarına katılması için çocuklarını teşvik etmektedirler (Coakley, 1993; 27).

Arkadaş gruplarında ve okul ortamındaki oyunun ve sportif aktivitelerinin çocuğun topluma alışmasında ve böylece sosyalleşmesinde çok önemli bir yere sahip oldukları görülmektedir (Yetim, 2000; 157). Arkadaş grubunda birinin spor ve etkinliklere katılması yoluyla diğer arkadaşlarda sportif aktivitelere katılmaktadırlar. Arkadaş grubunun spora yönelmeye etkisi üzerinde yapılan bir çalışmada önemli etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Kılıçgil, 1998; 59). Yapılan araştırmalarda arkadaş ve aile çevresiyle beraber okul çevresinin de spora yönlendirmede etkili olduğu görülmüştür (Kılıçgil, 1989; 59, Loy ve ark., 1978; 229-238). Okullarda yapılan sportif faaliyetlerle ve beden eğitimi dersleri ile çocuklar ilk defa sporla tanışmaktadırlar. Beden eğitimi ve spor derslerinde kişi kendini tanır, tanıtır, yeteneklerinin sınırını bilir ve geliştirir, sağlıklı ve dinç bir vücuda sahip olur, kişisel becerileri gelişir, sportif aktivitelerle birlikte sosyalleşme sürecini hızlı bir şekilde yaşar (Kılıçgil, 1998; 58).

Sosyalleşme sürecinin önemli bir sonucu rol öğrenmektir. Çocuklar ve genç bireyler kendilerine uygun olan sosyal rolleri öğrenirler ve oyun, spor ve diğer aktivitelerle sosyalleşirler. Bu faaliyetler iyi bir vatandaş, iyi arkadaş, iyi öğrenci, birlikte çalışma, liderlik vb rolleri öğrenmede önemli hazırlayıcılık görevi yaparlar. Birçok araştırma, oyun, yarışma, fiziksel aktivite ve sporun etkilerini araştırmış ve bu gibi faaliyetlere katılımın, bireylerin sporun hem içindeki hem dışındaki ilişkileri öğrenmelerini sağladığını hem de kişisel gelişimi pek çok yönden desteklediğini ortaya koymuştur (Yetim, 2006; 171, Laker, 2000; 82).

Çevik ve Kabasakal (2013) spor etkinliklerinin, engelli bireylerin toplumsal uyumuna ve sporla sosyalleşmelerine etkisini incelemiştir. Araştırmasının birinci bölümünü Karaman il merkezindeki zihinsel engelli bireylerin genel ve sporla ilgili durumlarını tespit etmek amacıyla yapılan bir tarama çalışması oluşturmaktadır. İkinci bölümünü ise zihinsel engelli çocukların

sosyalleşmelerinde ve toplumsal uyumlarında sporun etkisini gözlemlemek amacıyla yapılan aktivitelerden oluşan bir uygulama çalışması oluşturmaktadır. Birinci bölüm için 43 adet zihinsel engelli bireye, 13 adet demografik özellik, 10 adet engel durumu ile ilgili ve 34 adet de sosyalleşme ile ilgili ifadelerden oluşan toplam 57 soru sorulmuştur. Elde edilen sonuçlarda; katılımcıların bazılarının arkadaşları ile görüştikleri, bazı konulara makul cevaplar verdikleri, ancak çoğunluğunun spor yapmadıkları, toplumda diyalog kurma, ailelerinin kararlarına katkı yapma vs. gibi konularda yetersiz oldukları ortaya çıkmıştır. İkinci bölüm için, Karaman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı ilköğretim okullarında eğitim-öğretim gören 9-12 yaş grubunda eğitilebilir zihinsel engelli çocuklardan seçilen 13 (3 kadın, 10 erkek) çocuk, 8 hafta süreyle belirlenen planlı bir çalışma programı dâhilinde eğitime tabi tutulmuştur. Bu eğitim sonunda elde edilen veriler, eşleştirilmiş gruplarda "işaret testi" yardımı ile analiz edilmiş ve sonuçta bazı ilerlemelerin görüldüğü belirlenmiştir. Ayrıca bu gruptaki çocuklardaki ilerlemeler görsel olarak da gözlemlenmiştir.

Aytan (2010) ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun, etkileri, öğrencilerinin spor aktiviteleri ile sosyalleşme süreçlerinde meydana gelen değişimin ortaya çıkarılması, spor ve spor aktivitelerinin ortaöğretim öğrencilerin sosyalleşmesi üzerinde etkisinin olup olmadığını araştırmıştır. Denizli il merkezinde 16 ortaöğretim okulunda öğrenim gören 850 öğrenci rasgele yöntemle seçilmiştir. Araştırmasında 5 li likert tipi kapalı uçlu soru ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; ortaöğretim öğrencilerinin okudukları okul türlerine göre sosyalleşme ve spor ile sosyalleşme düzeyleri ortalamaları arasında farklılık olduğu ve fen lisesinde okuyan öğrencilerin en yüksek sosyalleşme düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Erkek ve kadın öğrencilerin sosyalleşme ve spor ile sosyalleşme düzeyleri arasında anlamlı düzeyde fark görülmüştür. Ortaöğretim öğrencilerinin okudukları bölümlere göre sosyalleşme düzeyleri ortalamaları arasında farklılık olduğu ve düzeyi en yüksek olanların sayısal bölümde okuyanların olduğu tespit edilmiştir. Ancak birinci sınıf olan öğrenciler ile üst sınıfta okuyan öğrencilerin sosyalleşme düzeyleri arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmüştür.

Filiz (2010) Eskişehir Osmangazi Üniversitesi ve Anadolu Üniversitesi öğrencilerinin spor ve sosyalleşmelerini değerlendiren ve karşılaştırmayı amaçlayan bir çalışma yapmıştır. Araştırmaya Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nden 124 öğrenci ve Anadolu Üniversitesi'nden 124 olmak üzere toplam 248 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda; kişisel farklılıklara rağmen sporun sosyal bütünleştirici bir özelliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Selçuk (2010) ilköğretim ikinci kademe öğrenci velilerinin beden eğitimi ve spor dersinin sosyalleşmeye etkilerine ilişkin görüşlerini incelemiştir. Araştırmasında Malatya il merkezinde 15 ilköğretim okulundan rastgele örnekleme yöntemiyle belirlediği 779 öğrenci velisine anket uygulamıştır. Araştırma sonucunda, öğrenci velilerinin beden eğitimi dersinin sosyalleşmeye etkilerine ilişkin görüşlerinde mesleklerine ve öğrenim düzeylerine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Tuç (2010) görme engelli bireylerin sosyalleşmesinde sporun etkisine yönelik araştırma yapmıştır. Araştırma Ankara Çankaya Belediyesi Spor Kulübünde 80 görme engelli birey üzerinde 5 hafta sürmüştür. Görme engelli bireylerin

sosyalleşme süreçlerini değerlendirme ile ilgili yapılan anket sonuçlarına göre 40 spor yapan ve 40 spor yapmayan görme engelli bireyin toplam 32 soruya verdikleri yanıtların 4'ünde fark vardır sonucuna ulaşılmıştır.

Büyüközdemir (2008) beden eğitimi dersi ve spor faaliyetlerinin öğrencilerin sosyal gelişim sürecine etkisini araştırmıştır. Araştırmasına Yozgat il merkezinde sekizinci sınıflarda öğrenim gören 240 erkek, 166 kadın olmak üzere toplam 406 öğrenciyi dahil etmiştir. Yapılan araştırma sonucunda, öğrencilerin çok önemli bir kısmı beden eğitimi dersinin kendilerine sosyal kazanımları olduğu yönünde görüş bildirirken, büyük bir kısmı beden eğitimi dersi aracılığıyla arkadaşlarının bilmedikleri özelliklerini öğrendiği hakkında fikir bildirmiştir. Öğrencilerin çoğunluğu gördükleri mevcut dersler içerisinde paylaşma duygularının en çok ortaya çıktığı ve kendilerini en rahat ifade edebildikleri ders olarak da beden eğitimi ve spor dersini göstermişlerdir.

Akıncı (2007) ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor etkinlikleriyle, kişinin topluma ve kendisine karşı sorumluluklarının kazandırılması, sosyalleşme süreci ile birlikte şahsiyetin oluşumuna katkı düzeyinin değerlendirilmesini araştırmıştır. Bu kapsamda 64 soruluk anketle Isparta ilinde ortaöğretim okulları arasında spor müsabakalarında ilk üç dereceye giren 309 öğrencinin görüş ve düşünceleri alınmıştır. Araştırma sonuçları, katılımcıların sporcu olmalarının, yeteneklerinin sınırlarını zorlamalarını sağladığını, kendilerine güvenip risk alarak yerinde ve doğru kararlar almayı öğrettiğini, başarısızlık karşısında yılmamalarını ve başarıya ulaşmak için çalışma alışkanlığı kazandırdığını ortaya koymuştur. Öğrencilerin sportif aktivitelere katılmalarının kurallara uyma alışkanlığı kazandırdığı, bencil olmayı önlediği, diğer arkadaşlarına karşı sadık olduklarını, toplumsal ahlaka uygun davranış tarzını benimsedikleri görülmüştür.

Kiremitçi (2007) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre sosyalleşme seviyelerine yönelik araştırmasında, yedinci ve sekizinci sınıflardan toplam 11 farklı okulda okuyan 1085 öğrencinin spora katılımlarını, aile içi ve arkadaşları arasındaki ilişkiyi, arkadaşlarına yönelik şiddet ve suç oranları ve başarı yüzdelerini incelemiştir. Araştırma sonucunda; ailelerin eğitim düzeylerinden dolayı öğrencilerin spora katılım düzeyleri beklenen seviyede bulunamamıştır. Ayrıca elde edilen sonuçlarda öğrencilerin suç işleme oranları beklenenden daha düşük seviyede bulunmuştur. Psikosomatik durum ve spora katılım arasında bir ilişki bulunamamıştır. Watkins ve Regmi (1989)'de 11-14 yaş arası 398 Nepali çocuk üzerinde yaptığı araştırmada çocukların spora yönlendirilmesi ile ailelerin eğitim düzeyleri arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Demir (1996)'in 7-14 yaş grubu 481 çocuk üzerinde yapmış olduğu araştırmada da çocukların spora yönlenmesinde en önemli etkenin aile olduğu ve anne-babanın eğitim düzeyine paralel olarak spora katılımın arttığı belirtilmiştir. Spora katılım, arkadaş ve aile ilişkileri, okul performansı, kendine güven ve yaşama sevincini olumlu etkilemektedir.

Özçelik (2007) ilköğretim okullarında uygulanan beden eğitimi ve spor derslerinin öğrencilerin sosyalleşmesine etkilerini araştırmıştır. Araştırmada İstanbul Tuzla ilçesinde eğitim-öğretim veren 7 ilköğretim okulunda 160 öğrenciyeye anket uygulanmıştır. Ankette beden eğitimi dersinin sosyalleşmeye etkisine yönelik 22 soru sorulmuş ve alınan verilerle araştırmanın sonucunda

bireyin sosyalleşmesinde eğitim ve spor faaliyetlerinin öneminin büyük olduğu belirlenmiştir.

Şahan (2007)'in üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolüne yönelik yapmış olduğu araştırmasında Gazi Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesinde 4613 öğrenciye anket uygulaması yapmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde aile, eğitim kurumları, arkadaş çevresi, kültürel yapı ve diğer sosyalleşme faktörleriyle birlikte spor aktivitelerinin de önemli bir unsur olduğu görülmüştür.

Söğüt (2006) düzenli ve sistemli olarak spor yapan bedensel engelliler ile yapmayan bedensel engellilerin sosyalleşmelerine sporun etkisini araştırmıştır. Araştırmada, Mersin ve Adana illerinde yaşayan 53 spor yapan ve 63 spor yapmayan bedensel engelliye 50 soruluk bir anket uygulanmıştır. Sonuç olarak elde edilen bulgular, sporun arkadaş edinmeden, grup üyeliğine, kendini değerli hissetme, hoşgörülü olma, takım çalışmasını önemseme, rekabet duygusu, ulusal değerlere bağlı olma gibi birçok konuda bedensel engellilerin sosyalleşmeleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir.

Yalçın (2006) yerleşik ve taşınmalı ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin toplumsallaşmasında beden eğitimi ve sporun önemini araştırmıştır. Araştırma örnekleme Kütahya ilinde taşınmalı ve yerleşik eğitim veren okullardan rasgele olarak seçtiği 1012 öğrenciyi dahil etmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yerleşik eğitim yapan okullardaki öğrenciler ile taşınmalı eğitim yapan öğrenciler arasında toplumsallaşma düzeyleri dikkate alındığında belirgin farklar ortaya çıkmıştır.

Yılmaz (2006) üye profili farklı sosyo-ekonomik yapı ve değişik illerden gelen üniversite öğrencilerinden oluşan doğa sporları topluluklarının, bu farklılıklara rağmen kişilerin kendi aralarında ve toplumda sosyal olarak bütünleşmelerine ne derece katkı sağladıklarını belirlemiştir. Ankarada doğa sporlarına aktif olarak katılan 587 üniversite öğrencisi üzerinde çalışmıştır. Araştırmada Yılmaz, Karlı ve Yetim (2006) tarafından geliştirilen sporun sosyal bütünleşmeye etkisini değerlendiren 7 alt boyutlu Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği (SSBÖ) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma grubunun %44,8'inin doğa sporlarının sosyal yönünün önemli olduğunu belirttikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların, doğa sporlarının kişisel gelişim boyutuna ilişkin görüşleri, faaliyetlere katılım sayılarına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Katılımcıların doğa sporlarının kişisel gelişim, sosyalleşme, psikolojik gelişim ve ahlaki gelişim boyutlarına ilişkin görüşleri doğa sporlarında beraber olduğu arkadaşları ile diğer zamanlarda bir araya gelme durumlarına göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Araştırma grubunun doğa sporlarının sosyalleşme ve fiziksel gelişim boyutuna ilişkin görüşleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Sonuç olarak doğa sporlarına katılımın, bireylerin sosyal bütünleşmesine katkısının incelendiği bu çalışma kişisel farklılıklara rağmen sporun sosyal bütünleştirici bir özelliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Özdiñç (2005) sporun sosyolojik boyutlarının bireylerin gelişimine, eğitimine ve sosyalleşmelerine olan etkileri incelenmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşlerinin saptanması amaçlanmıştır. Çukurova Üniversitesinde öğrenim gören

384 üniversite öğrencisine yüz yüze uygulanan anketlerden elde edilen veriler, aile teşviki olmasa dahi öğrencilerin spora olan ilgi düzeylerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, sporun bir sosyalleşme aracı olarak algılanmasının cinsiyete göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak, öğrencilerin sporun sosyalleşmeye olumlu etkilerinin bilincinde oldukları, fakat çoğunluğun sosyalleşme amacıyla spor yapmadığı belirlenmiştir.

Kaya (2003) yetiştirme yurdunda kalan gençlerin boş zaman değerlendirme eğilimi ve etkinliklerin sosyalleşmeye etkisine yönelik araştırma yapmıştır. Türkiye genelinde yetiştirme yurtlarında kalan 13-18 yaş kadın ve erkek öğrenciler arasından rasgele tabakalı örnekleme yöntemiyle seçilmiş 257 kadın, 563 erkek toplam 820 öğrenciyi örnekleme dahil etmiştir. Araştırma sonucunda gençlerin boş zaman etkinliklerine katılım gösterdikleri görülmüştür. Öğrenciler etkinliklere katılmanın diğer insanlarla iletişim kurmayı, kaynaşmayı ve arkadaş edinmeye yardımcı olduğunu, kendine güven ve sorumluluk duygusunu arttırdığını ve fiziksel olarak rahatlama sağladığını ifade etmiştir. Erkek öğrencilerin daha çok sportif etkinliklere katıldıkları, kadın öğrencilerin ise daha çok pasif aktivitelere katılım tercih ettikleri belirlenmiştir. Boş zaman etkinliklerine katılım gösterenlerin katılmayanlara oranla sosyalleşme değerleri yüksek çıkmıştır.

McPherson ve ark. (1989) değişik toplumlarda spordaki sınıf etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, sporla ilgilenme düzeyinin sosyal sınıf ile pozitif ilişkili olduğu, alt sosyal sınıfın spor aktivitelerine katılımının üst sosyal sınıfa göre daha az olduğunu tespit etmişlerdir. Yıldırım ve ark. (1996) lise öğrencilerini kapsayan çalışmalarında, öğrencilerin spora katılım amaçlarında cinsiyete göre bazı farklılıklar tespit etmişlerdir. Araştırma bulguları, kadın öğrencilerde spor aktivitelerine katılımın sosyal, etik, estetik ve ritmik amaçlı olduğunu, erkek öğrencilerde ise fiziksel gelişim amaçlı olduğunu göstermiştir.

Kelinske ve ark. (2001) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve spora katılımı algıladıkları faydaları sosyalleşme, rekabet, sağlık, zinde kalmak ve liderlik şeklinde saptamıştır. Erkeklerin sportif faaliyetlerde kadınlara oranla daha fazla liderlik vasıfları edindiklerini belirlemişlerdir. Yaman ve ark. (2003), sporun kişilik gelişimine olumlu katkı sağladığını tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçları, spor aktivitelerine katılan üniversite öğrencilerinin “pratik olma” ve “atılğan olma” gibi kişilik özelliklerini olumlu yönde geliştirdiğini göstermektedir.

Birçok çalışmada fiziksel aktivite ve spor ortamında kişiliğin rolünün hem araştırmacılar hem de katılımcılar açısından ne kadar önemli olduğuna dair vurgular yapılmıştır (Weinberg ve ark., 2010; 26, Honeybourne ve ark., 2004). Spora katılım ve kişilik yönünde yapılan araştırmalar incelendiğinde; spora katılım ile kişilik arasında bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. (Weinberg ve Gould, 2007, Yakupoğlu, 1996).

Nia ve Besharat (2010)’ın yaptığı bir çalışmada bireysel ve takım sporu yapan sporcuların kişilik özelliklerini incelemiştir. Bireysel spor yapanların takım sporları yapanlara göre, daha sorumlu ve özerklikten daha yüksek puan aldıkları, takım sporu yapanların ise bireysel spor yapanlara göre, iş birliğine yatkınlık ve samimiyetten daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir. Kuru ve Baştuğ (2008)’un

yaptığı bir çalışmada, bayan ve erkek futbolcuların birbirlerinden farklı kişilik özelliklere sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Coopers (1969) yaptığı çalışmada sporcuların sporcu olmayanlara göre kişilik özellikleri bakımından daha atılgan, cesur, sempatik, sosyal ilişkilerde daha girişken, benlik saygısı yüksek olduğunu belirtmiştir. Ogilvies (1967) de sporcuların sporcu olmayanlara oranla kendine daha güvenli, iddialı ve dışa dönük olduklarını söylemiştir (Tepeköylü ve ark., 2009; 115-124).

Kirkcaldy ve ark. (2002) tarafından 1000 alman öğrenci üzerinde yapılan çalışmada, fiziksel aktivite, beden imgesi ve problem davranışlar arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Çalışmada, dayanıklılık aktivitelerine düzenli katılımın beden imgesi ile daha olumlu ilişkili olduğu belirtilmiştir. Sporlara katılım ile kişilik tipi arasında ise kuvvetli bir ilişki olduğu bulunmuştur. Fiziksel aktivite aynı zamanda, fiziksel ve psikolojik iyi olma ile de anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılanların, daha düşük kaygı puanlarına sahip oldukları ve sosyal çekingenliği daha az yaşadıkları ortaya konulmuştur.

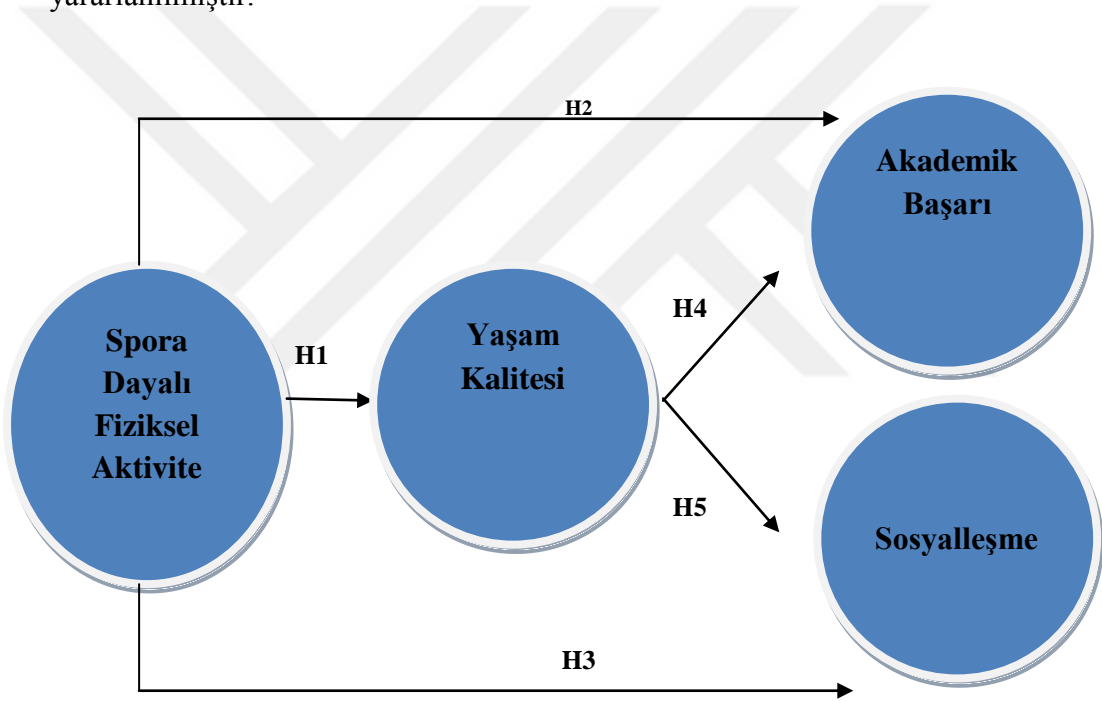
Fiziksel aktivite ve spora katılım bireyin sosyal ilişkiler yeteneğini geliştirerek sosyal gelişimine olumlu katkılar sağlar (Reppucci, 1987; 1-22). Bireyin yaşamı içerisinde sosyal gelişimini destekleyerek bunu hızlandırmasına yardımcı olan faktörlerin başında fiziksel aktivite ve spor yer almaktadır. İnsanları hem psikolojik açıdan rahatlatmak hem de sosyal bakımdan aktif birer birey haline getirmenin en kolay yolunun spordan geçtiği düşünülmektedir.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistik yöntem ve teknikler üzerinde durulmuştur.

Araştırma Modeli

Bu çalışmada; spora dayalı fiziksel aktiviteye katılan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini, spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeylerini, yaşam kalitesi puanlarını, akademik başarı düzeylerini ve spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme durumlarını saptamak amacıyla betimsel araştırma modelinden yararlanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları (fiziksel aktivitede harcanan kalori), yaşam kalite puanları, akademik başarı puanları ve spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel araştırma modelinden yararlanılmıştır.



Şekil 3. Araştırma Modeli

Araştırma Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini; Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde 2. ve daha üst sınıflarda ön lisans ve lisans düzeyinde öğrenim gören 15.622 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde 2. ve daha üst sınıflarda ön lisans ve lisans düzeyinde öğrenim gören 1057 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırmada örneklemin belirlenmesi aşamasında üç aşamalı örnekleme alma sürecine başvurulmuştur. Öncelikle amaçlı örnekleme yoluyla ulaşılması gereken öğrenci sayısı 1000 olarak belirlenmiştir. İkinci olarak kota örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde 2. ve daha üst sınıflarda öğrenim gören 15622 (Bkz: Ek 7) öğrencinin olduğu evren kota örnekleme yöntemiyle öncelikle fakülte, yüksekokul, meslek yüksekokulu kotalarına, sonra sırasıyla bölüm, sınıf ve cinsiyet kotalarına ayrılmış ve örnekleme grubu oluşturulmuştur. 1000 kişinin örnekleme seçilmesi aşamasında uygulanan işlem şu şekildedir;

Örnekleme sayısı evren sayısına bölünerek her kotadan % kaç oranında kişi alınacağı bulunmuştur. Bu doğrultuda her birimden, sınıftan ve cinsiyetten öğrenci örnekleme alınmıştır.

$$n/N = \text{Örnek Hacmi} / \text{Ana kütle hacmi} = 1000 / 15622 = 0.065$$

Örnekleme yöntemi sonucunda evrendeki kotalardan 0.065 oranında öğrenci örnekleme dahil edilmiştir. Hesaplamalar esnasında ortaya çıkan küsuratlı rakamların da yuvarlanmasıyla birlikte toplam 1057 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. (Bkz: Ek 8). Kotalardaki öğrenci sayısına göre alt evrenlerden örnekleme gelecek birimlerin seçimi kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak yapılmıştır.

Araştırmalarda faktör analizi için yeterli örneklem büyüklüğüne ilişkin bazı görüşler mevcuttur. Genel olarak büyük örneklemlerle yapılan faktör analizi uygulamalarında değişkenler arası korelasyonların daha tutarlı sonuçlar verdiği ve açıklayıcı faktör analizi sonuçlarının tekrarlanabilirliğini arttırdığı konusunda ortak bir görüş hakimdir (Worthington ve Whittaker, 2006; 817). Diğer taraftan, verilerin normal dağılımdan sapması da örneklem sayısını arttırmayı gerektiren durumlardan birisidir. Comrey ve Lee (1992)'e göre faktör analizi yapılan araştırmalarda yeterli örneklem büyüklüğü için 50'nin çok zayıf, 100'ün zayıf, 200'ün orta, 300'ün iyi, 500'ün çok iyi, 1000 kişilik örneklem grubunun mükemmel derecede yeterli olduğu ifade edilmektedir.

Bu çalışmanın üniversitenin farklı bölüm ve sınıflarındaki öğrenciler üzerinde yapılıyor olması çalışmadaki bazı değişkenlerin normal dağılmamasına sebep olabileceğinden ve örneklem büyüklüğünün ana kütle temsil etmesi, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerine uygun olması bakımından 1057 kişi araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Ekonomik oluşu, uygulanabilirliği, dağınık ve büyük kitlelerden kısa zamanda bilgi alma imkânı sağlaması nedeniyle araştırmanın yürütülmesinde birincil kaynak araştırmaları arasında yer alan anket veri toplama aracı olarak tercih edilmiştir. Araştırmada verilerin toplanması amacıyla 4 adet veri toplama aracından yararlanılmıştır. Araştırmada demografik bilgilerle ilgili veriler ve öğrencilerin akademik başarıları (Genel Not Ortalamaları) “Kişisel Bilgi Formu” ile elde edilmiştir. Spora dayalı fiziksel aktivite değişkeniyle ilgili veriler Massie (2002) tarafından hazırlanan “Cooper Ölçeği” ile elde edilmiştir. Yaşam

kalitesiyle ilgili veriler Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından geliştirilen WHOQOL-BREF ölçeği ile elde edilmiştir. Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ile ilgili veriler Şahan (2007) tarafından oluşturulan spor ve sosyalleşme ölçeği ile elde edilmiştir.

Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Ölçeği

Massie (2002) tarafından geliştirilen Cooper ölçeği araştırmada üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyini belirlemek için kullanılmıştır. Bu ankette katılımcılara fiziksel aktivite ve bu aktivitelere harcadıkları zaman, katılım sıklıkları ve yoğunlukları sorulmaktadır. Memiş (2007) tarafından ölçeğin güvenilirliğini Cronbach $\alpha = 0.95$ bulunmuştur. Geçerliliği ile ilgili yapılan faktör analizi sonucunda, 30 altında işlevsel olmayan maddeye rastlanmamıştır. Varyans % 34 bulunmuştur. Büyüköztürk (2002) faktör yük değerinin 0.45 veya daha yüksek olmasının seçim için iyi bir ölçü olduğunu uygulamada az sayıda madde için bu değer 0.30 a kadar indirilebileceğini belirtmektedir.

Cooper Ölçeği'nde spora dayalı fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirilirken, katılımcıların katıldıkları aktivitelerin hangi şiddette (orta veya yüksek) aktiviteler oldukları, aktiviteleri haftada kaç kere ve günde kaç dakika yaptıkları göz önünde bulundurularak her aktivitenin belirlenen MET cinsine göre değerleri tespit edilmektedir. Bu değerler aktivitelerde harcanılan kalori miktarının hesaplanmasında kullanılmaktadır. Fiziksel aktivite seviyesi hesaplanırken aktivitenin MET değeri ile yapılan süre ve kişinin ağırlığı (kg) çarpılır ve sonuç kcal cinsinden bulunur. Örneğin 60 kilogramlık bir kişinin 40 dakika gezinti temposunda bisiklet sürmesi $60 \text{ kg} * 4 \text{ MET} * (40/60) = 160 \text{ kcal}$ 'dır (Ainsworth ve ark., 2000; 498-516). Harcanan kalori miktarları bakımından katılımcılar aktiflik düzeylerine göre gruplandırılmaktadır. Bu gruplandırma yapılırken Avustralya Ulusal Kanser Önleme Politikası 2004-06 (Australian National Cancer Prevention Policy 2004-06)'ında yer alan enerji harcama ve aktiflik düzeyi sınıflandırması esas alınmaktadır. Sınıflandırmaya göre, haftada neredeyse hiçbir fiziksel aktivitede bulunmayan ve

- Haftalık kalori harcamaları <50 kcal.hft-1 olan katılımcılar sedanter;
- 51-800 kcal.hft1 olanlar düşük düzeyde aktif;
- 801- 1600 kcal.hft1 harcayanlar orta düzeyde aktif;
- Haftada >1601 kcal.hft-1 enerji harcayanlar ise yüksek düzeyde aktif grup olarak belirlenmektedir. (Australian National Cancer Prevention Policy 2004-06, 2004).

Çizelge 5. Fiziksel Aktivite Biçimleri ve MET Değerleri (Ainsworth ve ark., 2000; 498-516)

Aerobik (genel): 6.5 MET	Golf: 4.5 MET	Koşu (14.5 km/S hızla): 15 MET
Aerobik (orta şiddette): 8.5 MET	Güreş (müsabaka): 6 MET	Koşu (16 km/S hızla): 16 MET
Aerobik (yüksek şiddette): 10MET	Hatha yoga: 2.5 MET	Masa tenisi: 4 MET
Ağırlık antrenmanı (yüksek şiddette): 6 MET	Hentbol (müsabaka): 8 MET	Merdiven çıkma (koşarak): 15 MET
Ağırlık antrenmanı (hafif veya orta şiddette, genel): 3 MET	İp atlama (hızlı): 12 MET	Okçuluk: 3 MET
Atletizm (gülle, disk, çekiç atma): 4 MET	İp atlama (orta şiddet): 10 MET	Orienteering: 9 MET
Atletizm (yüksek, uzun, üç adım,sırıkla atlama ve cirit atma): 6 MET	İp atlama (yavaş): 8 MET	Squash: 12 MET
Badminton (genel): 4.5 MET	Jimnastik (genel): 4 MET	Tenis (çiftler): 6 MET
Badminton (maç): 7 MET	Jogging: 7 MET	Tenis (tek): 8 MET
Bahçe işleri: 5 MET	Judo, karate, kick box: 10 MET	Voleybol (genel): 4 MET
Balık tutma: 3 MET	Kalistenikler (sınav, barfiks, otur-kalk,yüksek tempoda): 8 MET	Voleybol (maç): 8 MET
Basketbol (maç yapmak): 8 MET	Kalistenikler (hafif tempoda, ev egzersizleri): 3.5 MET	Voleybol (plaj): 8 MET
Basketbol (genel): 6 MET	Kayak: 7 MET	Yürüyüş (<3 km/S): 2 MET
Bisiklet (genel): 8 MET	Kondisyon bisikleti (genel): 7 MET	Yürüyüş (4 km/S): 3 MET
Boks (müsabaka): 12 MET	Kondisyon bisikleti (yavaş): 5.5 MET	Yürüyüş (6.5 km/S): 5 MET
Boks (kum torbası ile çalışma):6 MET	Kondisyon bisikleti (orta şiddette): 7 MET	Yürüyüş (7.2 km/S): 6.3 MET
Buz pateni: 7 MET	Kondisyon bisikleti (hızlı): 10.5 MET	Yüzme (serbest stil, hızlı): 10 MET
Dağcılık (tırmanma): 8 MET	Kondisyon bisikleti (çok hızlı): 12.5 MET	Yüzme (serbest stil, yavaş, orta şiddette): 7 MET
Eskrim: 6 MET	Koşu (8 km/S hızla): 8 MET	Yüzme (sırtüstü, genel): 7 MET
Ev işleri (süpürme, silme): 3.3 MET	Koşu (9.6 km/S hızla): 10 MET	Yüzme (kurbağalama, genel): 10 MET
Futbol (maç): 10 MET	Koşu (11.2 km/S hızla): 11.5 MET	Yüzme (kelebek, genel): 11 MET
Futbol (genel): 7 MET	Koşu (12.8 km/S hızla): 13.5 MET	Yüzme (rahatlamak için): 6 MET

Yaşam Kalitesi Ölçeği

Araştırmada katılımcıların kendi yaşam kalitelerini nasıl algıladıklarını değerlendirmek üzere Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Yaşam Kalitesi Grubu (1996) tarafından geliştirilmiş WHOQOL-100 uzun form ölçeğinden seçilerek oluşturulan WHOQOL-BREF 26 soruluk kısa form ölçeği kullanılmıştır. WHOQOL-BREF, algılanan yaşam kalitesi ve sağlık durumunun sorgulandığı iki soru ile birlikte WHOQOL-100 içinden seçilen toplam 26 soru ve 4 boyutu kapsamaktadır. Bu dört boyut bedensel, ruhsal, sosyal ilişkiler ve çevre boyutlarıdır. Ölçek likert tipi kapalı uçlu cevaplar içermektedir. Orjinal versiyonu 26 maddeden oluşan ölçeğin, Türkçe versiyonu 27 maddeden oluşmaktadır. Fidaner ve ark. (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Sorulara verilen cevaplar 5 şıklıdır. Yaşam kalitesi toplam puanı minimum 27, maksimum 135 arasında değişmektedir. Ölçek bedensel (7 madde), ruhsal (6 madde), sosyal (3 madde), çevre (8 madde) boyutlarını içermektedir. Türkçe versiyonunda WHOQOL-100'de ulusal soru olan 102. soru çevre boyutuna eklenerek ulusal çevre (TR) (9 madde) boyutu oluşturulmuştur. Ölçek yaşam kalitesi ve genel sağlık maddelerinden oluşan iki genel maddeyi de içermektedir. Boyut puanları, o boyutu oluşturan maddelerin ortalamasının 4 ile çarpılması ile elde edilmektedir. Her bir boyut, birbirinden bağımsız olarak kendi boyutundaki yaşam kalitesini ifade ettiği için, boyut puanları 4-20 arasında hesaplanmaktadır. Hesaplanan bedensel, ruhsal, sosyal ve ulusal çevre (TR) boyutlarında puan yükseldikçe yaşam kalitesi de yükselmektedir (Fidaner ve ark., 1999; 5-13).

Boyutlarına göre soruların içeriği şöyledir:

Bedensel Sağlık Boyutu: Gündelik işleri yürütebilme, ilaçlara ve tedaviye bağımlılık, canlılık ve bitkinlik, hareketlilik, ağrı ve rahatsızlık, uyku ve dinlenme ve çalışabilme gibi

Ruhsal Sağlık Boyutu: Beden İmgesi ve dış görünüş, olumsuz duygular, benlik saygısı, olumlu duygular, maneviyat, din, kişisel inançlar, düşünme, öğrenme, bellek ve dikkatini toplama

Sosyal İlişkiler Boyutu: Diğer kişilerle ilişkiler, sosyal destek, cinsel yaşam

Çevresel Sağlık Boyutu (TR): Maddi kaynaklar, fiziksel güvenlik ve emniyet, sağlık hizmetleri ve sosyal yardım, ulaşılabilirlik ve nitelik, ev ortamı, yani bilgi ve beceri edinme fırsatı, dinlenme ve boş zaman değerlendirme fırsatları ile bunlara katılabilme, fiziksel çevre (kirlilik, gürültü, trafik, iklim), ulaşım, sosyal baskı.

3, 4, 26 ve 27. sorular olumsuz sorulardır. Bu nedenle bu sorulara verilen cevapların puanları olumlu sorular ile aynı yönde skor hesaplamak için ters çevrilerek veya 6' dan çıkarılarak hesaplanır.

WHOQOL-BREF alt ölçekleri ve her alt ölçeği kapsayan sorular:

Boyutlar	Sorular
Bedensel Sağlık Boyutu	3, 4, 10, 15, 16, 17, 18
Ruhsal Sağlık Boyutu	5, 6, 7, 11, 19, 26
Sosyal İlişkiler Boyutu	20, 21, 22
Çevresel Sağlık Boyutu (TR)	8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, 25, 27

WHOQOL-BREF Boyut Puanları Hesaplaması 4 – 20 Arası:

Bedensel Sağlık Boyutu	$(3+4+10+15+16+17+18) / 7 * 4$
Ruhsal Sağlık Boyutu	$(5+6+7+11+19+26) / 6 * 4$
Sosyal İlişkiler Boyutu	$(20+21+22) / 3 * 4$
Çevresel Sağlık Boyutu (TR)	$(8+9+12+13+14+23+24+25+27) / 9 * 4$

Ölçeğin Türkçe versiyonunun iç tutarlılığı için hesaplanan “Cronbach alfa” değerleri bedensel sağlık boyutunda 0.83, ruhsal sağlık boyutunda 0.66, sosyal ilişkiler boyutunda 0.53, ulusal çevre boyutunda 0.73 bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği hesaplamaya yönelik, her soru için hesaplanan pearson katsayıları 0.57 ve 0.81 arasında değişmektedir (Fidaner ve ark., 1999; 5-13).

Akademik Başarı Puanlarının Hesaplanması ve Sınıflandırılması

Öğrencilerin teorik ve pratik puan ortalaması akademik başarı puanını belirlemektedir. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nin Ön Lisans ve Lisans Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin 4. Bölümünde sınavlar ve değerlendirme kriterleri madde 18' de “ *Not ortalaması, öğrencinin kaydolduğu ve not ortalaması hesabına giren her dersten alınan harf notunun katsayısı ile o dersin kredi değeri çarpımları toplamının derslerin kredi değerlerinin toplamına bölünmesiyle bulunur. Bu işlem bir yarıyıldan alınan dersler için yapılırsa “yarıyıl not ortalaması”, üniversiteye girişten itibaren alınan tüm dersleri kapsayacak şekilde yapıldığında “genel not ortalaması” elde edilir*” şeklinde belirlenmiştir (http 3). Bu maddeden yola çıkarak öğrencilerin dönem sonu itibarıyla genel not ortalamaları istenmiştir.

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nin Ön Lisans ve Lisans Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin 4. Bölümünde sınavlar ve değerlendirme kriterleri, madde 19' da “ *Genel not ortalaması en az 2.00 olan öğrenci başarılı sayılır. Genel not ortalaması 2.00'in altına düşen öğrenciye akademik yetersizlik uyarısı yapılır*” şeklinde belirlenmiştir. Yine madde 19' da “*Tüm derslerini başarı ile tamamlayan bir öğrencinin; yarıyıl not ortalaması 3.00-3.49 ise yarıyıl şeref öğrencisi, 3.50-4.00 ise yarıyıl yüksek şeref öğrencisi kabul edilir*” şeklinde karar alınmıştır (http 3).

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Ön Lisans ve Lisans Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin 19. maddesinden yola çıkarak öğrencilerin akademik başarı sınıflaması şu şekilde yapılmıştır:

Başarısız Öğrenci: Genel not ortalaması 1.99 ve altında olan öğrenciyi ifade etmektedir.

Başarılı Öğrenci: Genel not ortalaması 2.00 – 2.99 arasındaki öğrenciyi ifade etmektedir.

Şeref Öğrencisi: Genel not ortalaması 3.00 – 3.49 arasındaki öğrenciyi ifade etmektedir.

Yüksek Şeref Öğrencisi: Genel not ortalaması 3.50 – 4.00 arasındaki öğrenciyi ifade etmektedir.

Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Ölçeği

Araştırmada katılımcıların spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme durumlarını belirlemek amacıyla Şahan (2007) tarafından hazırlanan 35 sorudan oluşan 5’li likert tipi spor ve sosyalleşme ölçeği kullanılmıştır. Likert tipi ölçekleme, ölçekleme yöntemleri arasında en çok kullanılan ve kuruluş ve güvenilirliği açısından en kolay olanıdır (Meb, 2012; 8). Spor ve sosyalleşme ölçeğinin likert ölçeği puanlaması “1: Kesinlikle Katılmıyorum”, “2: Katılmıyorum”, “3: Kararsızım”, “4: Katılıyorum”, “5: Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçek; Hacettepe kişilik envanteri, sosyotropi otonomi ölçeği, sosyal karşılaştırma ölçeği, sosyal tanıma anketi, kendini tanımlama envanteri, kişisel bilgi formu gibi daha önce kullanılmış ölçeklerden yararlanılarak oluşturulmuştur. Şahan (2007) tarafından anket sorularının güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Cevaplarının iç tutarlılığı açısından denetim gerçekleştirmek amacıyla Cronbach α güvenilirlik katsayısı kullanılmış ve 35 soru için güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Bu analiz sonucunda Cronbach α değeri 0.84 çıkmıştır.

Çizelge 6. Derecelendirme Yargılı Ölçeklerde Seçeneklerin Sözel-Sayısal Değerleri (http 7)

Hiç	Az	Orta	Çok	Tam
1	2	3	4	5
Katılma Durumu				
Katılmama Durumu				
5	4	3	2	1
Katılma Hiç % 0	Katılma Az % 25	Katılma Orta % 50	Katılma Çok % 75	Katılma Tam % 100
Katılmama Tam % 100	Katılmama Çok % 75	Katılmama Orta % 50	Katılmama Az % 25	Katılmama Hiç % 0

Yapılan bu araştırmada ise ölçeğin likert puanlaması derecelendirme yargılı ölçeklerde seçeneklerin sözel ve sayısal değerleri doğrultusunda “1: Hiç Katılmıyorum”, “2: Az Katılıyorum”, “3: Orta Derecede Katılıyorum”, “4: Çok Katılıyorum”, “5: Tamamen Katılıyorum” şeklinde düzenlenmiştir. Cevapların iç tutarlılığı açısından denetim gerçekleştirmek amacıyla Cronbach α güvenilirlik katsayısı kullanılmış ve 35 soru için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach α değeri 0.86 olarak bulunmuştur. Özdamar (1999)’a göre 0.60 ve üzeri Cronbach Alpha değeri ölçeğin güvenilirliği için yeterlidir. Dolayısıyla bu değer ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Litaratürde, spor ve sosyalleşme ölçeğinin açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizine yönelik bulgulara rastlanmamıştır. Ölçeğe gerçekleştirilen faktör analizi sonucu düşük faktör yük değerlerine sahip olan ve binişik yapıdaki maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Spor ve sosyalleşme ölçeği araştırma modelinde 4 boyutu ve bu boyutları tanımladığı varsayılan 15 madde ile temsil edilmiştir. Anadolu Üniversitesi ve Dumlupınar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü öğretim üyelerinin de görüşleri alınarak, Birinci boyut; Kişisel ve Sosyal Bütünleşme, İkinci boyut; Liderlik, Üçüncü boyut; Aidiyet ve Dördüncü boyut; Özgüven olarak isimlendirilmiştir. Ölçek, spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeği olarak adlandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan yaşam kalitesi ve spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeklerinin psikometrik niteliklerini belirlemek için veri setinin uygunluğu incelenmiştir. Veri setinin uygunluğunun test edilmesi amacıyla kayıp değerler, uç değerler ve normallik testleri yapılmıştır. Araştırma sonucundan elde edilen verilerin çözümlenmesinde katılımcıların demografik özelliklerini betimlemek amacıyla frekans analizinden, kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini belirlemek amacıyla güvenilirlik testlerinden (Cronbach Alpha), geçerliğini belirlemek için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizinden (AFA ve DFA), değişkenler arasındaki farklılıkları değerlendirmek amacıyla t testinden, tek yönlü varyans analizinden (ANOVA), ki-kare testinden, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

Psikometrik Niteliklere İlişkin Analizler

Araştırmadan elde edilen veri setinin (1057) uygunluğunun belirlenmesi amacıyla kayıp değerler, uç değerler ve normallik testleri yapılmıştır.

Kayıp Değerlerin Belirlenmesi

Veri setindeki (1057) kayıp değer oranları maddelere göre belirlenmiştir. Bu doğrultuda kayıp değerler veri setinden çıkarılmayarak seriler ortalaması yoluyla yerine yeni değerler atanmıştır.

Uç Değerlerin Belirlenmesi

Uç değerlerin belirlenmesi amacıyla veri seti için tek değişkenli uç değer sayıları belirlenmiştir. Buna göre veri setinin (n=1057) tamamında 31 uç değer tespit edilmiştir. Veri setinde tespit edilen uç değerlerin etkilerini azaltmak üzere

kullanılan yöntemler; veri setinden çıkarma, skoru değiştirme veya veriyi dönüştürme olmak üzere üç şekildedir. Örnekleme genişliği küçük olduğunda tek bir gözlemin bile analiz sonuçlarına katkısı çok önemlidir. Ancak örneklem genişliği yeterince büyük olan bir veri setinde uç değerler analiz dışı bırakılabilmektedir. Uç değerlerin fazla olması veri setinin normal dağılımından sapmasına ve yapılacak istatistiksel analizlerin etkilenmesine sebep olabilir. (Ovla ve Daşdelen, 2012; 1-8). Bu doğrultuda uç değerler veri setinden çıkarılmıştır (n=1026).

Normal Dağılımın Belirlenmesi

Araştırma grubundan elde edilen verilerin analizine başlamadan önce, verilerin ön hazırlığının yapılmış olması ve analize uygun hale getirilmesi gerekmektedir. Basıklık ve çarpıklık katsayıları bu süreçte önemli olduğundan bu değerlere dikkat edilmelidir. (Şimşek, 2007; 74). Basıklık katsayısı normal dağılımda 0'dır. Negatif çarpıklık katsayısı sağa çarpık dağılıma, pozitif çarpıklık katsayısı sola çarpık dağılıma işaret eder. Basıklık katsayısı da normal dağılımda 0'dır. Pozitif basıklık katsayısı sivri dağılıma, negatif basıklık katsayısı ise basık bir dağılıma işaret eder. Dağılımın normal dağılımdan manidar düzeyde farklılaşmıyor olması için bu değerlerin (-1, +1) aralığında kalması beklenir. (http 3). Literatürde bazı kaynaklar da çarpıklık ve basıklık katsayılarının (+-2 ve +-7) aralıklarında kalmasının da dağılımın normal dağılımdan manidar düzeyde farklılaşmıyor olmadığını göstergesi olduğunu belirtilmektedir. (West ve ark., 1995; Şencan, 2005; 376, Şimşek, 2007; 74).

Yapılan bu araştırmada yaşam kalitesi ölçeğine ilişkin elde edilen verilerin çarpıklık değerlerinin -0.048 / -0.947 arasında, basıklık değerlerinin ise -0.006 / 0.676 arasında olduğu tespit edilmiştir. Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeğinin çarpıklık değerleri -0.009 / 1.009 arasında, basıklık değerlerinin ise -0.016 / -1.017 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre verilerin normal dağılım sergilediği görülmektedir.

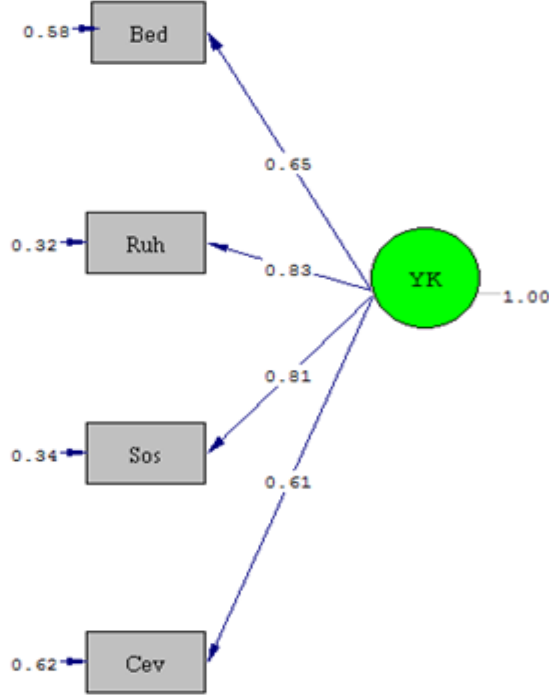
Farklılıkların İncelenmesine İlişkin Analizler

Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivite düzeyi ve cinsiyet, aylık harcama miktarı, barınma biçimi, eğitim görülen alanlar demografik değişkenlerinin karşılaştırılmasında ki-kare bağımsızlık testi uygulanmıştır. Akademik başarı düzeyi ve cinsiyet, aylık harcama miktarı, barınma biçimi, eğitim görülen alanlar demografik değişkenlerinin karşılaştırılmasında da aynı şekilde ki-kare bağımsızlık testi kullanılmıştır. Yaşam kalitesi değişkeni ile ilgili iki grubun (cinsiyet) karşılaştırılmasında t testi, spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme değişkeni ile ilgili iki grubun (cinsiyet) karşılaştırılmasında t testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında (yaş, aylık harcama miktarı, barınma biçimi, eğitim görülen alanlar, sınıf) tek yönlü (One-Way) ANOVA kullanılmıştır. Varyans homojenliğine göre ise Çoklu Karşılaştırma (Post-Hoc Tukey HSD ve Tamhane T2) testlerinden yararlanılmıştır.

Araştırmada farklılıkların incelenmesine ilişkin analiz sonuçlarına bulgular bölümünde yer verilmiştir.

Yaşam Kalitesi Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi

Yaşam kalitesi ölçeğinin 25 sorudan oluşan 4 alt boyutu DFA'ya dahil edilmiştir. Analiz Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde farklı programlarında öğrenim gören 1026 öğrenci üzerinden gerçekleştirilmiştir. Ölçeğe ilişkin DFA modeli şekil 4'de gösterilmiştir.



Chi-Square=5.14, df=2, P-value=0.07648, RMSEA=0.056

Şekil 4. Bedensel Sağlık, Ruhsal Sağlık, Sosyal İlişkiler ve Çevresel Sağlık (TR) DFA Modeli

Gerçekleştirilen analiz sonucunda yaşam kalitesi ölçeğine ilişkin uyum indeksleri çizelge 7'de gösterilmiştir.

Çizelge 7. Yaşam Kalitesi Ölçeğine İlişkin Uyum İndeksleri

Uyum İndeksleri	Değerler
χ^2 Değeri	5.14
sd Değeri	2
χ^2/sd	2.57
RMSEA (Tahmini Hata Kareleri Ortalama Kare Kökü- (Root Mean Square Error of Approximation) değeri	0.056
NFI (Normlaştırılmış Uyum Endeksi- Normed Fit Index) değeri	0.99
NNFI (Normlaştırılmamış Uyum İndeksi/Non-Normed Fit Index) değeri	0.99
CFI (karşılaştırılmalı uyum indeksi-Comparative Fit Index) değeri	1.00
RMR (Artık Ortalamaların Karekökü - Root Mean Square Residual)	0.08
GFI (İyilik Uyum İndeksi - Goodness of Fit Index) değeri	0.99
AGFI (Düzenlenmiş İyilik Uyum İndeksi - Adjusted Goodness of Fit Index) değeri	0.97

Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizine (DFA) göre yaşam kalitesi ölçeğine ilişkin elde edilen uyum indeksleri şu şekildedir. Yaşam kalitesi ölçeğine ilişkin uyum indeksini göstermek için Ki-Kare (X^2) istatistiğinden yararlanılmıştır. Düşük Ki-Kare (X^2) değeri ve $p=0.05$ 'ten büyük anlamlılık düzeyi, önerilen verinin toplam veriye uygun olduğunu göstermektedir (Gerbing ve Anderson 1984; 576). Ki-Kare (X^2) değeri örneklem büyüklüğüne oldukça duyarlıdır. Örneklem sayısı büyüdükçe (özellikle 200'den büyük örneklerde) Ki-Kare (X^2) değerinin arttığı ve istatistiksel anlamlılık düzeyinin düşük çıktığı ifade edilmektedir. Bu durum büyük örneklem gruplarıyla çalışıldığında Ki-Kare (X^2) değerinin yüksek çıkmasına bağlı olarak uygun modelin çıkmamasına neden olabilmektedir. Araştırmacılar 200'den büyük örneklerde modelin uyum iyiliğinin değerlendirilmesinde düzeltilmiş Ki-Kare (X^2) serbestlik derecesi değeri (X^2/sd) ve diğer uyum iyiliği indekslerinin kullanılmasının uygun olduğunu belirtmektedir (Schumacker ve Lomax, 2004; 100). Bu çalışmada sd ile düzeltilmiş X^2 değeri (X^2/sd) dikkate alınmıştır. Literatür incelendiğinde düzeltilmiş X^2 değerinin (X^2/sd) olması gereken aralık değerleri ile ilgili çok farklı ifadeler kullanılmaktadır. Schumacker ve Lomax (2004) düzeltilmiş X^2 değerinin 1-5 aralığında olmasının uygun görüldüğünü ifade etmektedir. Yaşam kalitesi ölçeğine (WHOQOL BREF TR) ilişkin X^2 değeri 5.14, sd değeri 2 bulunmuştur. Düzeltilmiş Ki-Kare (X^2/sd) değeri (5.14/2) 2.57 olarak elde edildiğinden ölçek istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

DFA sonucunda X^2/sd dışında RMSEA, NFI, NNFI, CFI, RMR, GFI ve AGFI uyum indekslerine bakılmıştır. Ölçeğin RMSEA değeri 0.05 bulunmuştur. Bu değer 0.05'ten küçük veya eşit olması iyi uyumu, 0.05 ve 0.08 arasında olması yeterli bir uyumu; 0.08 ve 0.10 arasında ise vasat uyumu göstermektedir. Değerin 0.10'dan büyük olması ise modelin kabul edilemeyeceğini göstermektedir (Schermelleh ve ark., 2003, Çokluk ve ark., 2010; 269; Meydan ve Şeşen, 2011; 34). Ölçeğin RMR değeri 0.08 bulunmuştur. Bu değer 0.05'ten küçük veya eşit olması mükemmel uyumu, 0.05 ve 0.08 arasında olması iyi uyumu, 0.08 ve 0.10 arasında olması vasat uyumu göstermektedir. Ölçeğin NFI değeri 0.99, NNFI değeri 0.99, CFI değeri 1.00, GFI değeri 0.99 ve AGFI değeri 0.97 olarak bulunmuştur. Bu değerlerin 0.95'in üzerinde olması mükemmel uyumu göstermektedir (Çokluk ve ark., 2010; 271-272, Kaya, 2011; 65).

Yaşam kalitesi ölçeğinin 4 alt boyutuna yönelik yapılan DFA sonucunda ölçeğe ilişkin uyum indekslerinin literatürde belirtilen değerler arasında olduğu ve iyi/mükemmel uyumu gösterdiği bulunmuştur.

Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Ölçeğine İlişkin Açıklayıcı Faktör Analizi

Araştırmada kullanılan spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeği Şahan (2007) tarafından geliştirilmiş, 35 maddeden oluşan spor ve sosyalleşme ölçeğidir. Literatürde, kullanılan bu ölçekle ilgili olarak açıklayıcı faktör analizine yönelik bulgulara rastlanmamıştır.

Araştırmada ölçeğin boyutlarının belirlenmesi amacıyla açıklayıcı faktör analizinden (AFA) yararlanılmıştır. Analiz Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde

farklı programlarında öğrenim gören 1026 öğrenci üzerinden gerçekleştirilmiştir. Comrey ve Lee (1992)'e göre faktör analizi yapılan araştırmalarda yeterli örneklem büyüklüğü için 50'nin çok zayıf, 100'ün zayıf, 200'ün orta, 300'ün iyi, 500'ün çok iyi, 1000 kişilik örneklem grubunun mükemmel derecede yeterli olduğu ifade edilmektedir.

Açıklayıcı faktör analizine başlanmadan önce; örneklem büyüklüğünün analize uygunluğunu belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için ise Bartlett's Sphericity testi incelenmiştir. KMO değeri olarak 0.5-1.0 arası değerler kabul edilebilir olarak değerlendirilirken 0.5'in altındaki değerler faktör analizinin söz konusu veri seti için uygun olmadığını göstergesidir. Ancak, genel olarak araştırmalarca tatminkar olarak düşünülen asgari KMO değeri 0.7'dir (Altunışık ve ark., 2005, 216-217, Chong ve Rundus, 2004). Yapılan bu araştırmada ölçeğe ilişkin KMO değeri 0.85 bulunmuştur. Bulunan bu değerler örneklem büyüklüğünün yapılacak faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir. Verilerin faktör analizine uygunluğunu tespit eden Bartlett's Sphericity testi ölçek için $X^2 = 5242.020$ ve $p < 0.001$ bulunmuştur. Ölçeğin boyutlarının belirlenmesi amacıyla yapılan açıklayıcı faktör analizinde verilerin faktör yapısı Varimax rotasyonu kullanılarak temel bileşenler yöntemiyle analiz edilmiştir. AFA'da bir maddenin birden fazla faktörde kabul düzeyinden yüksek yük değeri vermesi ve iki veya daha fazla faktörde yük değerleri arasındaki farkın 0.10'dan küçük olması o maddenin binişik madde olduğunu gösterir ve ölçekten çıkarılması gerekmektedir (Çokluk ve ark., 2010; 233, Büyüköztürk, 2002). Bu durumda teorik açıdan anlamlı yapıların ortaya çıkması için faktör yük değerlerinin kabul düzeyleri 0.40 olarak belirlenmiştir. Ölçeğe gerçekleştirilen faktör analizi sonucu düşük faktör yük değerlerine sahip olan ve binişik yapıdaki maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Spor ve sosyalleşme ölçeği araştırma modelinde 4 boyutu ve bu boyutları tanımladığı varsayılan 15 madde ile temsil edilmiştir. Bu boyutlar; Kişisel ve Sosyal Bütünleşme, Liderlik, Aidiyet, Öz güven olarak isimlendirilmiştir. Ölçek spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeği olarak adlandırılmıştır. Ölçeğe ilişkin faktör yük değerleri 0.52/0.83 arasında, boyutlara ilişkin cronbach alpha katsayıları 0.48/0.86 arasında değişmektedir. Ölçeğe ilişkin açıklanan toplam varyans % 61.550 bulunmuştur. Çizelge 8'de gösterilmiştir.

Çizelge 8. Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Ölçeği Açıklayıcı Faktör Analizine İlişkin Sonuçlar

SPORA DAYALI FİZİKSEL AKTİVİTEYLE SOSYALLEŞME	F1	F2	F3	F4
	Kişisel ve Sosyal Bütünleşme			
Spor eğitimi topluma faydalı bireyler yetiştirilmesinde önemli rol oynar	0.786			
Spor bireysel yeteneklerin keşfedilmesini sağlar	0.771			
Spor toplumlar arası sosyal bütünleşmeyi sağlar	0.739			
Spor aktiviteleri toplumsal bütünleşmeyi sağlar	0.736			
Spor insanlar arası iletişimde olumlu katkılar sağlar	0.732			
Spor insanlara karşı olumlu duygular geliştirilmesini sağlar	0.698			
Liderlik				
Takım sporlarında takımı yönlendirmekte başarılıyım		0.832		
Takım olarak yapılan spor aktivitelerinde grubun lideri olurum		0.785		
Spor aktivitelerinin organize edilmesinde katkıda bulunurum		0.702		
Her türlü spor aktivitelerine katılmaktan hoşlanırım		0.689		
Aidiyet				
Sevdiğim insanlardan ayrı olmak benim için zordur			0.814	
Boş zamanlarımı diğer insanlarla birlikte geçirmekten hoşlanırım			0.760	
Arkadaşlarla birlikte spor yapmaktan hoşlanırım			0.523	
Özgüven				
Kendimi daha çok bireysel sporlarda başarılı bulurum				0.835
Spor alanında bir şey yapmaya karar verirsem başkalarının düşüncelerinden etkilenmem				0.758
AÇIKLANAN VARYANS	24.656	16.787	11.258	8.849
CRONBACH ALPHA	0.862	0.778	0.658	0.483
N= 1026 KMO= 0.852 Bartlett's Sph. $\chi^2= 5242.020$; $p<0.001$ AÇIKLANAN TOPLAM VARYANS= % 61.55 TOPLAM GÜVENİRLİK= 0.836				

Çizelge 8'de görüldüğü gibi AFA analizi sonucu ölçekte yer alan maddeler 4 boyut altında toplanmıştır. Bu boyutlar; Kişisel ve Sosyal Bütünleşme, Liderlik, Aidiyet, Özgüven olarak adlandırılmıştır.

Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeği kişisel ve sosyal bütünleşme faktörü altında 6 madde yer aldığı görülmüştür. Bu faktörü oluşturan maddelerin faktör yük değerleri 0.698-0.786 arasında değişmektedir. Faktöre ilişkin Chronbach's Alpha değeri ise 0.862 bulunmuştur. Bireysel ve sosyal bütünleşme faktörü toplam varyansın % 24.656'sını açıklamaktadır.

Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeği liderlik faktörü altında 4 madde yer aldığı görülmüştür. Bu faktörü oluşturan maddelerin faktör yük değerleri 0.689-0.832 arasında değişmektedir. Faktöre ilişkin Chronbach's Alpha

değeri ise 0.778 bulunmuştur. Liderlik faktörü toplam varyansın % 16.787'sini açıklamaktadır.

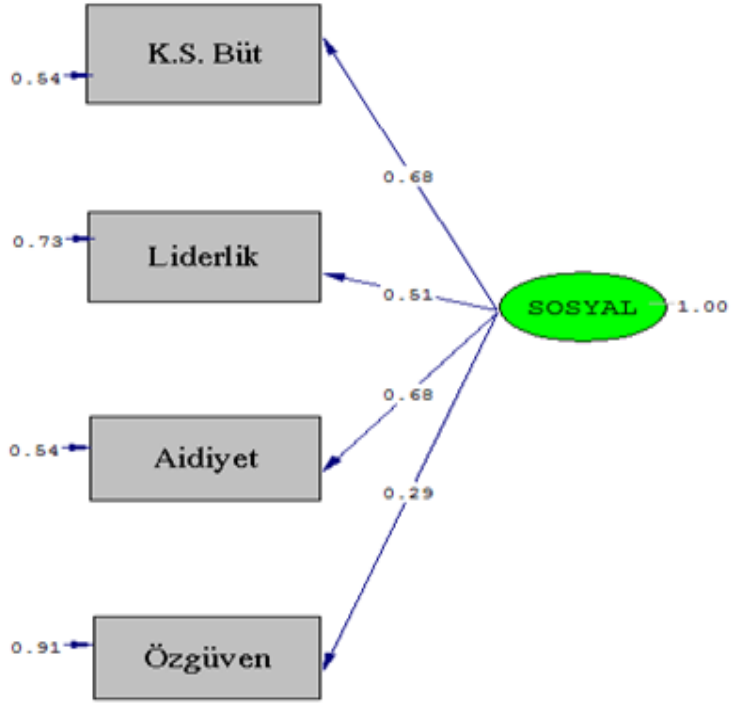
Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeği Aidiyet faktörü altında 3 madde yer aldığı görülmüştür. Bu faktörü oluşturan maddelerin faktör yük değerleri 0.523-0.814 arasında değişmektedir. Faktöre ilişkin Chronbach's Alpha değeri ise 0.658 bulunmuştur. Aidiyet faktörü toplam varyansın % 11.258'sini açıklamaktadır.

Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeği Özgüven faktörü altında 2 madde yer aldığı görülmüştür. Bu faktörü oluşturan maddelerin faktör yük değerleri 0.758 ve 0.835 olarak tespit edilmiştir. Faktöre ilişkin Chronbach's Alpha değeri ise 0.483 bulunmuştur. Özgüven faktörü toplam varyansın % 8.849'unu açıklamaktadır.

Ölçeğe ilişkin açıklanan toplam varyans ise % 61.550 olarak bulunmuştur. Çok faktörlü ölçeklerde açıklanan varyansın % 40 ile % 60 arasında olması yeterli olarak kabul edilmektedir (Şekercioğlu, 2009; 153). Bu doğrultuda, tanımlanan dört faktörün toplam varyansa yaptığı katkının yeterli olduğu görülmektedir. Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeğine uygulanan Cronbach Alpha testi sonucunda toplam ölçek Cronbach Alpha katsayısı 0.836 olarak tespit edilmiştir. Özdamar (1999)'a göre Cronbach Alpha katsayısının $0.80 \leq \alpha < 1.00$ değer alması ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunun göstergesidir.

Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi

Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeğinin 4 alt boyutu DFA'ya dahil edilmiştir. Analiz Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde farklı programlarında öğrenim gören 1026 öğrenci üzerinden gerçekleştirilmiştir. Ölçeğe ilişkin DFA modeli şekil 5'de gösterilmiştir.



Chi-Square=3.35, df=2, P-value=0.18766, RMSEA=0.037

Şekil 5. Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Ölçeği DFA Modeli

Gerçekleştirilen analiz sonucunda spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeğine ilişkin uyum indeksleri çizelge 9’da gösterilmiştir.

Çizelge 9. Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Ölçeğine İlişkin Uyum İndeksleri

Uyum İndeksleri	Değerler
X ² Değeri	3.35
sd Değeri	2
X ² /sd	1.67
RMSEA (Tahmini Hata Kareleri Ortalama Kare Kökü - Root Mean Square Error of Approxomination) değeri	0.03
NFI (Normlaştırılmış Uyum Endeksi - Normed Fit Index) değeri	0.99
NNFI (Normlaştırılmamış Uyum İndeksi - Non-Normed Fit Index) değeri	0.99
CFI (Karşılaştırılmalı uyum indeksi - Comparative Fit Index) değeri	1.00
RMR (Artık Ortalamaların Karekökü - Root Mean Square Residual)	0.01
GFI (İyilik Uyum İndeksi - Goodness of Fit Index) değeri	1.00
AGFI (Düzenlenmiş İyilik Uyum İndeksi - Adjusted Goodness of Fit Index) değeri	0.98

Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizine (DFA) göre spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeğine ilişkin elde edilen uyum indeksleri şu şekildedir. Düzeltilmiş X^2 değeri ($X^2/sd=3.35/2$) 1.67 olarak elde edildiğinden ölçek istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

DFA sonucunda X^2/sd dışında RMSEA, NFI, NNFI, CFI, RMR, GFI ve AGFI uyum indekslerine bakılmıştır. RMSEA değeri 0.03 bulunmuştur. Bu değer 0.05'ten küçük veya eşit olması iyi uyumu, 0.05 ve 0.08 arasında olması yeterli bir uyumu; 0.08 ve 0.10 arasında ise vasat uyumu göstermektedir. Değer 0.10'dan büyük olması ise modelin kabul edilemeyeceğini göstermektedir (Schermele ve ark, 2003; Çokluk ve ark., 2010;269; Meydan ve Şeşen, 2011;34). Ölçeğin RMR değeri 0.01 bulunmuştur. Bu değer 0.05'ten küçük veya eşit olması mükemmel uyumu, 0.05 ve 0.08 arasında olması iyi uyumu, 0.08 ve 0.10 arasında olması vasat uyumu göstermektedir. Ölçeğin NFI değeri 0.99, NNFI değeri 0.99, CFI değeri 1.00, GFI değeri 1.00 ve AGFI değeri 0.98 olarak bulunmuştur. Bu değerlerin 0.95'in üzerinde olması mükemmel uyumu göstermektedir (Çokluk ve ark., 2010; 271-272, Kaya, 2011; 65).

Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeğinin 4 alt boyutuna yönelik yapılan DFA sonucunda ölçeğe ilişkin uyum indekslerinin literatürde belirtilen değerler arasında olduğu ve mükemmel uyumu gösterdiği bulunmuştur.

BULGULAR

Bu bölümde tanımlayıcı istatistiklere ilişkin bulgular, farklılık testlerine ilişkin bulgular ve araştırma modeline ilişkin bulgular incelenmiştir.

Tanımlayıcı İstatistiklere (Ölçütlere) İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde ölçek formunu yanıtlayan öğrencilerin cinsiyet yaş, aylık harcama miktarı, barınma biçimi, eğitim gördükleri alanlar, sınıf düzeyine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Ayrıca spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri, genel yaşam kalitesi toplam puan ve yaşam kalitesi alt boyutları puan ortalamaları, akademik başarı düzeyleri ve not ortalamaları, spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ve alt boyutları puan ortalamaları açıklanmıştır. Bu amaçla frekans, yüzde analiziyle birlikte minimum-maksimum değerler ve ortalamalar da belirtilmiştir.

Öğrencilerin cinsiyet yaş, aylık harcama miktarı, barınma biçimi, eğitim gördükleri alanlar ve sınıf düzeyine ilişkin bulgular çizelge 10'da gösterilmiştir.

Çizelge 10. Ölçek Formunu Yanıtlayan Öğrencilere İlişkin Bulgular

		N	%
CİNSİYET	Erkek	527	51.4
	Kadın	499	48.6
YAŞ	19.00	47	4.6
	20.00	166	16.2
	21.00	231	22.5
	22.00	253	24.7
	23.00	178	17.3
	24.00	89	8.7
	25.00	46	4.5
	26.00	8	0.8
	27.00	8	0.8
AYLIK HARCAMA MİKTARI	500 TL ve altı	270	26.3
	501-750 TL	303	29.5
	751-1000 TL	282	27.5
	1001-1250 TL	122	11.9
	1251 TL ve üzeri	49	4.8
BARINMA BİÇİMİ	Tek Başına Evde	126	12.3
	Ailem İle Birlikte Evde	180	17.5
	Arkadaşlarım İle Birlikte Evde	385	37.5
	Yurtta veya Apartta	335	32.7
EĞİTİM GÖRDÜKLERİ ALANLAR	Sosyal Bölümler	340	33.1
	Sağlık Bölümleri	144	14.0
	Fen ve Mühendislik Bölümleri	542	52.8
SINIF	2. sınıf	336	32.7
	3. sınıf	284	27.7
	4. sınıf	383	37.3
	5. sınıf	13	1.3
	6. sınıf	10	1.0

Çizelge 10'da görüldüğü gibi ölçek formunu yanıtlayan öğrencilerin 527'si (% 51.4) erkek, 499'u (% 48.6) kadındır. Öğrencilerin 47'si (% 4.6) 19, 166'sı (% 16.2) 20, 231'i (% 22.5) 21, 253'ü (% 24.7) 22, 178'si (% 17.3) 23, 89'u (% 8.7) 24. 46'sı (% 4.5) 25, 8'i (% 0.8) 26, 8'i (% 0.8) 27 yaşındadır. Öğrencilerin 270'i (% 26.3) aylık harcama miktarı ile ilgili soruya 500 TL ve altı, 303'ü (% 29.5) 501-750 TL, 282'si (% 27.5) 751-1000 TL, 122'si (% 11.9) 1001-1250 TL, 49'u (% 4.8) 1251 TL ve üzeri yanıtını vermiştir. Öğrencilerin 126'sı (% 12.3) tek başına evde, 180'i (% 17.5) ailesi ile birlikte evde, 385'i (% 37.5) arkadaşları ile birlikte evde, 335'i (% 32.7) yurttan veya apartta barınmaktadır. Öğrencilerin 340'ı (% 33,1) sosyal bölümlerde, 144'ü (% 14) sağlık bölümlerinde, 542'si (% 52.8) fen ve mühendislik bölümlerinde eğitim görmektedir. Öğrencilerin 336'sı (% 32.7) 2. sınıf, 284'ü (% 27.7) 3. sınıf, 383'ü (%37.3) 4. sınıf, 13'ü (% 1.3) 5. sınıf, 10'u (% 1.0) 6. sınıfta okumaktadır.

Öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri ve durumları, akademik başarı düzeyleri ve not ortalamaları, yaşam kalitesi ve yaşam kalitesi alt boyutları puan ortalamaları ile spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ve alt boyutları puan ortalamalarına ilişkin bulgular çizelge 11, 12, 13, 14, 15'de gösterilmiştir.

Çizelge 11. Öğrencilerin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeylerine İlişkin Bulgular

		N	%
SPORA DAYALI FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ	Sedanter (<50kcal)	295	28.8
	Düşük Düzeyde Aktif (51-800kcal)	218	21.2
	Orta Düzeyde Aktif (801-1600kcal)	183	17.8
	Yüksek Düzeyde Aktif (>1601kcal)	330	32.2
	TOPLAM	1026	100.0

Çizelge 11'de görüldüğü gibi öğrencilerin 295'i (% 28.8) sedanter, 218'i (% 21.2) düşük düzeyde aktif, 183'ü (% 17.8) orta düzeyde aktif, 330'u (%32.2) yüksek düzeyde aktif olarak spora dayalı aktivitelere katılım göstermektedir.

Çizelge 12. Öğrencilerin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumlarına İlişkin Bulgular

		N	%
YÜRÜYÜŞ	Evet	532	51.9
	Hayır	494	48.1
KOŞU	Evet	143	13.9
	Hayır	883	86.1
KOŞU BANDI	Evet	90	8.8
	Hayır	936	91.2
BİSİKLET	Evet	128	12.5
	Hayır	898	87.5
KONDİSYON BİSİKLETİ	Evet	33	3.2
	Hayır	993	96.8
YÜZME	Evet	61	5.9
	Hayır	965	94.1
SALON EGZERSİZLERİ	Evet	91	8.9
	Hayır	935	91.1

ORTA ŞİDDETLİ SPORLAR	Evet	76	7.4
	Hayır	950	92.6
HAREKETLİ RAKET SPORLARI	Evet	35	3.4
	Hayır	991	96.6
DİĞER HAREKETLİ SPORLAR	Evet	276	26.9
	Hayır	750	73.1
AĞIRLIK ANTRENMANI	Evet	127	12.4
	Hayır	899	87.6
BAHÇE İŞLERİ	Evet	28	2.7
	Hayır	998	97.3
DİĞER AKTİVİTELER	Evet	23	2.2
	Hayır	1003	97.8

Çizelge 13. Öğrencilerin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumlarına İlişkin Bulgular (Devamı)

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
Yürüyüş	1026				
Haftada Kaç Kere	532	1.00	7.00	4.1335	1.88738
Günde Kaç Km	532	1.00	15.00	4.0244	2.27848
Günde Kaç Dk	532	10.00	180.00	45.6109	26.69407
Yürüyüş Hızı	532	1.00	4.00	2.2444	.61407
Koşu	1026				
Haftada Kaç Kere	143	1.00	7.00	2.6713	1.51878
Günde Kaç Km	143	1.00	15.00	4.9860	3.15779
Günde Kaç Dk	143	10.00	120.00	38.2867	20.45353
Koşu Bandı	1026				
Haftada Kaç Kere	90	1.00	7.00	3.3333	1.41421
Günde Kaç Dk	90	10.00	60.00	22.1667	10.44111
Bisiklet	1026				
Haftada Kaç Kere	128	1.00	7.00	2.8516	1.81893
Günde Kaç Km	128	2.00	20.00	7.1875	4.07557
Günde Kaç Dk	128	10.00	180.00	53.4766	35.39740
Kondisyon Bisikleti	1026				
Haftada Kaç Kere	33	1.00	5.00	2.9394	1.11634
Günde Kaç Km	33	1.00	10.00	4.3939	3.19119
Günde Kaç Dk	33	10.00	60.00	22.7273	12.99585
Yüzme	1026				
Haftada Kaç Kere	61	1.00	8.00	2.0984	1.35037
Günde Kaç Dk	61	15.00	120.00	57.1311	26.05218
Salon Egzersizleri	1026				
Haftada Kaç Kere	91	1.00	7.00	2.7143	1.07792
Günde Kaç Dk	91	15.00	120.00	55.8242	23.74943
Orta Şiddetli Sporlar	1026				
Haftada Kaç Kere	76	1.00	7.00	2.0658	1.22568
Günde Kaç Dk	76	15.00	120.00	44.3421	18.30013
Hareketli Raket Sporları	1026				
Haftada Kaç Kere	35	1.00	5.00	1.6857	.90005
Günde Kaç Dk	35	30.00	120.00	55.7143	23.70601
Diğer Hareketli Sporlar	1026				
Haftada Kaç Kere	275	1.00	7.00	1.8655	1.11725
Günde Kaç Dk	275	10.00	240.00	69.7091	29.61904
Ağırlık Antrenmanı	1026				
Haftada Kaç Kere	127	1.00	7.00	3.5984	1.34081
Günde Kaç Dk	127	10.00	180.00	67.0079	35.56383

Bahçe İşleri	1026				
Haftada Kaç Saat	28	1.00	10.00	3.5000	2.42670
Diğer Aktiviteler	1026				
Haftada Kaç Kere	23	1.00	7.00	3.0870	1.59297
Günde Kaç Dk	23	20.00	120.00	73.9130	27.75528

Çizelge 12 ve 13’de görüldüğü gibi öğrencilerin 532’si (%51.9) yürüyüş aktivitesine katılım gösterirken 494’ü (%48.1) katılım göstermemektedir. Yürüyüş aktivitesine katılan öğrenciler; haftada en az 1 en fazla 7 ortalama 4.13 kere, günde en az 1 en fazla 15 ortalama 4.02 km, günde en 10 en fazla 180 ortalama 45.61 dakika yürüyüş yapmaktadır. Öğrencilerin 143’ü (%13.9) koşu aktivitesine katılım gösterirken 883’ü (%86.1) katılım göstermemektedir. Koşu aktivitesine katılan öğrenciler; haftada en az 1 en fazla 7 ortalama 2.67 kere, günde en az 1 en fazla 15 ortalama 4.98 km, günde en az 10 en fazla 120 ortalama 38.28 dakika koşu yapmaktadır. Öğrencilerin 90’ı (%8.8) koşu bandı aktivitesine katılım gösterirken 936’sı (%91.2) katılım göstermemektedir. Koşu bandı aktivitesine katılan öğrenciler; haftada en az 1 en fazla 7 ortalama 3.33 kere, günde en az 10 en fazla 60 ortalama 22.16 dakika koşu bandında aktivite yapmaktadır. Öğrencilerin 128’i (%12.5) bisiklet aktivitesine katılım gösterirken 898’i (%87.5) katılım göstermemektedir. Bisiklet aktivitesine katılan öğrenciler haftada en az 1 en fazla 7 ortalama 2.85 kere, günde en az 2 en fazla 20 ortalama 7.18 km, günde en az 10 en fazla 180 ortalama 53.47 dakika bisiklet binmektedir. Öğrencilerin 33’ü (%3.2) kondisyon bisikleti aktivitesine katılım gösterirken 993’ü (%96.8) katılım göstermemektedir. Kondisyon bisikleti aktivitesine katılan öğrenciler haftada en az 1 en fazla 5 ortalama 2.93 kere, günde en az 1 en fazla 10 ortalama 4.39 km, günde en az 10 en fazla 60 ortalama 22.72 dakika kondisyon bisikleti yapmaktadır. Öğrencilerin 61’i (%5.9) yüzme aktivitesine katılım gösterirken 965’i (%94.1) katılım göstermemektedir. Yüzme aktivitesine katılan öğrenciler haftada en az 1 en fazla 8 ortalama 2.09 kere, günde en az 15 en fazla 120 ortalama 57.13 dakika yüzme yapmaktadır. Öğrencilerin 91’i (%8.9) salon egzersizlerine katılım gösterirken 935’i (%91.1) katılım göstermemektedir. Salon egzersizlerine katılan öğrenciler; haftada en az 1 en fazla 7 ortalama 2.71 kere, günde en az 15 en fazla 120 ortalama 55.82 dakika salon egzersizleri ile uğraşmaktadır. Öğrencilerin 76’sı (%7.4) orta şiddetli sporlara katılım gösterirken 950’si (%92.6) katılım göstermemektedir. Orta şiddetli sporlara katılan öğrenciler; haftada en az 1 en fazla 7 ortalama 2.06 kere, günde en az 15 en fazla 120 ortalama 44.34 dakika orta şiddetli sporlarla uğraşmaktadır. Öğrencilerin 35’i (%3.4) hareketli raket sporlarına katılım gösterirken 991’i (%96.6) katılım göstermemektedir. Hareketli raket sporlarına katılan öğrenciler; haftada en az 1 en fazla 5 ortalama 1.68 kere, günde en az 30 en fazla 120 ortalama 55.71 dakika hareketli raket sporları ile uğraşmaktadır. Öğrencilerin 276’sı (%26.9) diğer hareketli sporlara katılım gösterirken 750’si (%73.1) katılım göstermemektedir. Diğer hareketli sporlara katılan öğrenciler; haftada en az 1 en fazla 7 ortalama 1.86 kere, günde en az 10 en fazla 240 ortalama 69.70 dakika diğer hareketli sporlarla uğraşmaktadır. Öğrencilerin 127’si (%12.4) ağırlık antrenmanına katılım gösterirken 899’u (%87.6) katılım göstermemektedir. Ağırlık antrenmanına katılan öğrenciler; haftada en az 1 en fazla 7 ortalama 3.59 kere, günde en az 10 en fazla 180 ortalama 67.00 dakika ağırlık antrenmanı yapmaktadır. Öğrencilerin 28’i (%2.7) bahçe işleri ile uğraşırken 998’i (%97.3) uğraşmamaktadır. Bahçe

işleri ile uğraşan öğrenciler; haftada en az 1 en fazla 10 ortalama 3.50 saat bahçe işleri yapmaktadır. Öğrencilerin 23'ü (%2.2) diğer aktivitelere (voleybol, boks, dans, binicilik, bowling, okçuluk, güreş, dart, bilardo) katılım gösterirken 1003'ü (%97.8) katılım göstermemektedir. Diğer aktivitelere katılan öğrenciler; haftada en az 1 en fazla 7 ortalama 3.08 kere, günde en az 20 en fazla 120 dakika diğer aktivitelerle uğraşmaktadır.

Çizelge 14. Öğrencilerin Akademik Başarı Düzeylerine İlişkin Bulgular

	N	%	
AKADEMİK BAŞARI DÜZEYİ	Başarısız Öğrenci (1.99 ve altı)	196	19.1
	Başarılı Öğrenci (2.00-2.99)	622	60.6
	Şeref Öğrencisi (3.00-3.49)	167	16.3
	Yüksek Şeref Öğrencisi (3.50-4.00)	41	4.0
	TOPLAM	1026	100.0

Çizelge 14'de görüldüğü gibi öğrencilerin 196'sının (% 19.1) başarısız, 622'sinin (% 60.6) başarılı, 167'sinin (% 16.3) şeref öğrencisi, 41'inin (% 4.0) yüksek şeref öğrencisi olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 15. Öğrencilerin Akademik Başarı Puanları, Fiziksel Aktivitede Harcanılan Kalori, Yaşam Kaliteleri ve Alt Boyutları, Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
Akademik Başarı Puanı	1026	0.06	3.96	2.4476	.58023
Fiziksel Aktivitede Harcanılan Kalori	1026	0.00	15759.00	1422.9745	1938.07650
Yaşam Kalitesi	1026	62.00	132.00	98.2875	12.48586
Algılanan Yaşam Kalitesi	1026	1.00	5.00	3.5848	.75296
Algılanan Sağlık Kalitesi	1026	1.00	5.00	3.7251	.80152
Bedensel Sağlık Boyutu	1026	8.57	20.00	15.0426	2.24911
Ruhsal Sağlık Boyutu	1026	9.33	20.00	14.7122	2.22713
Sosyal İlişkiler Boyutu	1026	6.67	20.00	14.5289	2.87120
Çevresel Sağlık Boyutu (TR)	1026	8.44	19.56	14.0953	2.06584
SDFA ile Sosyalleşme	1026	1.87	5.00	3.7021	.58256
Kişisel ve Sosyal Bütünleşme	1026	1.00	5.00	4.0062	.74515
Liderlik	1026	1.00	5.00	3.2963	.90637
Aidiyet	1026	1.00	5.00	3.7917	.80557
Özgüven	1026	1.00	5.00	3.4669	.89327

Çizelge 15'de görüldüğü gibi öğrencilerin akademik başarı puanları 0.06 – 3.96 arasında değişmektedir. Akademik başarı puan ortalamaları 2.44 olarak saptanmıştır. Öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları esnasında harcadıkları haftalık kalori miktarları 0.00-15759 arasında, harcadıkları haftalık kalori miktarları ortalaması 1422.97 kcal olduğu görülmüştür. Öğrencilerin yaşam kalitesi toplam puanları 62-132 puan arasında değişmektedir. Yaşam kalitesi toplam puan ortalamaları 98.25 puan olarak görülmüştür. Öğrencilerin kendilerini algıladıkları yaşam kalitesi puanları 1-5 puana arasında değişmektedir.. Kendilerini algıladıkları yaşam kalitesi puan ortalaması 3.58'dir. Öğrencilerin kendilerini algıladıkları sağlık kalitesi puanları 1-5 puan arasında değişmektedir. Kendilerini algıladıkları sağlık kalitesi puan ortalaması 3.72'dir. Öğrencilerin

bedensel sağlık yaşam kalitesi puanları 8.57-20.00 puan arasında değişmektedir. Bedensel sağlık yaşam kalitesi puan ortalaması 15.04'dür. Öğrencilerin ruhsal sağlık yaşam kalitesi puanları 9.33-20.00 arasında değişmektedir. Ruhsal sağlık yaşam kalitesi puan ortalaması 14.71'dir. Öğrencilerin sosyal ilişkiler yaşam kalitesi puanları 6.67-20.00 arasında değişmektedir. Sosyal ilişkiler yaşam kalitesi puan ortalaması 14.52'dir. Öğrencilerin çevresel sağlık (TR) yaşam kalitesi puanları 8.44-19.56 arasında değişmektedir. Çevresel sağlık (TR) yaşam kalitesi puan ortalaması 14.09'dur. Öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme puanları 1.87-5.00 arasında değişmektedir. Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme puan ortalaması 3.70'dir. Öğrencilerin kişisel ve sosyal bütünleşme boyutu puanları 1-5 arasında değişmektedir. Kişisel ve sosyal bütünleşme boyutu puan ortalaması 4.00'dir. Öğrencilerin liderlik boyutu puanları 1-5 arasında değişmektedir. Liderlik boyutu puan ortalaması 3.29'dur. Öğrencilerin aidiyet boyutu puanları 1-5 arasında değişmektedir. Aidiyet boyutu puan ortalaması 3.79'dur. Öğrencilerin Özgüven boyutu puanları 1-5 arasında değişmektedir. Özgüven boyutu puan ortalaması 3.46'dır.

Farklılıkların Analizine İlişkin Bulgular

İki nominal değişken arasındaki farkın incelenmesinde ki-kare testi uygulanmaktadır (Serper, 2004; 197). Spora dayalı fiziksel aktivite düzeyi ve akademik başarı düzeyi ile ilgili değişkenler nominal verilerdir. Spora dayalı fiziksel aktivite düzeyi ve cinsiyet, aylık harcama miktarı, barınma biçimi, eğitim görülen alanlar demografik değişkenlerinin karşılaştırılmasında ki-kare bağımsızlık testi uygulanmıştır. Akademik başarı düzeyi ve cinsiyet, aylık harcama miktarı, barınma biçimi, eğitim görülen alanlar demografik değişkenlerinin karşılaştırılmasında da aynı şekilde ki-kare bağımsızlık testi kullanılmıştır. Yaşam kalitesi, spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme değişkenleri ile ilgili iki grubun (cinsiyet) karşılaştırılmasında t testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında (yaş, aylık harcama miktarı, barınma biçimi, eğitim görülen alanlar, sınıf) tek yönlü Anova (One-Way Anova) kullanılmıştır. Varyans homojenliğine göre ise çoklu karşılaştırma (Tukey HSD ve Tamhane T2) testlerinden yararlanılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi taban alınmıştır.

Aşağıdaki çizelgelerde spora dayalı fiziksel aktivite düzeyi, yaşam kalitesi, akademik başarı düzeyi, spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme değişkenleri ile cinsiyet, yaş, aylık harcama miktarı, barınma biçimi, eğitim görülen alanlar ve sınıf değişkenlerine göre yapılan karşılaştırmalara ilişkin bulgular yer almaktadır.

Cinsiyet ve Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Ki-Kare bulguları çizelge 16'da verilmiştir.

Çizelge 16. Cinsiyet ve Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları

		Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Düzeyi				Toplam	
		Sedanter	Düşük Düzeyde Aktif	Orta Düzeyde Aktif	Yüksek Düzeyde Aktif		
Cinsiyet	Erkek	Sayı	148	74	75	230	527
		% Cinsiyet	28.1%	14.0%	14.2%	43.6%	100.0%
		% SDFAD	50.2%	33.9%	41.0%	69.7%	51.4%
		% Toplam	14.4%	7.2%	7.3%	22.4%	51.4%
	Kadın	Sayı	147	144	108	100	499
		% Cinsiyet	29.5%	28.9%	21.6%	20.0%	100.0%
		% SDFAD	49.8%	66.1%	59.0%	30.3%	48.6%
Toplam	Sayı	295	218	183	330	1026	
	% Cinsiyet	28.8%	21.2%	17.8%	32.2%	100.0%	
	% SDFAD	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% Toplam	28.8%	21.2%	17.8%	32.2%	100.0%	

$$X^2 = 78.938 \text{ sd} = 3 \text{ p} < 0.001$$

Çizelge 16'da öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri görülmektedir. Ki-kare testi sonucunda değişkenler arasındaki anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$).

Kabul Edilen Hipotez;

H_{6a}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Cinsiyet ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre akademik başarı düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Ki-Kare bulguları çizelge 17'de verilmiştir.

Çizelge 17. Cinsiyet ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları

		Akademik Başarı Düzeyi				Toplam	
		Başarısız Öğrenci	Başarılı Öğrenci	Şeref Öğrencisi	Yüksek Şeref Öğrencisi		
Cinsiyet	Erkek	Sayı	107	325	70	25	527
		% Cinsiyet	20.3%	61.7%	13.3%	4.7%	100.0%
		% Akd Baş	54.6%	52.3%	41.9%	61.0%	51.4%
		% Toplam	10.4%	31.7%	6.8%	2.4%	51.4%
	Kadın	Sayı	89	297	97	16	499
		% Cinsiyet	17.8%	59.5%	19.4%	3.2%	100.0%
		% Akd Baş	45.4%	47.7%	58.1%	39.0%	48.6%
		% Toplam	8.7%	28.9%	9.5%	1.6%	48.6%
Toplam	Sayı	196	622	167	41	1026	
	% Cinsiyet	19.1%	60.6%	16.3%	4.0%	100.0%	
	% Akd Baş	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% Toplam	19.1%	60.6%	16.3%	4.0%	100.0%	

$$X^2 = 8.497 \text{ sd} = 3 \text{ p} = 0.037$$

Çizelge 17’de öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre akademik başarı düzeyleri görülmektedir. Ki-kare testi sonucunda değişkenler arasındaki anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$).

Kabul Edilen Hipotez;

H_{8a} : Üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Cinsiyete Göre Yaşam Kalitesine İlişkin t Testi Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yaşam kalitesi karşılaştırılmasına ilişkin t testi bulguları çizelge 18’de verilmiştir.

Çizelge 18. Cinsiyete Göre Yaşam Kalitesine İlişkin t Testi Bulguları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Yaşam Kalitesi	Erkek	527	99.8065	12.69309	4.034	0.000**
	Kadın	499	96.6834	12.06974		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Çizelge 18’de öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yaşam kalitesi ortalama puanları görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre yapılan karşılaştırmada yaşam kalitesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($p < 0.05$).

Kabul Edilen Hipotez;

H_{7a} : Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Cinsiyete Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktivite ve sosyalleşme karşılaştırılmasına ilişkin t testi bulguları çizelge 19’da verilmiştir.

Çizelge 19. Cinsiyete Göre SDFa ile Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Bulguları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
SDFa ile Sosyalleşme	Erkek	527	3.7429	.55473	2.308	0.021*
	Kadın	499	3.6589	.60816		

*p<0.05, **p<0.01

Çizelge 19’da öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ortalama puanları görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre yapılan karşılaştırmada, SDFa ile sosyalleşme düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0.05).

Kabul Edilen Hipotez;

H_{9a}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşmeleri arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Yaş ve SDFAD Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasındaki farklılığın anlamlılığına ilişkin anova bulguları çizelge 20’de verilmiştir.

Çizelge 20. Yaş ve SDFAD Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

		sd	F	p
Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Düzeyi	Gruplar Arası	8	1.355	0.212
	Grup İçi	1017		
	Toplam	1025		

*p<0.05, **p<0.01

Analiz sonucunda öğrencilerin yaş değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0.05).

Kabul Edilmeyen Hipotez;

H_{6b}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Yaş ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre akademik başarı düzeyleri arasındaki farklılığın anlamlılığına ilişkin anova bulguları çizelge 21’de verilmiştir.

Çizelge 21. Yaş ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

		sd	F	p
Akademik Başarı Düzeyi	Gruplar Arası	8	1.419	0.184
	Grup İçi	1017		
	Toplam	1025		

*p<0.05, **p<0.01

Analiz sonucunda öğrencilerin yaş değişkenine göre akademik başarı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0.05).

Kabul Edilmeyen Hipotez;

H_{8b}: Üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri arasında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Yaşa Göre Yaşam Kalitesine İlişkin Anova Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre yaşam kalitesi arasındaki farklılığın anlamlılığına ilişkin anova bulguları çizelge 22’de verilmiştir.

Çizelge 22. Yaşa Göre Yaşam Kalitesine İlişkin Anova Bulguları

		sd	F	p
Yaşam Kalitesi	Gruplar Arası	8	1.001	0.434
	Grup İçi	1017		
	Toplam	1025		

*p<0.05, **p<0.01

Analiz sonucunda öğrencilerin yaş değişkenine göre yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0.05).

Kabul Edilmeyen Hipotez;

H_{7b}: Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri arasında yaş düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Yaşa Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşmeye İlişkin Anova Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme arasındaki farklılığın anlamlılığına ilişkin anova bulguları çizelge 23’de verilmiştir.

Çizelge 23. Yaşa Göre SDFAD ile Sosyalleşmeye İlişkin Anova Bulguları

		sd	F	p
SDFAD ile Sosyalleşme	Gruplar Arası	8	1.940	0.051
	Grup İçi	1017		
	Toplam	1025		

*p<0.05, **p<0.01

Analiz sonucunda öğrencilerin yaş değişkenine göre SDFAD ile sosyalleşmeye ilişkin puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0.05).

Kabul Edilmeyen Hipotez;

H_{9b}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşmeleri arasında yaş düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Aylık Harcama Miktarı ve SDFAD Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin aylık harcama miktarı değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Ki-Kare bulguları çizelge 24’de incelenmiştir.

Çizelge 24. Aylık Harcama Miktarı ve SDFAD Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları

			Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Düzeyi				Toplam
			Sedanter	Düşük Düzeyde Aktif	Orta Düzeyde Aktif	Yüksek Düzeyde Aktif	
Aylık Harcama Miktarınız	500 TL ve altı	Sayı	95	60	45	70	270
		% Harc Mik	35.2%	22.2%	16.7%	25.9%	100.0%
		% SDFAD	32.2%	27.5%	24.6%	21.2%	26.3%
		% Toplam	9.3%	5.8%	4.4%	6.8%	26.3%
	501-750 TL	Sayı	97	70	52	84	303
		% Harc Mik	32.0%	23.1%	17.2%	27.7%	100.0%
		% SDFAD	32.9%	32.1%	28.4%	25.5%	29.5%
		% Toplam	9.5%	6.8%	5.1%	8.2%	29.5%
	751-1000 TL	Sayı	73	65	49	95	282
		% Harc Mik	25.9%	23.0%	17.4%	33.7%	100.0%
		% SDFAD	24.7%	29.8%	26.8%	28.8%	27.5%
		% Toplam	7.1%	6.3%	4.8%	9.3%	27.5%
	1001-1250 TL	Sayı	25	10	30	57	122
		% Harc Mik	20.5%	8.2%	24.6%	46.7%	100.0%
		% SDFAD	8.5%	4.6%	16.4%	17.3%	11.9%
		% Toplam	2.4%	1.0%	2.9%	5.6%	11.9%
	1251 TL ve üzeri	Sayı	5	13	7	24	49
		% Harc Mik	10.2%	26.5%	14.3%	49.0%	100.0%
		% SDFAD	1.7%	6.0%	3.8%	7.3%	4.8%
		% Toplam	.5%	1.3%	.7%	2.3%	4.8%
Toplam	Sayı	295	218	183	330	1026	
	% Harc Mik	28.8%	21.2%	17.8%	32.2%	100.0%	
	% SDFAD	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% Toplam	28.8%	21.2%	17.8%	32.2%	100.0%	

$X^2 = 47.495$ $sd = 12$ $p < 0.001$

Çizelge 24’de öğrencilerin aylık harcama miktarı değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri görülmektedir. Ki-kare testi sonucunda değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$).

Kabul Edilen Hipotez;

H_{6c}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Aylık Harcama Miktarı ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin aylık harcama miktarı değişkenine göre akademik başarı düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Ki-Kare bulguları çizelge 25’de incelenmiştir.

Çizelge 25. Aylık Harcama Miktarı ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları

			Akademik Başarı Düzeyi				Toplam
			Başarısız Öğrenci	Başarılı Öğrenci	Şeref Öğrencisi	Yüksek Şeref Öğrencisi	
Aylık Harcama Miktarınız	500 TL ve altı	Sayı	61	139	60	10	270
		%Harc.Mik	22.6%	51.5%	22.2%	3.7%	100.0%
		% Akd Baş	31.1%	22.3%	35.9%	24.4%	26.3%
		% Toplam	5.9%	13.5%	5.8%	1.0%	26.3%
	501-750 TL	Sayı	59	197	36	11	303
		%Harc.Mik	19.5%	65.0%	11.9%	3.6%	100.0%
		% Akd Baş	30.1%	31.7%	21.6%	26.8%	29.5%
		% Toplam	5.8%	19.2%	3.5%	1.1%	29.5%
	751-1000 TL	Sayı	55	177	43	7	282
		%Harc.Mik	19.5%	62.8%	15.2%	2.5%	100.0%
		% Akd Baş	28.1%	28.5%	25.7%	17.1%	27.5%
		% Toplam	5.4%	17.3%	4.2%	.7%	27.5%
	1001-1250 TL	Sayı	15	83	17	7	122
		%Harc.Mik	12.3%	68.0%	13.9%	5.7%	100.0%
		% Akd Baş	7.7%	13.3%	10.2%	17.1%	11.9%
		% Toplam	1.5%	8.1%	1.7%	.7%	11.9%
	1251 TL ve üzeri	Sayı	6	26	11	6	49
		%Harc.Mik	12.2%	53.1%	22.4%	12.2%	100.0%
		% Akd Baş	3.1%	4.2%	6.6%	14.6%	4.8%
		% Toplam	.6%	2.5%	1.1%	.6%	4.8%
Toplam	Sayı	196	622	167	41	1026	
	%Harc.Mik	19.1%	60.6%	16.3%	4.0%	100.0%	
	% Akd Baş	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% Toplam	19.1%	60.6%	16.3%	4.0%	100.0%	

$$X^2= 34.647 \text{ sd}= 12 \text{ p}<0.001$$

Çizelge 25’de öğrencilerin aylık harcama miktarı değişkenine göre akademik başarı düzeyleri görülmektedir. Ki-kare testi sonucunda değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur (p<0.05).

Kabul Edilen Hipotez;

H_{8c}: Üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri arasında ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Aylık Harcama Miktarına Göre Yaşam Kalitesine İlişkin Anova ve Çoklu Karşılaştırma Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin aylık harcama miktarı değişkenine göre yaşam kalitesi arasındaki farklılığın anlamlılığına ilişkin anova ve çoklu karşılaştırma bulguları çizelge 26 ve 27’de verilmiştir.

Çizelge 26. Aylık Harcama Miktarına Göre Yaşam Kalitesi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

		sd	F	p
Yaşam Kalitesi	Gruplar Arası	4	5.457	0.000**
	Grup İçi	1021		
	Toplam	1025		

*p<0.05, **p<0.01

Analiz sonucunda öğrencilerin aylık harcama miktarı değişkenine göre yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0.05). Anova testi sonucunda bulunan farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun ortaya konması amacıyla çoklu karşılaştırma testi (Tukey Hsd) uygulanmıştır. Bu teste ait bulgular çizelge 27’de verilmiştir.

Çizelge 27. Aylık Harcama Miktarı Değişkenine Göre Yaşam Kalitesine İlişkin Farklılığın Anlamlılığına İlişkin Çoklu Karşılaştırma Testi (Tukey Hsd) Bulguları

Aylık Harcama Miktarı			Ortalama Farkları	Standart Hata	p
Yaşam Kalitesi	1001-1250 TL	500TL ve altı	5.08*	1.35	0.002
		501-750 TL	4.05*	1.32	0.020
	1251TL ve üzeri	500TL ve altı	6.16*	1.92	0.012

Yaşam kalitesinde aylık harcama miktarı değişkenine ilişkin farklılıkların ortaya konması amacıyla gerçekleştirilen çoklu karşılaştırma testinde (Tukey Hsd); 1001-1250 TL aylık harcaması olanlar ile 500 TL ve altı ve 501-750 TL aylık harcaması olanlar arasında, 1251 TL aylık harcaması olanlar ile 500 TL ve altı aylık harcaması olanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu farklılık 1001-1250 TL ve 1251 TL ve üzeri aylık harcaması olanlar yönündedir.

Kabul Edilen Hipotez;

H_{7c}: Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri arasında ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Aylık Harcama Miktarına Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin aylık harcama miktarı değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme arasındaki farklılığın anlamlılığına ilişkin anova bulguları çizelge 28’de verilmiştir.

Çizelge 28. Aylık Harcama Miktarına Göre S DFA ile Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

		sd	F	p
S DFA ile Sosyalleşme	Gruplar Arası	4	1.451	0.215
	Grup İçi	1021		
	Toplam	1025		

*p<0.05, **p<0.01

Analiz sonucunda öğrencilerin aylık harcama miktarı değişkenine göre S DFA ile sosyalleşme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0.05).

Kabul Edilmeyen Hipotez;

H_{0c}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşmeleri arasında ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Barınma Biçimi ve SDFAD Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin barınma biçimi değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Ki-Kare bulguları çizelge 29’da incelenmiştir.

Çizelge 29. Barınma Biçimi ve SDFAD Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları

			Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Düzeyi				Toplam
			Sedanter	Düşük Düzeyde Aktif	Orta Düzeyde Aktif	Yüksek Düzeyde Aktif	
Barınma Biçimi	Tek Başına Evde	Sayı	23	22	31	50	126
		%Bar Biçimi	18.3%	17.5%	24.6%	39.7%	100.0%
		% SDFAD	7.8%	10.1%	16.9%	15.2%	12.3%
		% Toplam	2.2%	2.1%	3.0%	4.9%	12.3%
	Ailem İle Birlikte Evde	Sayı	48	34	32	66	180
		%Bar Biçimi	26.7%	18.9%	17.8%	36.7%	100.0%
		% SDFAD	16.3%	15.6%	17.5%	20.0%	17.5%
		% Toplam	4.7%	3.3%	3.1%	6.4%	17.5%
	Arkadaşlarım İle Birlikte Evde	Sayı	120	71	60	134	385
		%Bar Biçimi	31.2%	18.4%	15.6%	34.8%	100.0%
		% SDFAD	40.7%	32.6%	32.8%	40.6%	37.5%
		% Toplam	11.7%	6.9%	5.8%	13.1%	37.5%
	Yuttta veya Apartta	Sayı	104	91	60	80	335
		%Bar Biçimi	31.0%	27.2%	17.9%	23.9%	100.0%
		% SDFAD	35.3%	41.7%	32.8%	24.2%	32.7%
		% Toplam	10.1%	8.9%	5.8%	7.8%	32.7%
Toplam	Sayı	295	218	183	330	1026	
	%Bar Biçimi	28.8%	21.2%	17.8%	32.2%	100.0%	
	% SDFAD	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% Toplam	28.8%	21.2%	17.8%	32.2%	100.0%	

X²= 30.426 sd= 9 p<0.001

Çizelge 29’da öğrencilerin barınma biçimi değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri görülmektedir. Ki-kare testi sonucunda değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Kabul Edilen Hipotez;

H_{6d} : Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında barınma biçimine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Barınma Biçimi ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin barınma biçimi değişkenine göre akademik başarı düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Ki-Kare bulguları çizelge 30’da incelenmiştir.

Çizelge 30. Barınma Biçimi ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları

			Akademik Başarı Düzeyi				Toplam
			Başarısız Öğrenci	Başarılı Öğrenci	Şeref Öğrencisi	Yüksek Şeref Öğrencisi	
Barınma Biçimi	Tek Başıma Evde	Sayı	21	80	21	4	126
		%Bar Biçimi	16.7%	63.5%	16.7%	3.2%	100.0%
		% Akd Baş	10.7%	12.9%	12.6%	9.8%	12.3%
		% Toplam	2.0%	7.8%	2.0%	.4%	12.3%
	Ailem İle Birlikte Evde	Sayı	32	103	31	14	180
		%Bar Biçimi	17.8%	57.2%	17.2%	7.8%	100.0%
		% Akd Baş	16.3%	16.6%	18.6%	34.1%	17.5%
		% Toplam	3.1%	10.0%	3.0%	1.4%	17.5%
	Arkadaşlarım İle Birlikte Evde	Sayı	77	234	58	16	385
		%Bar Biçimi	20.0%	60.8%	15.1%	4.2%	100.0%
		% Akd Baş	39.3%	37.6%	34.7%	39.0%	37.5%
		% Toplam	7.5%	22.8%	5.7%	1.6%	37.5%
	Yuttta veya Apartta	Sayı	66	205	57	7	335
		%Bar Biçimi	19.7%	61.2%	17.0%	2.1%	100.0%
		% Akd Baş	33.7%	33.0%	34.1%	17.1%	32.7%
		% Toplam	6.4%	20.0%	5.6%	.7%	32.7%
Toplam	Sayı	196	622	167	41	1026	
	%Bar Biçimi	19.1%	60.6%	16.3%	4.0%	100.0%	
	% Akd Baş	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% Toplam	19.1%	60.6%	16.3%	4.0%	100.0%	

$$X^2= 11.612 \text{ sd}= 9 \text{ p}=0.236$$

Çizelge 30’da öğrencilerin barınma biçimi değişkenine göre akademik başarı düzeyleri görülmektedir. Ki-kare testi sonucunda değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Kabul Edilmeyen Hipotez;

H_{8d} : Üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri arasında barınma biçimine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Barınma Biçimine Göre Yaşam Kalitesi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova ve Çoklu Karşılaştırma Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin barınma biçimi değişkenine göre yaşam kalitesi arasındaki farklılığın anlamlılığına ilişkin anova ve çoklu karşılaştırma bulguları çizelge 31 ve 32’de verilmiştir.

Çizelge 31. Barınma Biçimine Göre Yaşam Kalitesi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

		sd	F	p
Yaşam Kalitesi	Gruplar Arası	3	8.379	0.000**
	Grup İçi	1022		
	Toplam	1025		

*p<0.05, **p<0.01

Analiz sonucunda öğrencilerin barınma biçimi değişkenine göre yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0.05). Anova testi sonucunda bulunan farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun ortaya konması amacıyla çoklu karşılaştırma testi (Tamhane T2) uygulanmıştır. Bu teste ait bulgular çizelge 32’de verilmiştir.

Çizelge 32. Barınma Biçimi Değişkenine Göre Yaşam Kalitesine İlişkin Farklılığın Anlamlılığına İlişkin Çoklu Karşılaştırma Testi (Tamhane T2) Bulguları

Barınma Biçimi			Ortalama Farkları	Standart Hata	p
Yaşam Kalitesi	Tek Başına evde	Ark. İle Evde	3.98*	1.30	0.015
		Yurt ve Apart	5.66*	1.29	0.000
	Aile ile Evde	Yurt ve Apart	4.06*	1.20	0.005

Yaşam kalitesinde barınma biçimi değişkenine ilişkin farklılıkların ortaya konması amacıyla gerçekleştirilen çoklu karşılaştırma testinde (Tamhane T2) tek başına evde kalanlar ile arkadaşları ile evde, yurttan veya aparttan kalanlar arasında, ailesi ile evde kalanlar ile yurttan veya aparttan kalanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu farklılık tek başına evde ve ailesi ile evde kalanlar yönündedir.

Kabul Edilen Hipotez;

H_{7d}: Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri arasında barınma biçimine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Barınma Biçimine Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin barınma biçimi değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme arasındaki farklılığın anlamlılığına ilişkin anova bulguları çizelge 33’de verilmiştir.

Çizelge 33. Barınma Biçimine Göre S DFA ile Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

		sd	F	p
S DFA ile Sosyalleşme	Gruplar Arası	3	1.446	0.228
	Grup İçi	1022		
	Toplam	1025		

*p<0.05, **p<0.01

Analiz sonucunda öğrencilerin barınma biçimi değişkenine göre S DFA ile sosyalleşme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0.05).

Kabul Edilmeyen Hipotez;

H_{0d}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşmeleri arasında barınma biçimine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Eğitim Görülen Alanlar ve SDFAD Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim gördükleri alan değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Ki-Kare bulguları çizelge 34’de incelenmiştir.

Çizelge 34. Eğitim Görülen Alanlar ve SDFAD Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları

			Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Düzeyi				Toplam
			Sedanter	Düşük Düzeyde Aktif	Orta Düzeyde Aktif	Yüksek Düzeyde Aktif	
Eğitim Görülen Alanlar	Sosyal Bölümler	Sayı	87	65	58	130	340
		% Eğt Gör Alan	25.6%	19.1%	17.1%	38.2%	100.0%
		% SDFAD	29.5%	29.8%	31.7%	39.4%	33.1%
		% Toplam	8.5%	6.3%	5.7%	12.7%	33.1%
	Sağlık Bölümleri	Sayı	25	48	34	37	144
		% Eğt Gör Alan	17.4%	33.3%	23.6%	25.7%	100.0%
		% SDFAD	8.5%	22.0%	18.6%	11.2%	14.0%
		% Toplam	2.4%	4.7%	3.3%	3.6%	14.0%
	Fen ve Mühendislik Bölümleri	Sayı	183	105	91	163	542
		% Eğt Gör Alan	33.8%	19.4%	16.8%	30.1%	100.0%
		% SDFAD	62.0%	48.2%	49.7%	49.4%	52.8%
		% Toplam	17.8%	10.2%	8.9%	15.9%	52.8%
Toplam	Sayı	295	218	183	330	1026	
	% Eğt Gör Alan	28.8%	21.2%	17.8%	32.2%	100.0%	
	% SDFAD	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% Toplam	28.8%	21.2%	17.8%	32.2%	100.0%	

$\chi^2 = 33.586$ sd= 6 p<0.001

Çizelge 34’de öğrencilerin eğitim gördükleri alanlar değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri görülmektedir. Ki-kare testi sonucunda değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur (p<0.05).

Kabul Edilen Hipotez;

H_{6c}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında eğitim gördükleri alanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Eğitim Görülen Alanlar ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim gördükleri alan değişkenine göre akademik başarı düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Ki-Kare bulguları çizelge 35’de incelenmiştir.

Çizelge 35. Eğitim Görülen Alanlar ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Ki-Kare Bulguları

		Akademik Başarı Düzeyi				Toplam	
		Başarısız Öğrenci	Başarılı Öğrenci	Şeref Öğrencisi	Yüksek Şeref Öğrencisi		
Eğitim Görülen Alanlar	Sosyal Bölümler	Sayı	41	209	75	15	340
		% Eğt Gör Alan	12.1%	61.5%	22.1%	4.4%	100.0%
		% Akd Basari	20.9%	33.6%	44.9%	36.6%	33.1%
		% Toplam	4.0%	20.4%	7.3%	1.5%	33.1%
	Sağlık Bölümleri	Sayı	15	88	33	8	144
		% Eğt Gör Alan	10.4%	61.1%	22.9%	5.6%	100.0%
		% Akd Basari	7.7%	14.1%	19.8%	19.5%	14.0%
		% Toplam	1.5%	8.6%	3.2%	.8%	14.0%
	Fen ve Mühendislik Bölümleri	Sayı	140	325	59	18	542
		% Eğt Gör Alan	25.8%	60.0%	10.9%	3.3%	100.0%
		% Akd Basari	71.4%	52.3%	35.3%	43.9%	52.8%
		% Toplam	13.6%	31.7%	5.8%	1.8%	52.8%
Toplam	Sayı	196	622	167	41	1026	
	% Eğt Gör Alan	19.1%	60.6%	16.3%	4.0%	100.0%	
	% Akd Baş	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% Toplam	19.1%	60.6%	16.3%	4.0%	100.0%	

$X^2 = 49.648$ sd= 6 p<0.001

Çizelge 35’de öğrencilerin eğitim gördükleri alanlar değişkenine göre akademik başarı düzeyleri görülmektedir. Ki-kare testi sonucunda değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur (p<0.05).

Kabul Edilen Hipotez;

H_{8c}: Üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri arasında eğitim gördükleri alanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Eğitim Görülen Alanlara Göre Yaşam Kalitesi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim gördükleri alanlar değişkenine göre yaşam kalitesi arasındaki farklılığın anlamlılığına ilişkin anova bulguları çizelge 36’da verilmiştir.

Çizelge 36. Eğitim Görülen Alanlara Göre Yaşam Kalitesi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

		sd	F	p
Yaşam Kalitesi	Gruplar Arası	2	1.331	0.265
	Grup İçi	1023		
	Toplam	1025		

*p<0.05, **p<0.01

Analiz sonucunda öğrencilerin eğitim gördükleri alanlar değişkenine göre yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0.05).

Kabul Edilmeyen Hipotez;

H_{7c}: Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri arasında eğitim gördükleri alanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Eğitim Görülen Alanlara Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin Anova ve Çoklu Karşılaştırma Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim gördükleri alanlar değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme arasındaki farklılığın anlamlılığına ilişkin anova ve çoklu karşılaştırma bulguları çizelge 37 ve 38’de verilmiştir.

Çizelge 37. Eğitim Görülen Alanlara Göre SDFA ile Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

		sd	F	p
SDFA ile Sosyalleşme	Gruplar Arası	2	8.766	0.000**
	Grup İçi	1023		
	Toplam	1025		

*p<0.05, **p<0.01

Analiz sonucunda öğrencilerin eğitim gördükleri alanlar değişkenine göre SDFA ve sosyalleşme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0.05). Anova testi sonucunda bulunan farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun ortaya konması amacıyla çoklu karşılaştırma testi (Tukey Hsd) uygulanmıştır. Bu teste ait bulgular çizelge 38’de verilmiştir.

Çizelge 38. Eğitim Görülen Alanlar Değişkenine Göre SDFA ile Sosyalleşmeye İlişkin Farklılığın Anlamlılığına İlişkin Çoklu Karşılaştırma Testi (Tukey Hsd) Bulguları

Barınma Biçimi			Ortalama Farkları	Standart Hata	p
SDFA ile Sosyalleşme	Sosyal Bölümler	Sağlık Böl.	0.19*	0.05	0.002
		Fen ve Mh B.	0.14*	0.04	0.001

SDFA ile sosyalleşmede eğitim görülen alanlar değişkenine ilişkin farklılıkların ortaya konması amacıyla gerçekleştirilen çoklu karşılaştırma testinde (Tukey Hsd) sosyal bölümlerde öğrenim görenler ile sağlık bölümleri ve fen-mühendislik bölümlerinde öğrenim görenler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılık sosyal bölümlerde öğrenim görenler yönündedir.

Kabul Edilen Hipotez;

H_{9e}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşmeleri arasında eğitim gördükleri alanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Sınıf ve SDFAD Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasındaki farklılığın anlamlılığına ilişkin anova bulguları çizelge 39’da verilmiştir.

Çizelge 39. Sınıf ve SDFAD Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

		sd	F	p
Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Düzeyi	Gruplar Arası	4	0.874	0.479
	Grup İçi	1021		
	Toplam	1025		

*p<0.05, **p<0.01

Analiz sonucunda öğrencilerin sınıf değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0.05).

Kabul Edilmeyen Hipotez;

H_{6f}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında sınıflarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Sınıf ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre akademik başarı düzeyleri arasındaki farklılığın anlamlılığına ilişkin anova bulguları çizelge 40’da verilmiştir.

Çizelge 40. Sınıf ve Akademik Başarı Düzeyi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

		sd	F	p
Akademik Başarı Düzeyi	Gruplar Arası	4	0.704	0.589
	Grup İçi	1021		
	Toplam	1025		

*p<0.05, **p<0.01

Analiz sonucunda öğrencilerin sınıf değişkenine göre akademik başarı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0.05).

Kabul Edilmeyen Hipotez;

H_{8f}: Üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri arasında sınıflarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Sınıf Değişkenine Göre Yaşam Kalitesi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre yaşam kalitesi arasındaki farklılığın anlamlılığına ilişkin anova bulguları çizelge 41’de verilmiştir.

Çizelge 41. Sınıf Değişkenine Göre Yaşam Kalitesi Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

		sd	F	p
Yaşam Kalitesi	Gruplar Arası	4	1.400	0.232
	Grup İçi	1021		
	Toplam	1025		

*p<0.05, **p<0.01

Analiz sonucunda öğrencilerin sınıf değişkenine göre yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0.05).

Kabul Edilmeyen Hipotez;

H_{7f}: Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri arasında sınıflarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Sınıf Değişkenine Göre Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme arasındaki farklılığın anlamlılığına ilişkin anova bulguları çizelge 42’de verilmiştir.

Çizelge 42. Sınıf Değişkenine Göre SDFa ile Sosyalleşme Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Bulguları

		sd	F	p
SDFa ile Sosyalleşme	Gruplar Arası	4	0.679	0.607
	Grup İçi	1021		
	Toplam	1025		

*p<0.05, **p<0.01

Analiz sonucunda öğrencilerin sınıf değişkenine göre SDFa ile sosyalleşme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0.05).

Kabul Edilmeyen Hipotez;

H_{9f}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşmeleri arasında sınıflarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Araştırma Modeline İlişkin Bulgular

Araştırma modelinde yer alan spora dayalı fiziksel aktivite, akademik başarı, yaşam kalitesi ve alt boyutları, spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ve alt boyutları arasındaki ilişkilerinin derecesinin, kuvvetinin ve yönünün belirlenebilmesi amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Değişkenlere ilişkin veriler normal dağılım gösterdiğinden Pearson korelasyon katsayısı ile değişkenler arasındaki doğrusal ilişkinin kuvveti ve yönü hakkında çıkarımlar yapılmıştır.

Spora Dayalı Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi ve Alt Boyutları, Akademik Başarı, Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme ve Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Matrisi

Spora dayalı fiziksel aktivite (fiziksel aktivitede harcanan kalori), akademik başarı puanları, yaşam kalitesi ve alt boyutları puanları, spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ve alt boyutları puanlarına ilişkin korelasyon matrisi çizelge 43'de verilmiştir.

Çizelge 43. Spora Dayalı Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi ve Alt Boyutları, Akademik Başarı, Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme ve Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Matrisi

	Sp.Dy. Fiziksel Aktivite	Yaşam Kalitesi	Alg. Yaşam Kalitesi	Alg. Sağlık Kalitesi	Bedensel Sağlık Boyutu	Ruhsal Sağlık Boyutu	Sosyal İlişkiler Boyutu	Çevresel Sağlık Boyutu (TR)	Ak. Başarı	S DFA ile Sosyalleşme	Kişisel ve Sosyal Bütünleşme	Liderlik	Aidiyet	Özgüven
S DFA	1													
Yaşam Kal.	0.57**	1												
Algılanan Yaşam Kal.	0.45**	0.57**	1											
Algılanan Sağlık Kal.	0.45**	0.56**	0.53**	1										
Bedensel Sağlık Boy.	0.51**	0.83**	0.40**	0.47**	1									
Ruhsal Sağlık Boy.	0.48**	0.87**	0.48**	0.46**	0.66**	1								
Sosyal İlişk. Boyutu	0.36**	0.67**	0.31**	0.31**	0.48**	0.52**	1							
Çevresel Sağlık Boyutu(TR)	0.42**	0.84**	0.44**	0.36**	0.53**	0.63**	0.45**	1						
Ak. Başarı	0.43**	0.31**	0.30**	0.27**	0.26**	0.27**	0.19**	0.22**	1					
S DFA ile Sosyalleşme	0.31**	0.44**	0.28**	0.30**	0.34**	0.39**	0.33**	0.34**	0.11**	1				
Kişisel ve Sosyal Büt.	0.26**	0.37**	0.20**	0.26**	0.31**	0.30**	0.25**	0.32**	0.10**	0.82**	1			
Liderlik	0.24**	0.31**	0.25**	0.20**	0.23**	0.33**	0.26**	0.20**	0.07**	0.72**	0.33**	1		
Aidiyet	0.16**	0.25**	0.15**	0.19**	0.18**	0.22**	0.22**	0.20**	0.05**	0.69**	0.48**	0.33**	1	
Özgüven	0.14**	0.22**	0.14**	0.14**	0.15**	0.20**	0.16**	0.21**	0.06**	0.43**	0.18**	0.20**	0.18**	1

** Anlamlı Korelasyon 0.01

* Anlamlı Korelasyon 0.05

Çizelge 43 incelendiğinde spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ve yaşam kalitesi arasında ($r= 0.57$; $p<0.01$), spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ile akademik başarı arasında ($r=0.43$; $p<0.01$), spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ile spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme arasında ($r=0.31$; $p<0.01$), yaşam kalitesi ve akademik başarı arasında ($r=0.31$; $p<0.01$), yaşam kalitesi ve spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme arasında ($r=0.44$; $p<0.01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bedensel sağlık yaşam kalitesi ile akademik başarı arasında ($r=0.26$; $p<0.01$), ruhsal sağlık yaşam kalitesi ile akademik başarı arasında ($r=0.27$; $p<0.01$), sosyal ilişkiler yaşam kalitesi ile akademik başarı arasında ($r=0.19$; $p<0.01$), çevresel sağlık yaşam kalitesi ile akademik başarı arasında ($r=0.22$; $p<0.01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Bedensel sağlık yaşam kalitesi ile spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme arasında ($r=0.34$; $p<0.01$), ruhsal sağlık yaşam kalitesi ile spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme arasında ($r=0.39$; $p<0.01$), sosyal ilişkiler yaşam kalitesi ile spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme arasında ($r=0.33$; $p<0.01$), çevresel sağlık yaşam kalitesi ile spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme arasında ($r=0.34$; $p<0.01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Değişkenler arasındaki ilişki düzeyinin, korelasyon katsayısının 0.00-0.29 arasında olması durumunda “zayıf veya düşük”, 0.30-0.64 arasında olması durumunda ise “orta” şeklinde yorumlanabileceği ifade edilmektedir (Ural ve Kılıç, 2006; 248). Bu doğrultuda araştırma modelinde ele alınan değişkenler arasında düşük/orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda;

Kabul Edilen Hipotezler;

H₁: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımının yaşam kaliteleri üzerine etkisi vardır.

H₂: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımının akademik başarıları üzerine etkisi vardır.

H₃: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımının sosyalleşmeleri üzerine etkisi vardır.

H₄: Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin akademik başarıları üzerine etkisi vardır.

H_{4a}: Bedensel sağlık yaşam kalitesinin akademik başarı üzerine etkisi vardır.

H_{4b}: Ruhsal sağlık yaşam kalitesinin akademik başarı üzerine etkisi vardır.

H_{4c}: Sosyal ilişkiler yaşam kalitesinin akademik başarı üzerine etkisi vardır.

H_{4d}: Çevresel sağlık yaşam kalitesinin akademik başarı üzerine etkisi vardır.

H₅: Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin sosyalleşmeleri üzerine etkisi vardır.

H_{5a}: Bedensel sağlık yaşam kalitesinin sosyalleşme üzerine etkisi vardır.

H_{5b}: Ruhsal sağlık yaşam kalitesinin sosyalleşme üzerine etkisi vardır.

H_{5c}: Sosyal ilişkiler yaşam kalitesinin sosyalleşme üzerine etkisi vardır.

H_{5d}: Çevresel sağlık yaşam kalitesinin sosyalleşme üzerine etkisi vardır.

Kabul Edilmeyen Hipotezler;

Gerçekleştirilen analizler sonucunda araştırma modelinde ele alınan spora dayalı fiziksel aktivite (fiziksel aktivitede harcanan kalori), yaşam kalitesi ve alt boyutları puanları, akademik başarı puanları, spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ve alt boyutları puanları arasında düşük/orta düzeyde ilişki çıktığından dolayı ortaya konan modele göre kabul edilmeyen hipotez bulunmamıştır.



SONUÇ ve TARTIŞMA

Bu araştırmada; üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşmeleri üzerine etkisi olup olmadığı ortaya konulmaya çalışılmıştır. Araştırmanın bu amacı doğrultusunda öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları, yaşam kalitesi puanları, akademik başarı puanları ve spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme durumları belirlenmiştir. Araştırma; 2013-2014 öğretim yılında Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde 2. ve daha üst sınıflarda öğrenim gören 1057 ön lisans ve lisans öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin çözümlenmesinde; aritmetik ortalama, standart sapma, t testi, ki-kare testi, anova testi, çoklu karşılaştırma testleri ve korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır.

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizi sonucu ulaşılan bulgular doğrultusunda elde edilen sonuçlara, uygulamaya ve gelecekte yapılacak olan araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Araştırma bulgularına göre; öğrencilerin %32.2'si (n=330) spora dayalı fiziksel aktivitelere yüksek düzeyde katılım gösterdiği, %28.8'inin (n=295) ise hiçbir aktiviteye katılım göstermediği ve sedanter düzeyde oldukları tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ve sporun, bireyin fiziksel, zihinsel, psikolojik, ruhsal ve sosyal gelişimi olumlu yönden etkilediği, stresten uzak, motivasyonu yüksek sağlıklı birer birey olmasında önemli katkılar sağladığı düşünülmektedir. Fiziksel aktivite ve spora olan ilgi ne kadar yüksek olursa bireyin gündelik yaşantısında toplumsal kurallara uyumlu olması da o derece yüksek olacaktır. Bulgulardan yola çıkarak üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımlarının yüksek düzeyde olduğu, öğrencilerin sportif faaliyetler içerisinde olmaktan keyif aldıkları ve sporu sevdikleri sonucuna varılabilir. Araştırma bulguları büyük bir çoğunluğun da inaktif (sedanter) olduğunu göstermiştir. Fiziksel aktivitenin çocukluk ve gençlik döneminde düzenli olarak yapılması daha sonraki yaşlardaki beden ve ruh sağlığı açısından önem arz etmektedir. Öğrencilerin yine büyük çoğunluğunun inaktif olmasında fiziksel aktivite konusundaki bilgi düzeylerinin yetersiz olması, fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel sağlık açısından öneminin yeterince algılanamaması, ev, işyeri ve diğer mekanlardaki teknolojik ortamın artması gibi nedenler gösterilebilir. Buckworth ve ark. (2004)'nın araştırma sonuçları çalışmadan elde edilen bulguları desteklemektedir.

Araştırma bulgularında; üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ortalama puanları (\bar{x} = 98.28) olarak tespit edilmiştir. Araştırmada, üniversite öğrencilerinde yaşam kalitesinin en yüksek bedensel sağlık boyutunda olduğu, en düşük ise çevresel sağlık boyutunda olduğu belirlenmiştir. Bilgi teknolojilerinin ilerlemesiyle birlikte fizik gücünden daha çok beyin gücüne dayanan işlerin artmasının insanları hareketsiz bir yaşama ittiği görülmektedir. Hareketsiz bir yaşam tarzının insan sağlığı açısından ciddi sağlık problemleri ortaya çıkararak yaşamın ilerleyen evresinde önemli bir risk oluşturacağı ve tedaviye yönelik hizmetlerin maliyetini arttıracığı düşünülmektedir. Hareketli bir yaşam tarzının çocukluk ve gençlikte kazanılarak yaşam tarzı haline getirilmesinin yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde oluşabilecek sağlık sorunlarını azaltacağı ve yaşam kalitesini yükselteceği unutulmamalıdır. Araştırmada öğrencilerin fiziksel sağlık, ruhsal sağlık, çevresel sağlık ve sosyal ilişkiler açısından kendilerini iyi hissettikleri, fiziksel aktivitelere

katılımlarının da bu durumu desteklediği ayrıca üniversitenin sunduğu fiziki ve sosyal imkanlardan memnun oldukları sonucuna varılabilir. Çalışmadan elde edilen bulgular; Amerika Birleşik Devletleri İnsan ve Sağlık Servisleri Departmanı (HHS, 2002) ve Amerikan Kalp Derneği'nin (AHA, 2009) raporlarıyla örtüşmektedir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin % 60'ı (n=622) başarılı öğrenci, %16.3'ü (n=167) şeref öğrencisi, % 19.1'i (n=196) ise başarısız olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılımın yükselmesine paralel olarak üniversite öğrencilerinin akademik başarılarının da pozitif olarak etkilendiği ve zihinsel performansın fiziksel aktiviteye katılımı ile ilişkisi olduğu söylenebilir. Bu bulgular Grissom (2005) ve Er (2010)'in çalışmalarından elde edilen bulgular bu durumu desteklemektedir.

Araştırmada; öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme puan ortalaması ise 3.70 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin eğitim-öğretim gördükleri kampus alanlarının, spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım imkanları sunması, ulaşım yönünden rahat olması bununla birlikte üniversite içerisinde gerçekleştirilecek sportif aktivitelerin kısa zaman içerisinde duyulabilirliğinin yüksek olması bu alanları sosyalleşme merkezi haline getirmiş olabilir. Üniversite kampus alanlarındaki imkanlarla birlikte yaşadıkları şehrin sosyal imkanlar ve tesisleşme açısından yeterli düzeyde olmasının ve sportif aktivitelere katılıma imkan sağlamasının bu sonucu ortaya koyduğu da söylenebilir. Elde edilen bulgular; Çelik (2002), Kelinske ve ark. (2001)'nin, Bulgu ve Funda (2003)'nin yapmış olduğu araştırma bulguları ile örtüşmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; spora dayalı fiziksel aktiviteye katılımın yaşam kalitesi üzerine olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir ($r=0.57$, $p<0.01$). Spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım yükseldikçe yaşam kalitesi de yükselmektedir. Fiziksel aktivitenin obezite, diyabet ve birçok rahatsızlığın önlenmesinin yanı sıra çocukların ve gençlerin sosyal, akademik ve mental sağlıklarının gelişiminde yardımcı olduğu, sadece fiziksel sağlık değil psikolojik sağlık ve yaşam kalitesini de arttırdığı düşünülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin yükselmesi bedensel gelişimin yanı sıra bilişsel ve duyuşsal açıdan sağlığı etkileyebilecektir. Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık açısından yaşam kalitesine olumlu etkilerinin görülebilmesinin yapılan aktivitenin süresi ve şiddeti ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar Amerika Birleşik Devletleri İnsan ve Sağlık Servisleri Departmanının (HHS, 1996) açıkladığı rapor ile benzerlik göstermektedir.

Kabul Edilen Hipotez:

H₁: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımlarının yaşam kaliteleri üzerine etkisi vardır.

Araştırmada; spora dayalı fiziksel aktiviteye katılımın akademik başarıyı pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir ($r=0.43$, $p<0.01$). Spora dayalı fiziksel aktiviteye katılım yükseldikçe akademik başarı düzeyi de yükselmektedir. Fiziksel aktivitenin akademik başarıyı ne şekilde etkilediği önemli konulardan birisi olarak görülmektedir. Çocukluk ve gençlik döneminde düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite bireyde ders çalışma bilincinin oturmasına, fazla enerjisini atmasına,

motive olabilmesine, duygusal yönden rahatlayarak sınav kaygısının azalmasına yardımcı olabilecektir. Bu bağlamda fiziksel aktivitenin öğrencilerin akademik başarılarında önemli yeri olduğu söylenebilir. Soltz (1986), Howe ve ark. (2008) ile Singh ve ark. (2012) tarafından yapılan araştırma sonuçları ile bu araştırmadan elde edilen bulgular örtüşmektedir.

Kabul Edilen Hipotez:

H₂: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımlarının akademik başarıları üzerine etkisi vardır.

Araştırma bulgularına göre; spora dayalı fiziksel aktiviteye katılım sosyalleşme üzerine olumlu katkı yapmaktadır ($r=0.31$, $p<0.01$). Spora dayalı fiziksel aktiviteye katılım yükseldikçe sosyalleşme puanı da yükselmektedir. Aile, öğretmenler, eğitim kurumları, arkadaş ortamı ve kitle iletişim araçları kişinin sosyalleşmesinde etkin rol oynadığı söylenebilir. Özellikle arkadaş çevresi gençlik döneminde kişinin gelişiminde ve hayatının şekillenmesinde en önemli etkenlerden biri olarak düşünülmektedir. Arkadaş ortamı başarılı, özgüveni yüksek, sorumluluk sahibi olan kişilerle olan bir kişi aynı doğrultuda hayatını düzenleyecektir. Özellikle gençlik döneminde düzenli olarak fiziksel aktivite yapan ve bu ortamlarda bulunan kişiler kötü alışkanlıklardan uzak, sağlıklı beslenen, disiplinli ve programlı olmayı başaran bireyler olabileceklerdir. Bu nedenle fiziksel aktivitenin bireyin fiziksel ve mental gelişimine katkı sağladığı kadar topluma adaptasyon sürecinde de etkili olduğu sonucuna varılabilir. Spora dayalı fiziksel aktiviteye katılım ile sosyalleşme arasındaki pozitif ilişki; Şahan (2007) ve Filiz (2010)'in yapmış oldukları çalışma bulguları ile benzerlik taşımaktadır.

Kabul Edilen Hipotez:

H₃: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımlarının sosyalleşmeleri üzerine etkisi vardır.

Araştırma bulgularında; yaşam kalitesindeki yükselişin akademik başarı ($r=0.31$, $p<0.01$) ve sosyalleşme ($r=0.44$, $p<0.01$) üzerine pozitif bir etki yaptığı tespit edilmiştir. Yaşam kalitesi puanları yükseldikçe akademik başarı düzeyi ve sosyalleşme puanı da yükselmektedir. Yaşam kalitesi alt boyutlarındaki (bedensel sağlık, ruhsal sağlık, sosyal ilişkiler ve çevresel sağlık) artışında aynı şekilde akademik başarı ve sosyalleşmeyi olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Fiziksel ve ruhsal sağlık kalitesinin akademik başarıya ve sosyalleşmeye en fazla etkiyi yaptığı bulgular ortaya konmuştur. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite kişide sağlık bilincinin yerleşmesine, kişinin kendisi ile barışık olmasına ve yaşam kalitesinin artmasına yardımcı olacaktır. Gençlik döneminde karşılaşılan sigara, alkol, uyuşturucu kullanımı ve kilo problemleri fiziksel aktiviteye katılım ile önlenilecektir. Özellikle gençlik yıllarında kişinin psikolojisini ve ruhsal bütünlüğünü bozan bu gibi problemlerin akademik ve toplumsal açıdan olumsuz sonuçlar ortaya çıkaracağı düşünülmektedir. Fiziksel aktivitenin fiziksel işlevsellik ve ruhsal iyilik halini yükselterek yaşam kalitesine olumlu katkı yaptığı söylenebilir. Bunun sonucunda birey hem fiziksel hem ruhsal hem de sosyal yönden pozitif etkilenecektir. Wendel (2004), Bize ve ark. (2007), Brown ve ark.

(2003) yapmış oldukları araştırma bulguları ile çalışmadan elde edilen bulgular arasında bu görüş açısından tutarlılık bulunmaktadır.

Kabul Edilen Hipotezler:

H₄: Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin akademik başarıları üzerine etkisi vardır.

H_{4a}: Bedensel sağlık yaşam kalitesinin akademik başarı üzerine etkisi vardır.

H_{4b}: Ruhsal sağlık yaşam kalitesinin akademik başarı üzerine etkisi vardır.

H_{4c}: Sosyal ilişkiler yaşam kalitesinin akademik başarı üzerine etkisi vardır.

H_{4d}: Çevresel sağlık yaşam kalitesinin akademik başarı üzerine etkisi vardır.

H_{5a}: Bedensel sağlık yaşam kalitesinin sosyalleşme üzerine etkisi vardır.

H_{5b}: Ruhsal sağlık yaşam kalitesinin sosyalleşme üzerine etkisi vardır.

H_{5c}: Sosyal ilişkiler yaşam kalitesinin sosyalleşme üzerine etkisi vardır.

H_{5d}: Çevresel sağlık yaşam kalitesinin sosyalleşme üzerine etkisi vardır.

Farklılıklara İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyi, yaşam kalitesi, akademik başarı ve spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre yüksek şiddetli aktivitelere daha fazla yöneldiği kadın öğrencilerin ise genellikle düşük ve orta şiddetli aktiviteleri tercih ettiği söylenebilir. Elde edilen bulgular, Riddoch ve Boreham (1995), Myers ve ark. (1996), Crocker ve Faulkner (1999), Trost ve ark. (2002)'nin yaptıkları araştırma sonuçları ile örtüşmektedir.

Erkek öğrencilerin yaşam kalitesi puan ortalaması kadın öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Fiziksel aktivitelere katılım ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki olduğu araştırmada ortaya konulmuştur. Kadın öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin erkek öğrencilere oranla daha düşük olmasının bu sonucu doğurduğu söylenebilir. Ayrıca kadın öğrencilerde erkek öğrencilerden farklı olarak yaşam kalitesi üzerinde fizyolojik, biyolojik, sosyo-kültürel, sosyo-ekonomik şartlarında etkisinin olduğu ifade edilebilir. Elde edilen bulgular Wang ve ark. (2000), Musaoğlu (2008), Yeşil ve ark. (2010)'nin çalışmaları ile paralellik göstermektedir.

Araştırmada; erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla akademik anlamda daha başarılı olduğu belirlenmiştir. Akademik başarıyı etkileyen en önemli etkenlerden birisinin de kişinin özgüveni olduğu düşünülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımı birlikte kişinin özgüveni artabilecek, başarabilme duygusu gelişebilecek ve böylelikle hem okul hem de günlük yaşamında başarı performansı yükselebilecektir. Erkek öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımlarının kadın öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olmasının başarılarını da arttırdığı söylenebilir. Bununla birlikte üniversite döneminde erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre derslerine daha düzenli ve planlı çalıştıkları, içinde buldukları şartlara daha kolay adapte olabildikleri de düşünülmektedir. Araştırmada, Sallis ve ark. (1999), Wilkins ve ark. (2003)'nin araştırma sonuçları ile benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırmada erkek öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşmeleri açısından kadın öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite ve sporun fizyolojik ve biyolojik etkilerine daha fazla hakim oldukları, fiziksel aktivite ve sporu sosyalleşme aracı olarak gördükleri, kadın öğrencilerin sağlıklı olmak ve formda kalmak amaçlı erkeklerin ise sosyal bir çevre edinmek amacıyla spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım gösterdikleri sonucuna varılabilir. Araştırmadan elde edilen bulgular; Treanor ve ark. (1998)'nin araştırmaları ile benzer sonuçlar göstermektedir. Theberge (2000) ve Abraham (1998)'in araştırmalarında ise kadınların erkeklere göre spor ve sosyalleşme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kabul Edilen Hipotezler:

H_{6a}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{7a}: Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{8a}: Üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{9a}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşmeleri arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Yapılan çalışmada; üniversite öğrencilerinin aylık harcama miktarına göre spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri, yaşam kalitesi, akademik başarı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Araştırmada; sosyo-ekonomik durumun kişilerin yaşam tarzlarını etkilediği, sahip olunan sosyo-ekonomik imkanların artmasıyla birlikte kişilerin yaşamlarını ona göre şekillendirdiği ve birçok alanda olduğu gibi bu durumun spora dayalı fiziksel aktivitelere katılıma da etki yaptığı sonucuna varılabilir. Farrell ve Shields (2002), Rimal (2002), Fogelman ve ark. (2004)'nin yapmış oldukları araştırma sonuçları elde edilen bulguları desteklemektedir.

Yapılan araştırmada, aylık harcama miktarının artmasıyla birlikte yaşam kalitesinin de yükseldiği tespit edilmiştir. Wang ve Shen (2003)'in araştırmasında sosyo-ekonomik durumun düşmesiyle yaşam kalitesinin de azaldığı görülmüştür. Aldinç ve ark. (2004) tarafından yapılan bir diğer araştırmada da gelir düzeyi arttıkça sınıfsal konumun yükseldiği ve buna bağlı olarak yaşam kalitesinin de arttığı saptanmıştır. Ekonomik durumun, kişinin gündelik yaşamı içerisinde temel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi, kendini geliştirebilecekleri faaliyetlere katılabilmeleri, fiziksel ve ruhsal yönden mutlu olabilmeleri açısından önemli olduğu söylenebilir. Sosyo-ekonomik yönden dezavantajlı olmanın yaşam kalitesini etkileyen bir risk faktörü oluşturduğu sonucuna varılabilir.

Araştırmada; öğrencilerin aylık harcama miktarı arttıkça akademik başarılarının da arttığı ekonomik anlamda gelir düzeyi düştükçe de akademik başarının da düştüğü tespit edilmiştir. Düşük gelir düzeyine sahip öğrencilerin yeme, içme, barınma gibi temel ihtiyaçlarını tam olarak karşılayamamalarının bununla birlikte ailelerinin gelir düzeyi ve eğitim seviyelerinin düşük olmasının akademik başarılarına etki yaptığı ifade edilebilir. Ayrıca üniversitelerde öğrencilere sunulan ekonomik destek (burs, yemekhane hizmetleri vs) ve eğitim fırsatlarının eksikliğinin de bu duruma sebep olabileceği düşünülmektedir. Berber (1990)'in “Sosyo-ekonomik faktörlerin ve anne-baba tutumlarının akademik başarıya

etkisi” ve Nartgün ve Çakır (2014)’ın “Lise öğrencilerinin akademik başarılarının akademik güdülenme ve akademik erteleme eğilimleri açısından incelenmesi” konularında yapmış oldukları araştırma sonuçları bu durumu desteklemektedir.

Kabul Edilen Hipotezler:

H_{6c}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{7c}: Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri arasında ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{8c}: Üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri arasında ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Araştırma bulgularına göre barınma biçimi değişkenine göre spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ve yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Arkadaşları ile evde kalanların; tek başına evde, ailesi ile evde, yurttan veya apartta kalanlara göre yüksek düzeyde aktif oldukları sonucu ortaya çıkmıştır. Ekonomik açıdan gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin yurt veya apartlarda barınmak yerine ev ortamında barındığı düşünülmektedir. Yüksek gelire sahip olan öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımlarının da yüksek olduğu araştırma bulgularında ortaya konulmuştur. Gençlik dönemi boyunca düzenli olarak fiziksel aktivite yapan ve bu ortamlarda bulunan kişiler kötü alışkanlıklardan uzak durarak zinde kalmayı, disiplini, planlı ve programlı olmayı başarabileceklerdir. Arkadaş çevresinin gençlik döneminde kişinin hayatının şekillenmesinde önemli bir etkiye sahip olduğu ve spor yaparken bir grup ile hareket ettikleri düşünülmektedir. Elde edilen bulgular Ardahan ve Lapa (2011) ile Özgür ve ark. (2010)’nın araştırma bulguları ile örtüşmektedir.

Kabul Edilen Hipotezler:

H_{6d}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında barınma biçimine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{7d}: Üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri arasında barınma biçimine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri alanlara göre spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri, akademik başarı düzeyleri ve spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Sosyal bölümler ile Fen ve Mühendislik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin Sağlık bölümlerinde öğrenim gören öğrencilere göre yüksek şiddetli aktivitelere daha fazla katılım gösterdikleri ve akademik başarılarının daha yüksek olduğu araştırma bulgularında tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin sağlık bölümleri, fen ve mühendislik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilere göre spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Tıp fakültesi, diş hekimliği ve diğer sağlık hizmetleri ile ilgili bölümlerin ders programlarının, sınav takvimlerinin yoğun olmasının ve fiziksel aktivitelere katılma konusunda yeterli boş zamanı bulamamalarının bu sonucu doğurduğu söylenebilir. Fiziksel aktivite yetersizliği yetişkin ve diğer popülasyonda yaygın olarak görülebilmektedir. Bireylerin fiziksel aktivitelere katılımlarının düşük olmasında

fizyolojik, psikolojik, davranışsal nedenlerle birlikte okul döneminde yaşanan not kaygısının, staj yoğunluğunun, mezun olamama korkusunun ve sosyal çevrenin de etkili olabileceği düşünülmelidir. Öztürk (2005), Genç ve ark. (2002)'nin araştırmalarında zamanın kısıtlı olmasının da fiziksel aktiviteye katılımı karşılaşılan önemli problemler arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulguların bu durumu desteklediği görülmektedir.

Kabul Edilen Hipotezler:

H_{6e}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasında eğitim gördükleri alanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{8e}: Üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeyleri arasında eğitim gördükleri alanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H_{9e}: Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşmeleri arasında eğitim gördükleri alanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.



ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde uygulayıcılara ve gelecekte yapılacak araştırmalara ilişkin önerilere yer verilmiştir.

- Genç yetişkinlerin fiziksel aktivite ve spora katılım düzeylerini arttırmak ve bu konuda motivasyonlarını sağlamak adına eğitim-öğretim politikaları gözden geçirilmelidir. Halen üniversitelerde haftada 1 ders saati olan seçmeli beden eğitim dersi saatlerinin artırılarak öğrencilerin ders ve yaşam stresinden uzaklaşmaları, deşarj olabilmeleri böylelikle yaşam kalitelerinin ve akademik başarı düzeylerinin iyileştirilmesi amaçlanmalıdır.
- Üniversite yerleşkeleri içerisindeki spor tesisi olanaklarının yeterliliği tespit edilmeli, tesisleşme adına güncellemeler yapılmalı ve erişilebilirliği açısından ekonomik problemlerin giderilmesi gerekmektedir.
- Anaokulundan üniversite dönemi bitene kadar geçen süreçte düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılabilmesi ve sürdürülebilmesi için ders programlarındaki spor etkinlikleri saatlerinin artırılması, teknolojik desteklerden faydalanılması, fiziksel aktivite ve spora teşvik edici programlar oluşturulması gerekmektedir.
- Üniversitelerle birlikte diğer kamu kurum ve kuruluşları (Gençlik ve Spor Hizmetleri İl Müdürlükleri, Belediyeler, Milli Eğitim Müdürlükleri, Sivil Toplum Kuruluşları, Özel Kuruluşlar) ve özellikle medya ile koordineli çalışmalar yaparak çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite ve spor konusunda bilinçlendirilmesi, katılımlarının artırılması sağlanmalıdır. Bu doğrultuda politikalar üretilmeli, yatırımlar yapılmalı, hem yazılı hem de görsel medyada yayınlara daha fazla yer ayrılmalıdır.
- Araştırmada; yurtlarda veya apartlarda kalanların spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin ve yaşam kalitesi puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda mevcut veya yeni yapılacak yurt alanları içerisindeki fiziki şartlar doğru planlanmalı, kapalı ve açık spor alanları inşaa edilmelidir.
- Araştırmada; gelir düzeyinin düşmesine paralel olarak spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, yaşam kalitesinin ve akademik başarının düştüğü tespit edilmiştir. Genç yetişkinlerin fiziksel aktivite ve spora katılımlarına, yaşam kalitelerine ve akademik başarılarına olumsuz yönden etki eden ekonomik koşulların düzeltilmesi, düşük gelir düzeyine sahip öğrencilere burs, beslenme ve barınma yardımlarının artırılması, hizmet kalitelerinin yükseltilmesi ve kaynak yaratılması gerekmektedir.

- Öğrencilerin akademik başarılarını etkileyen faktörler detaylı bir şekilde araştırılmalı ve başarılarının yükseltilmesine yönelik üniversitelerdeki psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri arttırılmalıdır.
- Öğrencilere zamanı etkin kullanma ile ilgili eğitimler verilerek spora dayalı fiziksel aktivitelere ve sosyal organizasyonlara katılımları yükseltilmeye çalışılmalıdır.
- Fiziksel aktivitenin sağlığın önemli bir bileşeni olduğuna dair eğitim verilmeli, uygulanmalı ve yaygınlaştırılmalıdır.
- Özellikle genç popülasyonda olan fiziksel aktivite yetersizliğine neden olan etkenler giderilmeli, farklı sosyo-ekonomik ve kültürel gruplarda yaşanan aktivite eksikliğinin nedenlerinin derinlemesine araştırılması gerekmektedir.
- Farklı yaş, eğitim ve meslek gruplarında fiziksel aktiviteye ve yaşam kalitesini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılmalı, yaşam kalitesini etkileyen sosyo-demografik etkenler irdelenmelidir. Ayrıca ele alınacak başka değişkenler üzerine fiziksel aktivitenin ve yaşam kalitesinin etkileri incelenmelidir.
- Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeğinin alt boyutları ve bu boyutlarına ele alınabilecek başka değişkenlerinin etkileri araştırılabilir.

KAYNAKLAR

Abell, J.E., Hootman, J.M., Zack, M.M., Moriarty D., Helmick, C.G., Physical activity and health related quality of life among people with arthritis, Buford Highway NE, Mailstop K-51, Atlanta, GA 30341, USA (2004).

Abraham, A., Geschlecht als Strukturdimension Sozialer Ungleichheit-auch im Sport, in: K. Cachayand I. Hartmann-Tews (Ed.) Sport und Soziale Ungeichkeit (Stuttgart: Verlag Staphanie Naglschmid) (1998).

Acaray, A., Hemodiyaliz Hastalarının Yaşam Kalitesinin Belirlenmesi ve Hasta Yakınlarının Hastalara İlişkin Algıladıkları Yaşam Kalitesi Görüşleri İle Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Türkiye, 2003.

Açıkada, C., Bırakın Çocuklar Oynasın, Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı, Ankara, 42-43 (2009).

Açık Öğretim Fakültesi, Davranış Bilimlerine Giriş. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 77, 2003.

Afacan, H., Toplum Bilimi, Konya, 68-70, 2001.

Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Whitt, M.C., Irwin, M.L., Swartz, A.M., Strath, S.J., O'Brien, W.L., Bassett, D.R. Jr., Schmitz, K.H., Emplainscourt, P.O., Jacobs, D.R. Jr, Leon, A.S., Compendium of physical activities: an update of activite codes and MET intensities, Med. Sci. Sport. Exerc., 32, 498-516 (2000).

Akıncı, Y.A., Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin, Sosyalleşme Süreci ve Şahsiyetin Oluşmasında Katkısı, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Türkiye, 2007.

Akyol, A., Bilgiç, P., Ersoy, G., Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, Sağlık Bakanlığı Yayınları, No:729, Ankara, 7-24 2008.

Akyüz, G., Geriatrik Hastalarda Yaşam Kalitesi. Rehabilitasyon Dergisi, 52 (Özel Ek A), 57-59 (2006).

Akyüz, H., Eğitim Sosyolojisinin Temel Kavram ve Alanları Üzerine Bir Araştırma, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 225-226, 1992.

Aldınc, H., Aytar, B., Demetçi, E. M., Seçen, E. A., Şahin, A., Yılmaz, H., Ankara İlinde Seçilen Birinci Basamak Sağlık Kuruluşlarına Başvuran 18 Yaş ve Üzeri Kişilerin Mediko-Sosyal Özelliklerine Göre Yaşam Kalitelerinin Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı A.D., (2004).

Alpkaya, U., Mengütay, S., Fiziksel Aktivitenin Reaksiyon Sürecinin İncelenmesi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9, (3), 49-57 (2004).

Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., Yıldırım, E., Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS Uygulamalı, Sakarya Yayınevi, Sakarya, 2005.

Amerikan Heart Association, Exercise (Physical Activity), Mental Health and Mental Ability, 2009.

Atılgan, M., Üniversite Öğrencilerinin Ders Çalışma Alışkanlıkları İle Akademik Başarılarının Karşılaştırılması (Gaziantep Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma), Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Türkiye, 16, 1998.

Ardahan, F., Lapa, Y.T., Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettiği faydalar, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 1, 1327-1341 (2011).

Arıkan, R., Araştırma Teknikleri ve Rapor Hazırlama, Asil Yayın, Ankara, 129, 2004.

Arıkan, R., Araştırma Teknikleri ve Rapor Yazma, Gazi Kitabevi, Ankara, 135, 2000.

Arslan, S., Gökçe, Y., Geriatriye Yaşam Kalitesinin Değerlendirimi, Geriatri, 2, (4),173-178 (1999).

Arslantürk Z., Amman, M. T., Sosyoloji, Kavramlar, Kurumlar, Süreçler, Teoriler, Çamlıca Yayınları, İstanbul, 289 (2001).

Australian National Cancer Prevention Policy 2004-06, Preventible Risk Factors: Physical Activity, the Cancer Council Australia, Canberra, 2004.

Avcı, K., Pala, K., Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 30, (2), 81-85 (2004).

Aydemir, Ö., Köroğlu, E., Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 354-362 (2006).

Aydın, M., Kurumlar Sosyolojisi, Vadi Yayınları, Ankara, 39, 2000.

Aydın, G., Tezer, E., "İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi", Türk Psikoloji Dergisi, 26, (7), 2-9 (1991).

Aysan, F., Tanrıoğen, G., Tanrıoğen, A., Perceived causes of academic failure among the students at faculty of education at Buca, Teacher Trainig fort he Twenty first Centruy, 73-85, 1996.

Aytan, G., Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Sporun Rolü, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Türkiye, 2010.

Aytaç, Ö., Sosyoloji, Bir Giriş Denemesi, Üniversite Kitapevi, Elazığ, 175, 2002.

Aziz, A., Araştırma Yöntemleri-Teknikleri ve İletişim, Turhan Kitabevi, Ankara, 56-57, 1994.

Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S.Y.S., Malina, R., Obarzanek, E., Pate, R., Strong, W.B., Truman, B., Washington, R., Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth, Med. Sci. Sport. Exerc., 24, 237-246 (1992).

Başaran, S., Güzel, R., Sarpel, T., Yaşam Kalitesi ve Sağlık Sonuçlarını Değerlendirme Ölçütleri, Romatizma. 20, 1 (2005).

Baş Aslan, U., Livanelioğlu, A., Aslan Ş., Fiziksel Aktivite Düzeyinin Üniversite Öğrencilerinde İki Farklı Yöntemle Değerlendirilmesi, *Fizyoter Rehabil*, 18, (1), 11-19 (2007).

Beden Terbiyesi Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Şurası, Gökçe Ofset, Ankara, 1990.

Bek, N., Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi, Ankara, 7-22 (2008).

Berber, Ş., Sosyo-Ekonomik Faktörlerin ve Ana-Baba Tutumlarının Akademik Başarısına Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1990.

Bilir, N., Özcebe, H., Vaizoğlu, A.S., Aslan, D., Subaşı, N., Telatar, G.T., Van İlinde 5 Yaş Üzeri Erkeklerde SF-36 ile Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi, *Türkiye Klinikleri J Med Sci*, (25), 663-668 (2005).

Bize, R., Johnson, J.A., Plotnikoff, R.C., Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive Medicine*, 45, 401-415 (2007).

Boileau, R.A., Lohman, T.G., Slaughter, M.H., Ball, T.E., Going, S.B., Hendrix, M.K., Hydration of the Fat-Free Body in Children during Maturation, *Human Biology*, (56), 651-666 (1984).

Boucward, C. , Despres, J.P., Physical Activity and Health: Atherosclerotic, Metabolic, and Hypertensive Diseases. *Research Quarterly for Exercise and Sport Special Issue.*" Dec, 66, (4), 268-275 (1995).

Bonnefoy, M., Normand, S., Pachiardi, C., Lacour, J.R., Laville, M., Kostka, T., Simultaneous validation of ten physical activity questionnaires in older men: a doubly labeled water study, *J. Am. Geriatr. Soc.*, 49, 28-35 (2001).

Boyle, S.E., Jones, G.L., Walters, S.J., Physical activity, quality of life, weight status and diet in adolescents, *Quality of Life Research*, 19, (7), 943-954 (2010).

Bozkurt, N., "Kaliteli Yaşamın Felsefesi", *İstanbul Ticaret Üniversitesi Dergisi*, 3, 15 (2003).

Bozkurt, V., Değişen Dünyada Sosyoloji, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 126, 2004.

Brown, D.W., Balluz, L.S., Heath, G.W., Moriarty, D.G., Ford, E.S., Giles, W.H. ve ark., Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life. Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) Survey, *Preventive Medicine*, 37, 520-528 (2003).

Buckworth, J., Nigg, C., Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal of American College Health*. 53, (1), 28-34 (2004).

Bulgu, N., Funda, A., "Spor ve Toplumsallaşma" Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, Ankara, 2003.

Burmaoğlu, G.E., İlköğretim ve Ortaöğretimde Görev Yapan Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması (Erzurum İli Örneği)" Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, 2010.

Burton, N.W., Turrell, G., Occupation, hours worked, and leisure time physical activity, *Prev. Med.*, 31, 673-681 (2000).

Büyüközdemir, B.M., Beden Eğitimi Dersi ve Faaliyetlerinin İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Gelişim Sürecine Etkisi, Yozgat İli Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Türkiye, 2008.

Büyüköztürk, S., Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi Elkitabı, Ankara: Pegem Yayıncılık, 2002.

Calman, K.C., Quality of life in cancer patients: An hypothesis. *J Med Ethics*; 10, 124-7 (1984).

Can, G., Akademik Başarısızlık ve Önlenmesi, Anadolu Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, Eğitim Fakültesi Yayınları (1992).

Carr, H., *Physical Activity and Health: The benefits of physical activity on minimising risk of disease and reducing disease morbidity and mortality.* Wellington: Hillary Commission (2001).

Carr, J.A, Gibson, B., Robinson, P.G., Measuring of life is quality of life determined by expectations or experience. *BMJ*, 322, 1240-1243 (2001).

Carter, V.E., *Good, Dictionary of Education*, 4. Baskı. New York: McGraw Hill Book Company, 1973; Aktaran Keskin G., Sezgin B., Bir Grup Ergende Akademik Başarı Durumuna Etki Eden Etmenlerin Belirlenmesi, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4, (10), 3-18 (2009).

Casperen, C., Powell, K., Christensen, G., Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126-131 (1995).

Caspersen, J.C. , Pereira, M.A. ve Curran, K.M., Changes in Physical Activity Patterns in the United States, By Sex and Cros-Sectional Age, *Med. Sci. Sports Exerc.* 32, (9), 1601-1609 (2000).

Çelik, İ.İ., Sporun Sosyalleşme Sürecindeki Rolü, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde, 2002.

Cella, F., Measuring the quality of life in palliative care. *Semin Oncol*; 22 (Suppl 3), 73-81 (1995).

Center of Disease Control and Prevention: Physical activity and good nutrition: Essential elementsto prevent chronic diseases and obesity, GA,USA, 1-9 (2003).

Chen, X., , Sekine, M., Hamanishi, S., Wang, H.M.D., Gaina, A., Yamagami, T., Kagamimori, S., Lifestyles and health-related quality of life in Japanese school children: a cross-sectional study. *Preventive Medicine*, 40, 668– 678 (2004).

Cheung, C.K., Kwok, S.T., Activities And Academic Achievement Among Collage Students. *The Journal Of Genetic Psychology*, 159, (2), 147- 162 (2004).

Chong, V.K., Rundus, M.J., Total quality management, market competition and organizational performance, *The British Accounting Review*, 36, (2), 155-172 (2004).

Churchill, G.A., A paradigm for developing better measures of marketing constructs, *Journal of Marketing Research*, 16, 64-73 (1979).

Coakley, J., Social Dimensions of Intensive Training and Participation in Youth Sports, *Intensive Participation in Children's Sports*, Cahill, B. R. and Pearl, A. J., Human Kinetics Publishers, 27 (1993).

Coe, D.P., The Importance of Physical Education Classes in Relation to Physical Activity Behaviors, Physical Fitness, and Academic Achievement in Middle School Children, the Degree of Doctor of Philosophy, Michigan State University, 2003. (Proquest Online Veri Tabanı, Umi No: 3115952).

Coe, D.P., Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children, Departments of Kinesiyogy and Epidemiology, Michigan State Üniversitesi, 2010.

Collins, E.R.N., Langbein, E.W., Dilan-Koetje, J., Bammert, C., Hanson, K., Reda, Edwards, Hines, Chicago, and Maywood, (Effects of exercise training on aerobic capacity and quality of life in individuals with heartfailure. *Heart & Lung.*, 33, 3 (2004).

Comrey, A.L., Lee, H.B., A First Course in Factor Analysis, Psychology Press, 2. ed., Hillsdale, NJ, USA: Lawrence Erlbaum Associates, 1992'den akt.; Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., Büyüköztürk, Ş., Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve Lisrel Uygulamaları, Pegem Akademi, Ankara, 2010.

Conway, J.M., Seale, J.L., Jacobs Jr, D.R., Irwin, M.L., Ainsworth, B., Comparison of energy expenditure estimates from doubly labeled water, a physical activity questionnaire, and physical activity records, *Am. J. Clin. Nutr.*, 75, 519-525 (2002).

Courneyaa, K.S., Karvinena, H.K., Campbella, K.L., Pearceyb, R.G., Dundas, G. Capstick, V., Tonkind, S.K., Associations among exercise, body weight and quality of life in a population-based sample of endometrial cancer survivors. *Gynecologic Oncology*. 97, 422–430 (2005).

Couter, S.E., Schneider, P.L., Karabulut, M., Bassett, D.R., Validity of 10 electronic pedometer for measuring steps, distance, and energy cost, *Med. Sci. Sport. Exerc.*, 35, 1455-1460 (2003).

Coşgun, M., Gençlerin Kimlik Gelişimi Ve Sosyalleşme Sürecine Televizyon Dizilerinin Etkisi (Sakarya İli Kocaali İlçesi Örneği), Akademik Bakış Dergisi, 28, 3 (2012).

Crocker, P.R.E., Faulkner, R.A., Self-report of physical activity intensity in youth gender and grade level considerations. Avante-Gloucester Ont., 5 (3), 43-51 (1999).

Çaha, Ö., Spora Yaslanarak Bir Nefes Almak, Düşünen Siyaset Dergisi, Yıl 1, Sayı 2, Ankara, 115-125 (1999).

Çelik, İ.İ., Sporum Sosyalleşme Sürecindeki Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Türkiye, 2002.

Çil, B., Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesinde Akademik Başarıyı Etkileyen Kimi Etkenler, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1995; Aktaran; Aktaran; Ergül, H., Uzaktan Öğretimde Öğrenci Karakteristikleri İle Akademik Başarı İlişkisi Ve Anadolu Üniversitesinin Eskişehir'deki Akademik Danışmanlık Derslerine Katılan Öğrenciler Üzerinde Bir Uygulama, Doktora Tezi , Anadolu Üniversitesi, Türkiye, 71, 2003.

Çevik, O., Kabasakal, K., Spor Etkinliklerinin, Engelli Bireylerin Toplumsal Uyumuna ve Sporla Sosyalleşmelerine Etkisinin İncelenmesi, Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi, International Journal of Social and Economic Sciences 3, (2): 74-83 (2013).

Çokluk, O., Şekercioğlu, Ç., Buyukozturk, Ş., Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: Spss ve Lisrel Uygulamaları, Pegem, Ankara, 269,271-272, 2010.

Comrey, A.L., Lee, H.B., A First Course in Factor Analysis, Psychology Press, 2. ed., Hillsdale, NJ, USA: Lawrence Erlbaum Associates, 1992'den akt.; Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., Büyüköztürk, Ş., Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve Lisrel Uygulamaları, Pegem Akademi, Ankara, 2010.

Davies, P.S.W. , Feng, J-Y. , Crisp, A. J. , Day, J.M.E. ,Laidlaw, A. , Chen, J., Liu, X-P., Total Energy Expenditure and Physical Activity in Young Chinese Gymnast, Pediatr. Exerc. Sci. Aug 9, (3): 243-252 (1997).

Deheeger, M., Rolland-Cachera, M-F., Fontvieille, A.M., Physical activity and body composition in 10 years old French children: linkage with nutritional intake. İnt.J.Obes.Relat.Metab.Disord., 21, 372-37 (1997).

Demir, A., 7-14 Yaş Arası Çocukların Spora Yönlendirilmesine Etki Eden Faktörler, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Türkiye, 1996.

De Moor, M.H.M., Beem, A.L., Stubbe, J.H., Boomsma, D.I., De Geus, E.J.C. Regular exercise, anxiety, depression and personality: A populationbased study. Preventive Medicine, 42, 273-279 (2006).

Dilbaz, N., Yaşam Kalitesi: Ölçümü ve Psikiyatri, Psycho Med., 2, (1): 20-24 (1996).

Dodurgalı, A., Eğitim Sosyolojisi. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, 211, 2000.

Doğan, İ., Sosyoloji, Kavramlar ve Sorunlar, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 170, 1996.

Dost, T.M., Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 22, (2), 132-143 (2007).

Dönmezer, S., Toplum Bilim, 11. Basım, Beta Basımevi, İstanbul, 122, 1994.

Dönmezer, S., Sosyoloji, Savaş Yayınları, Ankara, 141, 1984.

Durmaz, B., Atamaz, F., İnme ve Hayat Kalitesi, Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi. 52(özel ek), 45-49 (2006).

Eğitim Bilimleri Dergisi., İstanbul, 252-267, 2000.

Elkın, F., Çocuk ve Toplum, Çocuğun Toplumsallaşması, Çev: Nezife Güngör, Gündoğan Yayınları, İstanbul, 97, 1995.

Elousa, R., Marrugat, J., Molina, L., Pons, S., Pujol, S. and the Marathom Investigators., Validation of the Minnesota Leisure Time Physical Activity By Questionnaire in Spanish Men. American Journal of Epidemiology. 139, (12): 1197-1209 (1994).

Er, F., Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Düzeyleriyle Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Türkiye, 2010.

Erdoğan, M.Y., Yaratıcılık ile Öğretmen Davranışları ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler, Sosyal Bilimler Dergisi, 5, (17), 95-106 (2006).

Ergün, M., Eğitim ve Toplum, Ocak Yayınları;Ankara, 37, 1992.

Erkal, M., Güven, Ö., Ayan, D., Sosyolojik Açından Spor, Der Yayınları, İstanbul, 142, 1998.

Erkal, M., Sosyolojik Açından Spor, Meb Basımevi, Ankara, 81, 1986.

Eroğlu, F., Davranış Bilimleri, Beta Basım Yayın, 5. Baskı, İstanbul, 145, 2000.

Esen, A., Ergün Senuzun F., Akyol Durmaz A., 2000 Yılına Yaklaşırken Hemşirelerin Yaşam Kalitesine Bir Bakışı, 2. Ulusal Hemşirelik Kongresi, İzmir, 2003.

Eser, E., Yaşam kalitesinin sınıflandırılması ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin ölçümü.1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu Program ve Özet Kitabı: 4-6, 2004.

Eser, E., Türkler için sağlık ve sosyal bilim araştırmalarında kullanılan linert tipi yanıt ölçekleri WHOQOL Türkçe versiyonu yanıt skalaları sonuçları, 3P Dergisi Özel Sayısı: 7, (2) (1999).

Eser, Y.S., Fidaner, H., Fidaner, C., Elbi, H., Eser, E., Göker, E., Yaşam Kalitesinin Ölçülmesi, WHOQOL-100 ve WHOQOL-Bref. 3 P Dergisi, 7, 5-13 (1999).

European Opinion Research Group, Special Eurobarometer 183-6, 2002, Physical Activity, wave: 58 (2), 1-49 (2002).

Farrell, L., Shields, M.A., Investigating the economic and demographic determinants of sporting participation in England, Journal of Royal Statistical Society, 165, 335-348 (2002).

Fayers, M., Machin, D., Quality Of Life, England, 3-27, 2000.

Fidan, D., Ünal B., Demiral Y., Sağlığa İlişkin Yaşam Kalitesi Kavramları, 3-8, 2003.

Fidaner, H., Fidaner, C., Elbi, H., Eser, E., Eser, S.Y., Göker, E., Yaşam Kalitesinin Ölçülmesi, Whoqol- 100 ve Whoqol- Bref. 3p Dergisi Yaşam Kalitesi Özel Sayısı: 7, 5-13 (1999).

Field, A., Miles, j., Discovering Statistics Usisn SAS, (4), 133 (2010).

Filiz, Z., Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Spora Katılımın Değerlendirilmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4, (3), 192-203 (2010).

Fişne, M., Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Ünivesitesi, 2009.

Fletcher, A., Gore, S., Jones, D., Spiegelhalter, D.C.D., (Quality of life Measures in Health Care II. design, analysis and interpretation. BMJ., 305, 1145-48 (1992).

Fogelman, Y., Bloch, B., Kahan, E., Assesment of participation in physical activities and relationship to socioeconomic and health factors, Patient Education and Counselling, 53, 95-99 (2004).

Galloway, S., Well-Being and Quality of Life: Measuring The Benefits of Culture and Sport: A Literature Rewiew and Thinkpiece. Scottish Executive, 2005.

Ganz, P.A., Quality of Life and Patient with Cancer, Cancer Supplement, 74, (4), 1445-51 (1994).

Gavarry, O., Bernard, T., Giacomoni, M., Seymat, M. Euzet, J.P., Falgairrette, G., Continuous Heart Rate Monitoring Over 1 Week in Teenagers Aget 11-16 Years, Eur. J. Appl. Physiol. Occup. Physiol. 77, (1-2), 125-32 (1998).

Genç, M., Eğri, M., Kurçer, M. A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L., Malatya kent merkezindeki banka çalışanlarında fiziksel aktivite sıklığı, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 9, (4), 237-240, (2002).

Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., Üçok, H., Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması, Kocatepe Tıp Dergisi The Medical Journal of Kocatepe 12, 145-150 (2011).

Gerbing, D.W. ve Anderson, J.C., On the meaning of within-factor correlated measurement errors, Journal of Consumer Research, 11, 572-580 (1984).

Gökçe, B., Çocuk Kişiliğinin Gelişiminde Aile, Okul ve Dış Çevrenin Rolü, Birey, Kişilik ve Toplum, Der: Beylü Dikeçligil, Ahmet Çiğdem, Aile Yazıları 3, Bilim serisi5/3, TC. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı, Ankara, 20, 1990.

Gökçe, B., Toplumsal Bilimlerde Araştırma. Ankara: Savaş Yayınları, 76, 1988.

Green, A.L., The Perceived Motivation for Academic Achievement Among African American College Students, The Florida State University, 24, 2000.

Grissom, B.J., Physical Fitness and Academic Achievement, Journal of Exercise Physiology, Volume 8, (1) (2005).

Gülmez, Y., Yükseköğretimde Öğrenci Başarısını Etkileyen Etmenler, Gaziantep Üniversitesi Basımevi, Gaziantep, 1992; Aktaran; Ergül, H., Uzaktan Öğretimde Öğrenci Karakteristikleri İle Akademik Başarı İlişkisi Ve Anadolu Üniversitesinin Eskişehir'deki Akademik Danışmanlık Derslerine Katılan Öğrenciler Üzerinde Bir Uygulama, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, 71, 2003.

Güney, S., Davranış Bilimleri, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 48-51, 2000.

Güneyli, U., Ankara'nın Sosyo-Ekonomik Yönden Farklı Semtlerinde Bulunan İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Üzerine Bir Araştırma, Beslenme ve Diyet Dergisi, Ankara, 31-45 (1986).

Gür, H., Küçüköğlü S., Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite, Roche Yayınları, 9, 1992.

Gür, H., Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Yeri ve Önemi, 6. Ulusal Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım, Hacettepe Üniversitesi, 90 (2000).

Güven, Ö., Spor Psikolojisi Ders Notları, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Ankara, 22-23, 1998.

Haugen, R., Ommundsen, Y., Lund, T., The Concept Of Expectancy: A Central Factor İn Various Personality Dispositions, Educational Psychology, 24, (1), 43-55 (2004).

Hazar, M., Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim, Tutibay Yayınları, Ankara, 14-15, 1996.

Hendelman, D., Miller, K., Baggett, C., Debold, E., Freedson, P., Validity Of Accelerometry For The Assessment Of Moderate Intensity Physical Activity In The Field. *Med. Sci. Sports Exerc.* Sep, 32, (9), 442-449 (2000).

Hickey, A., Barker M., McGee, H.O., Boyle, C., Measuring healthrelated quality of life in older patient populations: a review of current approaches. *Pharmacoeconomics*, 23, 971-93 (2005).

Hoge, D., Smit, E., Crist, J., Four family process factors predicting academic achievement in sixth and seventh grade, *Educational Research Quarterly*, 21, (2), 27-42 (1997).

Honeybourne, J., Hill, M., Moors, H., *Advanced PE and Sport* (3rd ed.). Cheltenham, UK: Nelson Thornes Ltd, 2004.

Howe, C.A., *Physical Activity and Academic Performance*, The President's Council on Physical Fitness and Sports, Feature Article, 2008.

Howley, E.T., Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity, *Med. Sci. Sport. Exerc.*, 33, 364-369 (2001).

Humpel, N., Owen, N., Leslie, E., Environmental factors associated with adults' participation in physical activity, *Am. J. Prev. Med.*, 22, 188-199 (2002).

Hunt, S.M., McKenna, S.P., The QLDS: A scale for the measurement of quality of life in depression. *Health Policy*, 11, 307-19 (1992).

İkizler, C., *Sporda Sosyal Bilimler*, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 10-40, 2000.

Ivens, S., *A Modern Girls Guide To Networking*, Çev: Aslı Ermiş, *Modern Genç Kızın Sosyalleşme Rehberi*, İstanbul, Ekvator Yayıncılık, 15, 2007.

Jacobs, D.R.J.R., Ainsworth, B.E., Hartman, T.J., Leon, A.S., A Simultaneous Evaluation of Ten Commonly Used Physical Activity Questionnaires. *Medicine Science and Sports Exercise*. 25, 81-90 (1993).

Jacobsen, J.J., *Effects of Physical Activity on the Performance of Simple Addition Among Fourth- and Fifth Grade Students*, the Degree of Doctor of Education, the University of South Dakota, 200. (Proquest Online Veri Tabanı Umi No: 3015407).

Jöreskog, K.G., Sörbom, D., *LISREL 8: User's Reference* (2nd ed.). Scientific Software International, Lincolnwood, USA, 2001.

Julian, C., Stanley, K.D., *Educational and Psychological Measurement and Evaluation*. 50. Baskı New Jersey: Prentice-Hall Inc., 1972.

Kağıtçıbaşı, Ç., *Yeni İnsan ve İnsanlar*, 10. Basım, Evrim Yayınevi, İstanbul, 344, 1999.

Karakuş, S., Küçük, V., Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Özerk Matbaa, Kütahya, 1, (1), 279 (1999).

Karasar, N., Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 110-111, 2005.

Kaya, M., Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'ne Uygulaması, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Türkiye, 2011.

Kaynak, E., Çocukların Fiziksel Zindelikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye, 2006.

Kelinske, B., Mayer, B.W., Chen, K.L., Perceived benefits from participation in sports: A gender study, *Women in Management Review*, 16, (2), 75-84 (2001).

Kelly, L.E., Patterns of Physical Activity in 9-10 Year Old American Children as Measured By Heart Rate Monitoring. *Pediatric Exercise Science*. Feb, 12(1), 101-110 (2000).

Kenyon, G., McPherson B., Approach To The Study Of Sport Socialization, *International Review Of Sport Sociology*, 9, (1), 127-129 (1974).

Keten, M., Türkiye'de Spor, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 14-21, 1974.

Kılıçgil, E., Sosyal Çevre-Spor İlişkileri, Bağırhan Yayinevi, Ankara, 57-59, 1998.

Kızılçelik, S., Erjem, Y., Açıklamalı Sosyoloji Sözlüğü, Saray Kitabevi, İzmir, 483-484, 1996.

Kiremitçi, O., İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Sosyalleşme Seviyeleri, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Türkiye, 2007.

Kirkcaldy, B.D., Shephard, R.J., Siefen, R.G., The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 37, 544–550 (2002).

Kirtland, K.A., Porter, D.E., Addy, C.L., Neet, M.J., Williams, J.E., Sharpe P.A., Neff, L.J., Kimsey, D., Ainsworth, B.E., Environmental measures of physical activity supports, *Am. J. Prev. Med.*, 24, 323-331 (2003).

Koç, M., Avşaroğlu, S., Sezer, A., Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile Problem Alanları Arasındaki İlişki, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 483–497 (2004).

Koç, N., Liselerde Öğrencilerin Akademik Başarılarının Değerlendirilmesi Uygulamalarının Etkililiğine İlişkin Bir Araştırma Ankara, 36-55, 1981.

Koltyn, K. .F., The Association Between Physical Activity and Quality of Life in Older Women, Jacobs Institute of Women's Health Published by Elsevier Science Inc. 1049-3867/01, 2001.

Koştaş, M., Sosyalleşme, Dör: 10.1501/Ilhfak_0000000645, 29, (1), 330, (1987).

Kuru, E., Baştuğ, G., Futbolcuların Kişilik Özellikleri ve Bedenlerini Algılama Düzeylerinin İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6, (2) 95-101 (2008).

Kuru, E., Sporda Psikoloji, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara, 80-88, 2000.

Küçük, V., Koç, H., Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10, 131-141 (2004).

Laker, A., Beyond the boundaires of physical education. 1.st publised. Routledge Falmer. Newyork, 82, 2000.

Lamonte, M.J., Ainsworth, B.E., Quantifying Energy Expenditure and Physical Activity in The Context of Dose Response. Medicine Science and Sports Exercise. 33, 370 378 (2001).

Laporte, R.E., Montoye, H.J., Caspersen, C.J., Assessment Of Physical Activity İn Epidemiologic Problems And Prospect. Public Health Reports. 100, 131-147 (1985).

Logan, N., Reilly, J.J., Grant, S., Paton, J.Y., Resting Heart Rate Definition and Its Effect on Apparent Levels of Physical Activity in Young Children. Medicine Science and Sports Exercise. 32, (1): 229-239 (2000).

Loy, J.W, Pherson, B.D., Kenyon G., Sport and Social Systems: A Guide to the Analysis, Problems and Literarure, Reading Mass, Wesley, 229-238, 1978.

MEB, İçeriğine Göre Sorular, Halkla İlişkiler ve Organizasyon Hizmetleri, Ankara, 8, 2012.

McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V., Exercise Physiology Energy, Nutrition and Performance. Overweight, Obersity and weight Control. Fifth edition Philadepia: Lea-fibiger pres,Chapter 30, 820-863 (2002).

Mccall, S., Quality of Life, Social Indicators Research. 7, (2), 229-248 (1975).

Mc Daniel R.W., Bach C.A., Quality of life; a concept analysis. Rehab Nurs Res; 3, (1), 18-22 (1994).

McPherson, B.D., Curtis, J.E., Loy, J.W. Social Significance of Sport, Human Kinetics Boks, Illinois, 1989.

Memiş, U.A., Çocukluk ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivite Deneyimleri ile Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki, Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 166, 2007.

Mengütay, S., Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor, Türkiye Cimnastik Federasyonu Eğitim Komisyonu Yayınları, İstanbul, (1), 112 (1997).

Meydan, C.H. ve Şeşen, H., Yapısal Eşitlik Modellemesi Amos Uygulamaları, Detay Yayıncılık, Ankara, 2011.

Michalos, A., Essays on the Quality Of Life, Kluwer Academic Publishers, London, 153-182, 2003.

Montoye, H.J., Introduction: evaluation of some measurements of physical activity and energy expenditure, Med. Sci. Sport. Exerc., 32, 439-441 (2000).

Montoye, H.J., Kemper H. C. G., Saris, W.H.M., Washburn R. A., Measuring Physical Activity And Energy Expenditure. Human Kinetics, 182-183, 1996.

Musaoğlu, Z., Trakya Üniversitesi Öğretim Elemanlarının Sağlıkla İlişkili Yaşam Kalitesi, Uzmanlık Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne, 2008.

Müezzinoğlu, T., Yaşam Kalitesi Üroonkoloji Derneği 2004 Güz Dönemi Konuşması, Üroonkoloji Bülteni (1), 25-29 (2005).

Myers, L., Strikmiller, P.K., Webber, L.S., Berenson, G.S., Physical and sedentary activity in school children grades 5-8: the Bogalusa heart study. Medicine and Science in Sports and Exercise (Baltimore, Md) 28, (7), 852-859 (1996).

Nahas, M.V., Goldfine, B., Collins, M.A., Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: The Basics for High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles. Physical Educator 60, (1), 42-56 (2003).

Nartgün, Ş., Çakır, M., Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, Journal of Research in Education and Teaching, 3, (3), 379-391 (2014).

Netz, Y., Wu, M.J., Physical Activity and Psychological Well-Being in Advanced Age: A Meta Analysis of Intervention Studies. Psychology and Aging 20, (2), 272-284 (2005).

Nia, M.E., Besharat, M.A., Comparison of athletes personality characteristics in individual and team sports, Procedia Social and Behavioral Sciences 5, 808-812 (2010).

Nunnally, J.C., Psychometric Theory, 2nd edition, NewYork, McGraw-Hill, 1978.

Odacı, H., Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Etki Eden Faktörler, Milli Eğitim: Eğitim, Sanat ve Kültür Dergisi, (132), 72-75 (1996).

Orlick, T.D., Sport Participation, A Process Of Shaping Behavior, Human Factors, 1974, 258-262, Aktaran: Şahan, H., Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Spor Aktivitelerinin Rolü, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, İstanbul, 2007.

Ovla, D.H., Taşdelen, B., Aykırı Değer Yönetimi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 5, (3), 1-8 (2012).

Öksüz, E., Malhan, S., Sağlığa Bağlı Yaşam Kalitesi- Kalitemetri, Başkent Üniversitesi. Ankara, 1-42, 2005 (ISBN975-8571-06-0).

Özcebe, H., Birinci Basamakta Adolesan Sorunlarına Yaklaşım, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak. Halk Sağlığı AD, 11, (10), 74 (2002).

Özçelik, E., Öğrencilerin Sosyalleşmesinde Beden Eğitimi Dersinin Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Türkiye, 2007.

Özdamar, K., SPSS ile Biyoİstatistik, Kaan Kitabevi, 3. Baskı, 265, 1999.

Özdamar, K., Paket programlar ile istatistiksel veri analizi I. 2. Baskı, Kaan Kitabevi, Eskişehir, 1999.

Özdemir, Ö., Sivas İl Merkezinde İki Uçlu Duydurum Bozukluğunun Yaygınlığı, Eş Tanılar ve Hastaların Yaşam Kalitesinin İncelenmesi, Uzmanlık Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Türkiye, 2007.

Özdiñç, Ö., Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3, (2) 77-84 (2005).

Özer, K., Fiziksel Etkinliğin Ölçümü ve Değerlendirilmesi, IX Ulusal Spor Hekimliği Kongresi Kongre Kitabı, 24-26 Ekim, Nevşehir, 244-254, 2003.

Özgür, G., Babacan Gümüş A., Durdu, B., Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 1, (1), 25-32 (2010).

Özkalp, E., Sosyolojiye Giriş. Genişletilmiş 7. Baskı, Anadolu Üniversitesi Eğitim, Sağlık ve Bilimsel Araştırma Çalışmaları Vakfı Yayınları No: 87, Eskişehir, 88, 1994.

Öztürk, M., Üniversitelerde Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirli ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye, 2005.

Öztürk, S., Siyasal Toplumsallaşma ve Çocuk, Ankara'da İlköğretim Çağı Öğrencileri Üzerinde Yapılan Bir Araştırma, Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim, Yıl 5, Özel Sayı 57, MEB Yayınları, Ankara, 242, 2004.

Pate, R.R., Trost, S.G., Freedson, P.S., Sallis, J.F., Taylor, W.C., Using objective physical activity measures with youth: how many days monitoring are needed?, Med. Sci. Sport. Exerc.,32, 426-431 (2000).

Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G.W., King, A.C., Kriska, A., Leon, A.S., Marcus, B.H., Morris, J., Paffenbarger, R.S., Patrick, K., Pollock, M.L., Rippe,

J.M., Sallis, J., Wilmore, J.H., Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and American College of Sports Medicine, *JAMA*, 273, 402-407 (1995).

Pektekin, Ç., *Hemşirelik Bülteni*, İstanbul, İstanbul Üniversitesi, Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Yayın Organı; 31, 1994.

Pennathur, A., Magham, R., Contreras, L.R., Dowling, W., Daily living activities in older adults: part I- a review of physical activity and dietary intake assessment methods, *Int. J. Ind. Erg.*, 32, 389-404 (2003).

Perim, A., *Trakya Üniversitesi Eğitim, Araştırma ve Uygulama Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Kaliteli Yaşam Algısının Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Türkiye, 2007.

Philippaerts, R.M., Westerterp, K.R., Lefevre, J., Doubly Labeled Water Validation Of Three Physical Activity Questionnaires, *Int. J. Sports. Med.*, 20, 284-289 (1999).

Pinto, B.M., Cherico, N.P., Szymanski, L., Marcus, B.H., Longitudinal Changes in College Students Exercise Participation. *Journal of American College Health*. 47, (1), 23-31 (1998).

Podl, T.R, Goodwin MA, Kikano GE, Stange KC. Direct observation of exercise counseling in community family practice, *Am. J. Prev. Med.*, 17, 207-210 (1999).

Pooley, J., Dropouts From Sport, A Case Study Of Boys Age-Group Soccer, Paper Presented At The Annual Convention Of The American Alliance For Health, Physical Education, Recreation And Dance, Boston, MA, 1981, Aktaran: Şahan, H., *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Spor Aktivitelerinin Rolü*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, İstanbul, 2007.

Pols, M.A, Peeters, P.H, Kemper, H.C, et al. Methodological aspects of physical activity assessment in epidemiological studies. *Eur J Epidemiol.*, 14, 63-70 (1998).

Porto, D.B., Guedes D.P., Fernandes R.A., Reichert, F.F., Perceived quality of life and physical activity in Brazilian older adults, *Motricidade © FTCD/FIP-MOC*, 8, (1), 33-41 (2012).

Racette, S.B., Schoeller, D.A., Kushner, R.F., Comparison of heart rate and physical activity recall with doubly labeled water in obese women, *Med. Sci. Sport. Exerc.*, 27, 126-133 (1995).

Reppucci, N.D., Prevention And Ecology: Teen-Age Pregnancy, Child Sexual Abuse, And Organized Youth Sports, *American Journal Of Community Psychology*, 15, 1-22 (1987).

Rıza, E., *Sosyal Psikolojiye Giriş*, Anadolu Matbaacılık, İzmir, 72-74, 1996.

Riddoch, C.J., Boreham, C.A.G., The health- related physical activity of children. *Sports Medicine*, 19, (2), 86-102 (1995).

Rimal, A., Association of nutrition concerns and socioeconomic status with exercise habits, *International Journal of Consumer Studies* (26) 4, 322-327 (2002).

Saelens, B.E., Sallis, J.F., Black, J.B., Chen, D., Neighborhood-based differences in physical activity: an environment scale evaluation, *Am. J. Pub. Health*, 93, 1552-1558 (2003).

Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S., Rosengard, P., Effect of health-related physical education on academic achievement, *Res Q Exerc Sport*, 70; 127-134 (1999).

Sallis, J.F., Zakarian, J.M., Hovell, M.F. and Hofstetter, C.R., Ethnic, Socioeconomic, and Sex Differences in Physical Activity Among Adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology*, 49, (2), 125-134 (1996).

Salmon, P., Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clin. Psychol. Rev.* 21, 33–61 (2000).

Santos, M.P. , Esculcas, C., Mota, J., The Relationship Between Socioeconomic Status and Adolescent's Organized and Nonorganized Physical Activities. *Pediatric Exercise Science*, 16, (3), 210-218 (2004).

Savcı, B.A., *Kanserli Hastalarda Yaşam Kalitesini ve Sosyal Destek Düzeyini Etkileyen Faktörler*, Yüksek Lisans Tezi ,Atatürk Üniversitesi, 2006.

Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal-İnce, D., Tokgözoğlu, L., Physical activity levels of university students. *Archives of Turkish Cardiology*. 34: 166- 172 (2006).

Sayalı, E., *Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi Sağlık Personelinin Yaşam Kalitesinin Araştırılması*, Uzmanlık Tezi, Türkiye, 2008.

Sayın, Ö., *Aile Ortamında Televizyonun Çocuğun Toplumsallaştırılmasındaki Tek Yönlü Belirleyiciliği*, İletişim Ortamlarında Çocuk Birey Sempozyumu (Eskişehir 13/15 1999), Anadolu Üniversitesi İletişim Fakültesi Yayınları, Eskişehir, 167, 1999.

Sayın Ö., *Sosyolojiye Giriş*, İzmir, 1994.

Schermelleh, E.K., Moosbrugger, H. ve Muler, H., Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures, *Methods of Psychological Research Online*, 8, (2), 23-74 (2003).

Schmidt, W., *Kindersport – Sozialbericht des Ruhrgebiets*, Feldhaus Verlag, Hamburg, 23, 2006.

Schumacker, R.E. ve Lomax, R.G., *A Beginner's Guide To Structural Equation Modeling*, Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum, 100, 2004.

Selçuk H.M., İlköğretim İkinci Kademe Öğrenci Velilerinin Beden Eğitimi Dersinin Sosyalleşmeye Etkilerine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, 2010.

Seligman, M.E.P., Learned Optimism: How To Change Your Mind And Your Life, New York: Pocket Books, 8, 1990.

Serper, Ö., Uygulamalı İstatistik 2, Ezgi Kitabevi, Bursa, 197, 2004.

Shephard, R.J., Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires, Br. J. Sports Med., 37, 197-206 (2003).

Singh, A., Uijtdevilligen, L., Twisk, J.W.R., Mechelen, W., Mai, J., Chinapaw, M., Physical Activity and Performance at School: A Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment. Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 166, 2012.

Silah, M., Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarını Etkileyen Çeşitli Nedenler Arasındaki Süreksiz Durumluluk Kaygısının Yeri ve Önemi, Eğitim Araştırmaları Dergisi, 10, 102-115 (2003).

Skevington, S.M., Loftly, M., O'Connell, K.A., The World Health Organization's WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment: Psychometric Properties and Results of the International Field Trial A Report from The WHOQOL Group. Quality of Life Research 13, 299-310 (2003).

Snyder, E.E., Spreitzer, Correlates Of Sport Participation Among Adolescent Girls, Research Quartely, 804-809, 1976.

Soltz, D.F., Athletics and academic achievement: what is the relationship? NASSP Bulletin 70, (492), 20-24 (1986).

Söğüt, M., Sporun Bedensel Engellilerin Sosyalleşmesinde Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Türkiye, 2006.

Sözen, E., Medyatik Hafıza, Timaş Yayınları, İstanbul, 43, 1997.

Stathi A., Simey, P., Quality of Life in the Fourth Age: Exercise Experiences of Nursing Home Residents. Journal of Aging and Physical Activity. 15, 272-286 (2007).

Stevinson, C., Faught, W., Steed, H., Tonkin, K, Ladha, B.A., Vallance, J.K., Capstick, V., Schepansky, A., Courneya, K.S., Associations between physical activity and quality of life in ovarian cancer survivors. Gynecologic Oncology 106 ,244-250 (2007).

Şahan, H., Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Türkiye, 2007.

Şahin, N., Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Öznel Yaşam Kalitelerinin Değerlendirilmesi (Kırıkkale Devlet ve SSK Hastaneleri Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Türkiye, 2001.

Şahin, H., Eski Bir Kavram Yeni Bir Ölçüt: Yaşam Kalitesi, Toplum ve Hekim,12, (77), :40-46 (1997).

Şekercioğlu, G., Çocuklar için benlik algısı profilinin uyarlanması ve faktör yapısının farklı değişkenlere göre eşitliğinin test edilmesi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Ölçme ve Değerlendirme, Psikometri Bilim Dalı, 2009.

Şencan, H., Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenilirlik ve Geçerlik, Seçkin Ankara, 376, 2005.

Şimşek, O. F., Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş, Temel İlkeler ve Lisrel Uygulamaları, Ekinoks, Ankara, 2007.

Şimşek, Z., Ruhsal bozukluğu olan kişilerin yaşam kalitesi, sosyal hizmet ve temel sağlık hizmetleri. Sağlık ve Toplum:11, (3), 13-22 (2001).

Şirinkan, A., Özel Öğretim Yöntemleri (I-II), Sefa Kırtasiye Matbaa, Erzurum, 2002.

Taşkınöz, C., 9-11 Yaş İlköğretim Çocuklarının Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaş ve Cinsiyete Göre Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Türkiye, 2011.

Tessier, S., Vuillemin, A., Bertrais, S., Boini, S., Le Bihan E., Oppert, J.M., Hercberg, S., Guillemin, F., Briançon, S., Association between leisuretime physical activity and health-related quality of life changes over time. Preventive Medicine. 23-3, 2006.

Testa, M.A., Simonson, D.C., Assesment of quality-of-life outcomes. N Engl J Med, 334, 835-40, (1996).

Tepeköylü, Ö., Soytürk. M., Çamlıyer, H., Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7, (3) 115-124, (2009).

Tezcan, M., Eğitim Sosyolojisi, Çağ Matbaası, 3. Baskı, Ankara, 28, 1984.

The WHOQOL Group, What Quality of Life? World Health Forum 17, (4) 354-356 (1996).

The Whoqol Group, Development Of The World Health Organization Whoqol-Bref Quality Of Life Assesment. Psychological Medicine. 28, 551-558 (1998).

The Whoqol Group: The World Health Organization Quality Of Life Assessment (Whoqol): Development And General Psychometric Properties, Social Science And Medicine; 46, (12), 1569-1585 (1998).

Theberge, N., Gender and Sport, in: J. Coakley and E. Dunning (Ed.) Handbook of Sport Studies (London:Sage), 2000.

- Tolan, B., Sosyoloji, Adım Yayıncılık, Ankara, 230, 1993.
- Tolan, B., İsen, G., Batmaz, V., Sosyal Psikolojisi, Adım Yayıncılık, 1. Baskı, Ankara, 49, 1991.
- Tolan, B., Toplum Bilimlerine Giriş, 2. Baskı, Kalite Matbaası, Ankara, 311, 1987.
- Treanor, L., Graber, K., Housner, L., Wiegand, R., Middle School Students Perception of Coeducational And Same-sex Physical Education Classes, Journal of teaching in physical education, 18, 43-56 (1998).
- Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F., Brown, W., Correlates of adults participation in physical activity: review and update, Med. Sci. Sport. Exerc., 34, 1996-2001 (2002).
- Trost, S.G., Pate, R.R., Sallis, J.F., Freedson, P.S., Taylor, W.C., Dowda, M., Sirard, J., Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. Med Sci Sports Exerc., 34, (2), 350-355 (2002).
- Tuç, Ö.E., Görme Engelli Bireylerin Sosyalleşme Sürecine Sporun Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Türkiye, 2010.
- Tudor-Locke, C., Ham, S.A., Macera, C.A., Ainsworth, B.E., Kirtland, K.A., Reis, J.P., Kimsey, D., Descriptive epidemiology of pedometer-determined physical activity, Med. Sci. Sports. Exerc., 36, 1567-1573 (2004).
- Tunay, B.V., Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 13, 2008.
- Tüknüklü, A., Zoroğlu, Y., Gemici, Y., İlköğretim Okullarında Okul Yönetimine Yansıyan Disiplin Sorunları, Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetim Dergisi, Pegem Yayınları, 27, 417-441 (2001).
- Tüzün, H.E., Eker, L., Sağlık Değerlendirme Ölçütler ve Yaşam Kalitesi Sağlık ve Toplum, 13, 2 (2003).
- Ural, A., Kılıç, İ., Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS İle Veri Analizi: SPSS 10.0 – 12.0 For Windows, (2. Baskı), Detay Yayıncılık, Ankara, 2006.
- U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Physical activity and health: a report of the Surgeon General, Atlanta, GA, 1-294, 1996.
- U.S. Department of Health and Human Services, Physical Activity fundamental to preventing disease, 2002.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Phillpaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., Beunen, G., How to assess physical activity? How to assess physical fitness?, Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil., 12, 102-114 (2005).
- Voigt, D., Çeviren: Atalay, A., Spor Sosyolojisi, Alkım Yayınları, İstanbul, 1998.

Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J.M., Hercberg S., Guillemin, F., Briancon, S., Leisure time physical activity and health related quality of life. Preventive Medicine 41, 562– 569 (2005).

Vuori, I., Exercise and Physical Health Musculoskeletal Health and Functional Capabilities, Research Quarterly for Exercise and Sport Special Issue, 66, (4), 276-285 (1995).

Yakupoğlu, S., Kapalı ve Açık Beceri Gerektiren Bireysel Sportlardaki Kişilik Özelliklerinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Türkiye, 1996.

Yalçın, Y.K., Yerleşik ve Taşınabilir İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Toplumsallaşmasında Beden Eğitimi Ve Sporun Önemi, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Türkiye, 2006.

Yaman, M., Yaan, T., Türkmen, M., Sporun Üniversite Adayı Öğrencilerinin Ataklık ve Pratik Olma Kişilik Özelliklerine Etkisi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5, 16 (2003).

Yaprak, Y., Obez Bayanlarda Aerobik ve Kuvvet Çalışmasının Oksijen Kullanımına ve Kalp Debisine Etkileri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2, (2), 73-80 (2004).

Yavuzer, H., Okul Çağı Çocuğu, Remzi Kitabevi, İstanbul, 110, 2003.

Yeşil, A., Ergün, Ü., Amasyalı, C., Er, F., Çalışanlar için yaşam kalitesi ölçeği Türkçe uyarlaması geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Nöropsikiyatri Arşivi 47, 111-7 (2010).

Yetim, A., Sosyoloji ve Spor, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 168-171, 2006.

Yetim, A., Sporun Sosyal Görünümü, Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 1, (5), 61-70 (2000).

Yetim, A., Sosyoloji ve Spor, Topkar Matbaacılık, Ankara, 148-151, 157, 154-158, 2000.

Yıldıran, İ., Yetim, A., Şenel, Ö., Farklı Cinsiyetteki Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinden Beklentileri, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1, (1), 52-57 (1996).

Yıldıran İ., Yetim A., Orta Öğretimde Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Ankara, 1, (3), 36-43 (1996).

Yıldırım, A., Şimşek, H., Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 105, 2005.

Yılmaz, A., Eşler Arasında Uyum ve Çocuğun Algıladığı Anne- Baba Tutumu İle, Çocukların Ergenlerin ve Gençlerin Akademik Başarıları ve Benlik Algıları Arasındaki İlişkiler, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye, 2000.

Yılmaz, B., Karlı, Ü., Yetim, A.A., Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği (Ssbö), 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, 807-809, 2006.

Yılmaz, B., Doğa Sporlarına Katılımın Sosyal Bütünleşmeye Etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Türkiye, 2006.

Zahran, S. H., Zack, M. M, Mary, E., Smiley, V., Hertz, M. S., Marci F. Vernon, M.D., Marci, F. Hertz, M.S., Health-Related Quality of Life and Behaviors Risky to Health among Adults Aged 18–24 Years in Secondary or Higher Education United States, 2003–2005 Journal of Adolescent Health. 41, 389–397 (2007).

Zorba, E., Yaşam Boyu Spor, Nobel Yayınları, Ankara, 23, 2006.

Zorba, E., Vücut Yapısı Ölçüm Yöntemleri ve Şişmanlıkla Başa Çıkma, Morpa Yayıncılık, İstanbul, 62, 2005.

Wang, X., Matsuda, N., Ma, H., Shinkfuku, N., Comparative study of quality of life between the Chinese and Japanese adolescent populations. Psychiatry Clin Neurosci 54, 147-52 (2000).

Washburn, R.A., Montoye, H.J., The Assesment Of Physical Activity By Questionnaire. American Journal Of Epidemiology. 123, (4), 563–576 (1986).

Watkins, D., Regmi, M., Participation in sport: A Nepalese investigation: Perceptual and Motor Skills Vol 69, (2), 657-658 (1989).

Weinberg, R., Weinberg, R.S., Gould, D., Personality and sport (chapter 2). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, 26, 2010.

Weinberg, S. R., Gould, D., Foundation of Sport and Exercise Psychology, Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 2007.

Welk, G.J., Schaben, J.A., Morrow, J.R., Reliability of accelerometry-based activity monitors: a generalizability study, Med. Sci. Sports. Exerc., 36, 1637-1645 (2004).

Welk, G.J., Corbin, C.B., Dale, D., Measurement Issues in the Assesment of Physical Activity in Children. Research Quarterly for Exercise and Sport. Jun; 71, (2), 59- 73 (2000).

Welk, G.J., Differding, J.A., Thompson, R.W., Blair, S.N., Dziura, J., Hart, P., The utility of the Digi-Walker step counter to assess daily physical activity patterns, Med. Sci. Sport. Exerc., 32, 481-488 (2000).

Wendel-Vos, G.C., Schuit, A.J., Tijhuis, M.A., Kromhout, D., Leisure time physical activity and health-related quality of life: cross-sectional and longitudinal associations, Qual. Life Res., 13, 667–677 (2004).

West, S.G., Finch, J.F., Curran, P.J., Structural Equation Models With Nonnormal Variables and Remedies. Aktaran Hoyle, R.H. (Ed.). Structural Equation Modeling: Concepts, Issues and Applications, Sage: London, 1995.

Whank, L.L., Shen, Y., Chinese SF-36 health survey: Translation cultural adaptation, validation and normalisation, Journal Epidemiology and Community Health, 57, (4), 259-261 (2003).

Wilkins, J.B., Graham, G., Parker, S., Westfall, S., Fraser, R., Tembo, M., Time in the arts and physical education and school achievement, Journal of Curriculum Studies, 35, 721-734 (2003).

Wolin, K.Y., Glynn, R.C., Graham, A. C., Lee I. M., Ichiro, K., Related Quality of Life in U.S. Women Long-Term Physical Activity Patterns and Health. American Journal of Preventive Medicine. 32, (6), 490-499 (2007).

Wolman, B., Dictionary of Behavioral Science, New York: Van Nostrand Company, 1973; Aktaran Keskin G., Sezgin B., Bir Grup Ergende Akademik Başarı Durumuna Etki Eden Etmenlerin Belirlenmesi, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 4, (10), 3-18 (2009).

Worthington, R.L., Whittaker, T.A., Scale development research: A content analysis and recommendations for best practices, The Counseling Psychologist, 34, (6), 806-838 (2006).

http 1 : <http://www.who.int/whr/2002/en/Chapter1.pdf>

Erişim Tarihi: 10.02.2013

http 2 : <http://www.eskisehir.gov.tr/sarici/saglik/fiziksel-aktivite-serisi/E-A4-Fiziksel-Aktivite-Bilgi-Serisi-Tumu.pdf>

Erişim Tarihi: 22.02.2013

http 3 : <http://www.ogu.edu.tr/icerik.aspx?ID=57>

Erişim Tarihi: 10.04.2013

http 4 : <http://www.ogu.edu.tr/icerik.aspx?ID=2>

Erişim Tarihi: 10.04.2013

http 5 : <http://felsefegrubuyuz.blogspot.com/2012/11/sosyallesme-ve-sosyallesmenin-asamalari.html>

Erişim Tarihi :07.05.2013

http 6 : <http://www.bilkent.edu.tr/~bilheal/uremesagligi/hareketliyasam.html>

Erişim Tarihi: 01.12.2013

http 7 : <http://yunus.hacettepe.edu.tr/~alerbas/>

Erişim Tarihi : 09.12.2013

http 8

acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/1382/mod_resource/content/2/B9_Normal%20Dagilim.pdf. Erişim Tarihi: 20.01.2015

EKLER

Ek 1. Araştırma Amaçlı Çalışma İçin Aydınlatılmış Onam

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Spor Salonunda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak görev yapmaktayım. “ **Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği)**” konusunda bir araştırma yürütmekteyim.

Bu araştırmadan elde edilecek bulgular; sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Sizin de bu araştırmaya katılmanızı beklemekteyim. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyorum. Eğer araştırmaya katılmayı kabul ederseniz size fiziksel aktivite durumunuzu, yaşam kalitenizi, akademik başarı seviyenizi ve sosyalleşme durumunuzu belirlemeye yönelik sorular soracağım. Vereceğiniz tüm cevaplar kesinlikle gizli tutulacaktır. Araştırmanın 1057 ön lisans ve lisans öğrencisi üzerinde yapılması düşünülmektedir. Sizin bu çalışmaya katılmanızı ve deneyimlerinizi benimle paylaşmanızı temenni etmekteyim.

Teşekkür ederim.

Anketi doldurmayı kabul ediyor musunuz?

1 () Evet, kabul ediyorum

2 () Hayır, kabul etmiyorum.

Mehmet YILDIRIM
Beden Eğitimi ve Spor
Doktora Öğrencisi

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Lütfen aşağıdaki kişisel bilgileri eksiksiz doldurunuz.

1.) Cinsiyetiniz

(1) Erkek (2) Kadın

2.) Yaşınız

.....

3.) Boyunuz : cm Kilonuz : kg

4.) Sizin Aylık Harcama Miktarınız

- (1) 500 TL ve aşağısı
- (2) 501 TL – 750 TL
- (3) 751 TL – 1000 TL
- (4) 1001 TL – 1250 TL
- (5) 1251 ve yukarısı

5.) Barınma Biçiminiz

- (1) Tek başıma evde
- (2) Ailem ile birlikte evde
- (3) Arkadaşlarım ile birlikte evde
- (4) Yurtta veya apartta
- (5) Diğer (.....)

6.) Eğitim Gördüğünüz Fakülte ve Bölüm

.....

7.) Eğitim Gördüğünüz Alan

- (1) Sosyal Bölümler
- (2) Sağlık Bölümleri
- (3) Fen ve Mühendislik Bölümleri

8.) Sınıfınız :

9.) Genel not ortalamanız :

Ek 3. Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Ölçeği

COOPER ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki spora dayalı fiziksel aktivitelerden hangisini veya hangilerini **düzenli** olarak yaptığınızı işaretleyiniz (Lütfen yaptıklarınıza **EVET** yapmadıklarınıza **HAYIR** işaretleyip **EVET** yazdıklarınızın yanındaki sütuna tahmini cevaplar veriniz).

YÜRÜYÜŞ () Evet () Hayır	Cevabınız Evet ise; Haftada kaç kere? Günde kaç kilometre?..... Günde kaç dakika?
Yürüyüşlerinizi hangi hızla yaparsınız? () YAVAŞ () ORTA DÜZEYDE () HIZLI () ÇOK HIZLI (<3 km/S) (3-5 km/S) (5-7 km/S) (>7 km/S)	
KOŞU () Evet () Hayır	Cevabınız Evet ise; Haftada kaç kere? Günde kaç kilometre? Günde kaç dakika?
KOŞU BANDI () Evet () Hayır	Cevabınız Evet ise; Haftada kaç kere? Günde kaç dakika? Hız?km/s Eğim Derecesi?
BİSİKLET () Evet () Hayır	Cevabınız Evet ise; Haftada kaç kere? Günde kaç kilometre? Günde kaç dakika?
KONDİSYON BİSİKLETİ () Evet () Hayır	Cevabınız Evet ise; Haftada kaç kere? Günde kaç kilometre? Günde kaç dakika? Hız?km/s
YÜZME () Evet () Hayır	Cevabınız Evet ise; Haftada kaç kere? Günde kaç metre? Günde kaç dakika?
SALON EGZERSİZLERİ (Step-Aerobik, Pilates) () Evet () Hayır	Cevabınız Evet ise; Haftada kaç kere? Günde kaç dakika?
ORTA ŞİDDETTE SPORLAR (Golf, Çiftler tenis, masa tenisi) () Evet () Hayır	Cevabınız Evet ise; Haftada kaç kere? Günde kaç dakika?
HAREKETLİ RAKET SPORLARI (Tekler tenis, badminton, squash) () Evet () Hayır	Cevabınız Evet ise; Haftada kaç kere? Günde kaç dakika?
DİĞER HAREKETLİ SPORLAR (Basketbol, halı saha ve salon futbolu) () Evet () Hayır	Cevabınız Evet ise; Haftada kaç kere? Günde kaç dakika?
AĞIRLIK ANTRENMANI () Evet () Hayır	Cevabınız Evet ise; Haftada kaç kere? Günde kaç dakika?
BAHÇE İŞLERİ () Evet () Hayır	Cevabınız Evet ise; Haftada kaç saat?
DİĞER AKTİVİTELER () Evet () Hayır	Cevabınız Evet ise; Lütfen belirtiniz: Haftada kaç kere? Günde kaç dakika?

Ek 4. Spor ve Sosyalleşme Ölçeği

	SPOR VE SOSYALLEŞME İLE İLGİLİ DEĞİŞKENLER	Hiç Katılmıyorum (1)	Az Katılmıyorum (2)	Orta Derecede Katılmıyorum (3)	Çok Katılmıyorum (4)	Tamamen Katılmıyorum (5)
1	İlgilendiğim spor dalını seçmede kişisel ilgim ve yeteneğim belirleyicidir	1	2	3	4	5
2	Kendimi daha çok bireysel sporlarda başarılı bulurum	1	2	3	4	5
3	Spor alanında bir şey yapmaya karar verirsem başkalarının düşüncelerinden etkilenmem	1	2	3	4	5
4	Her seviyede (yaş grubunda, cinsiyette veya gelir düzeyinde) insanlarla spor yapmaktan hoşlanırım	1	2	3	4	5
5	Spor aktivitelerinde başkalarını memnun etmek için kendime ters düşen davranışlar yapmam	1	2	3	4	5
6	Diğerleri tarafından spor aktivitelerinde beğenilip sevmek benim için önemli değildir	1	2	3	4	5
7	İnsanlar beni spor aktivitelerinde daha kolay tanıyabilirler	1	2	3	4	5
8	Hayatımdaki en büyük zevklerden birisi tanımadığım insanlarla spor yapmaktır	1	2	3	4	5
9	Takım sporlarının yapıldığı spor faaliyetlerinde kendimi yalnız hissederim	1	2	3	4	5
10	Duygularımı spor aktiviteleri boyunca kontrol altında tutmaktan hoşlanmam	1	2	3	4	5
11	Takım olarak yapılan spor aktivitelerinde grubun lideri olurum	1	2	3	4	5
12	Takım sporlarında takımı yönlendirmekte başarılıyım	1	2	3	4	5
13	Spor yapan bireyler kendi kendileri barışık olur	1	2	3	4	5
14	Spor aktivitelerinde tartışmaktan ziyade çözmeyi tercih ederim	1	2	3	4	5
15	Spor aktivitelerinin organize edilmesinde katkıda bulunurum	1	2	3	4	5
16	Her türlü spor aktivitelerine katılmaktan hoşlanırım	1	2	3	4	5
17	Diğer insanlar beni reddedecek olsa dahi haklarımı savunurum ve doğruyu söylerim	1	2	3	4	5
18	Takım sporları ile ilgili faaliyetleri tercih ederim	1	2	3	4	5
19	Spor toplumlar arası sosyal bütünleşmeyi sağlar	1	2	3	4	5
20	Spor aktivitelerinde kendimi daha özgür ifade ederim	1	2	3	4	5
21	Spor aktiviteleri toplumsal bütünleşmeyi sağlar	1	2	3	4	5
22	Spor aktivitelerinde kurallara uymayan davranışlar hoşgörülü karşılanabilir (küfür, centilmenlikten uzak hareketler)	1	2	3	4	5
23	Bir grubun üyesi olmaktansa, kendime özgü bir değer yapısına sahip birey olmayı tercih ederim	1	2	3	4	5
24	Spor insanlar arası iletişimde olumlu katkılar sağlar	1	2	3	4	5
25	Her türlü spor faaliyetine ve spora kolayca uyum sağlarım	1	2	3	4	5
26	Spor faaliyetlerinde başkaları ile daha kolay iletişim kurarım	1	2	3	4	5
27	Spor eğitimi topluma faydalı bireyler yetiştirilmesinde önemli rol oynar	1	2	3	4	5
28	Spor bireysel yeteneklerin keşfedilmesini sağlar	1	2	3	4	5
29	Spor insanlara karşı olumlu duygular geliştirilmesini sağlar	1	2	3	4	5
30	Sevdiğim insanlardan ayrı olmak benim için zordur	1	2	3	4	5
31	Boş zamanlarımı diğer insanlarla birlikte geçirmekten hoşlanırım	1	2	3	4	5
32	Arkadaşlarla birlikte spor yapmaktan hoşlanırım	1	2	3	4	5
33	İlgilendiğim spor dalını seçmede ailem ve çevrenin etkisi belirleyicidir	1	2	3	4	5
34	Diğer insanlara yardım etmeyi, onların bana yardım etmesinden daha çok tercih ederim	1	2	3	4	5
35	Bireysel hareketlerden daha çok diğer insanlarla hoş zaman geçirecek aktiviteler yapmayı tercih ederim	1	2	3	4	5

Ek 5. Yaşam Kalitesi Ölçeği

WHOQOL BREF (TR)

Bu anket sizin yaşamınızın kalitesi, sağlığınız ve yaşamınızın öteki yönleri hakkında neler düşündüğünüzü sorgulamaktadır. Lütfen bütün soruları cevaplayınız. Eğer bir soruya hangi cevabı vereceğinizden emin olamazsanız lütfen size uygun görülen en uygun görünen cevabı seçiniz. Genellikle ilk verdiğiniz cevap en uygunu olacaktır.

Lütfen kurallarınızı, beklentilerinizi, hoşunuza giden ve sizin için önemli olan şeyleri sürekli olarak göz önüne alınız. Yaşamınızın son iki haftasını dikkate almanız gerekmektedir. Örneğin bir soruda son iki hafta kasedilerek şöyle sorulabilir.

	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Tamamen
İhtiyacınız olan desteği başkalarından alabiliyor musunuz?	1	2	3	4	5

Son iki hafta boyunca başkalarından aldığınız desteğin miktarını en iyi karşılayan rakamı yuvarlağa almalısınız. Buna göre eğer başkalarından çokça yardım aldıysanız aşağıdaki gibi 4 rakamını işaretlemeniz gerekmektedir.

	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Tamamen
İhtiyacınız olan desteği başkalarından alabiliyor musunuz?	1	2	3	4	5

Lütfen her soruyu okuyunuz, duygularınızı değerlendiriniz ve her bir sorunun ölçeğine size en uygun olan cevabın rakamını işaretleyiniz.

		Çok kötü	Biraz kötü	Ne iyi, ne kötü	Oldukça iyi	Çok iyi
1-G1	Yaşam kalitenizi nasıl buluyor sunuz?	1	2	3	4	5

		Çok kötü	Biraz kötü	Ne hoşnut ne değil	Oldukça iyi	Çok iyi
2-G4	Sağlığımızdan ne kadar hoşnut sunuz?	1	2	3	4	5

Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri ne kadar yaşadığınızı soruşturmaktadır.

		Hiç	Çok az	Orta derece	Çokça	Aşırı derecede
3-F1.4	Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne derece engellediğini düşünüyorsunuz?	5	4	3	2	1
4-F11.3	Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?	5	4	3	2	1
5-F4.1	Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?	1	2	3	4	5
6-F24.2	Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?	1	2	3	4	5

		Hiç	Çok az	Orta derece	Çokça	Son derecede
7-F5.3	Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?	1	2	3	4	5
8-F16.1	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	1	2	3	4	5
9-F22.1	Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?	1	2	3	4	5

Aşağıdaki sorular son iki haftada kimi şeyleri ne ölçüde tam olarak yaşadığınızı veya yapabildiğinizi soruşturmaktadır.

		Hiç	Çok az	Orta derece	Çokça	Tamamen
10-F2.1	Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?	1	2	3	4	5
11-F7.1	Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?	1	2	3	4	5
12-F18.1	Gereksinimlerinizi karşılamak için yeterli paranız var mı?	1	2	3	4	5
13-F20.1	Günlük yaşantınızda gerekli bilgilere ne ölçüde ulaşabilir durumdasınız?	1	2	3	4	5
14-F21.1	Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?					

Asağıdaki sorularda, son iki hafta boyunca yaşamınızın çeşitli yönlerini ne ölçüde iyi veya doyurucu bulduğunuzu belirtmeniz istenmektedir.

		Çok kötü	Biraz kötü	Ne iyi ne kötü	Oldukça iyi	Çok iyi
15-F9.1	Hareketlilik (etrafta dolasabilme, bir yerlere gidebilme) beceriniz nasıldır?	1	2	3	4	5

		Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut ne değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
16-F3.3	Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
17-F10.3	Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
18-F12.4	İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
19-F6.3	Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
20-F13.3	Diğer kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
21-F15.3	Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
22-F14.4	Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5

		Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut ne de değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
23-F17.3	Yaşadığınız yerin (ev, yurt, apart) koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
24-F19.3	Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
25-F23.3	Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5

Asağıdaki soru son iki hafta içinde bazı şeyleri ne sıklıkta hissettiğiniz veya yaşadığınıza ilişkindir.

		Hiçbir zaman	nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman
26-F8.1	Ne sıklıkta hüznün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız?	5	4	3	2	1

		Hiç	Çok az	Orta derece	Çokça	Aşırı derecede
U27-	Yaşamınızda size yakın kişilerle (ev, arkadaş, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?	5	4	3	2	1

Ek 6. Spora Dayalı Fiziksel Aktiviteyle Sosyalleşme Ölçeği

	SPORA DAYALI FİZİKSEL AKTİVİTEYLE SOSYALLEŞME İLE İLGİLİ DEĞİŞKENLER	Hiç Katılmıyorum (1)	Az Katılıyorum (2)	Orta Derecede Katılıyorum (3)	Çok Katılıyorum (4)	Tamamen Katılıyorum (5)
1	Spor eğitimi topluma faydalı bireyler yetiştirilmesinde önemli rol oynar	1	2	3	4	5
2	Spor bireysel yeteneklerin keşfedilmesini sağlar	1	2	3	4	5
3	Spor toplumlar arası sosyal bütünleşmeyi sağlar	1	2	3	4	5
4	Spor aktiviteleri toplumsal bütünleşmeyi sağlar	1	2	3	4	5
5	Spor insanlar arası iletişimde olumlu katkılar sağlar	1	2	3	4	5
6	Spor insanlara karşı olumlu duygular geliştirilmesini sağlar	1	2	3	4	5
7	Takım sporlarında takımı yönlendirmekte başarılıyım	1	2	3	4	5
8	Takım olarak yapılan spor aktivitelerinde grubun lideri olurum	1	2	3	4	5
9	Spor aktivitelerinin organize edilmesinde katkıda bulunurum	1	2	3	4	5
10	Her türlü spor aktivitelerine katılmaktan hoşlanırım	1	2	3	4	5
11	Sevdiğim insanlardan ayrı olmak benim için zordur	1	2	3	4	5
12	Boş zamanlarımı diğer insanlarla birlikte geçirmekten hoşlanırım	1	2	3	4	5
13	Arkadaşlarla birlikte spor yapmaktan hoşlanırım	1	2	3	4	5
14	Kendimi daha çok bireysel sporlarda başarılı bulurum	1	2	3	4	5
15	Spor alanında bir şey yapmaya karar verirsem başkalarının düşüncelerinden etkilenmem	1	2	3	4	5

Ek 7. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Öğrenci Sayıları (2. ve Üst Sınıflar)
Kaynak: (http 4)

MÜHENDİSLİK-MİMARLIK FAKÜLTESİ

ELEKTRONİK MH	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	20	14	25	59
E	63	73	98	234
T	83	87	123	293
ELEKTRONİK MH (İ.Ö)				
K	17	17	14	48
E	63	78	87	228
T	80	95	101	276
ENDÜSTRİ MH.				
K	58	57	65	180
E	34	30	65	129
T	92	87	130	309
ENDÜSTRİ MH. (İ.Ö)				
K	55	50	73	178
E	33	30	53	116
T	88	80	126	294
BİLGİSAYAR MH				
K	21	31	24	76
E	45	42	59	146
T	66	73	83	222
JEOLJİ MH				
K	20	4	23	47
E	40	48	83	171
T	60	52	106	218
İNŞAAT MH				
K	20	31	34	85
E	100	104	237	441
T	120	135	271	526
İNŞAAT MH (İ.Ö)				
K	17	15	33	65
E	92	102	187	381
T	109	117	220	446
KİMYA MH				
K	71	60	99	230
E	30	24	52	106
T	101	84	151	336

METALURJİ VE MALZEME MH				
K	18	16	27	61
E	43	46	102	191
T	61	62	129	252
MADEN MH				
K	9	7	18	34
E	79	67	169	315
T	88	74	187	349
MADEN MH (İ.Ö)				
K	9	9	15	33
E	68	48	169	285
T	77	57	184	318
MAKİNE MH				
K	15	13	11	39
E	70	98	135	303
T	85	111	146	342
MAKİNE MH (İ.Ö)				
K	5	15	14	34
E	74	98	108	280
T	79	113	122	314
MİMARLIK				
K	1	44	73	118
E	5	27	34	66
T	6	71	107	184
GENEL TOPLAM	1195	1298	2186	4679

FEN EDEBİYAT FAKÜLTESİ

BİYOLOJİ	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	13	58	66	137
E	14	22	39	75
T	27	80	105	212
FİZİK				
K	3	7	40	50
E	6	14	99	119
T	9	21	139	169
İSTATİSTİK				
K	51	39	58	148
E	37	39	84	160
T	88	78	142	308

KİMYA				
K	18	43	64	125
E	24	24	55	103
T	42	67	119	228
MATEMATİK				
K	39	39	94	172
E	44	27	50	121
T	83	66	144	293
TARİH				
K	40	44	56	140
E	37	33	50	120
T	77	77	106	260
TÜRK DİLİ EDEBİYATI				
K	56	62	59	177
E	18	21	42	81
T	74	83	101	258
KARŞILAŞTIRMALI EDEBİYAT				
K	43	37	39	119
E	18	19	12	49
T	61	56	51	168
BIYOLOJİ (İ.Ö)				
K	4	48	67	119
E	3	23	38	64
T	7	71	105	183
FİZİK (İ.Ö)				
K		1	51	52
E		7	69	76
T		8	120	128
İSTATİSTİK (İ.Ö)				
K	43	37	62	142
E	46	41	64	151
T	89	78	126	293
KİMYA (İ.Ö)				
K	6	40	57	103
E	5	28	61	94
T	11	68	118	197
MATEMATİK (İ.Ö)				
K	43	29	71	143
E	32	27	68	127
T	75	56	139	270

TARİH (İ.Ö)				
K	34	54	51	139
E	44	28	61	133
T	78	82	112	272
TÜRK DİLİ EDEBİYATI (İ.Ö)				
K	56	51	54	161
E	27	29	39	95
T	78	80	93	251
KARŞILAŞTIRMALI EDEBİYAT(İ.Ö)				
K	29	14		43
E	16	6	1	23
T	45	20	1	66
GENEL TOPLAM	844	991	1721	3556

İKTİSADİ VE İDARİ BİLİMLER FAKÜLTESİ

İKTİSAT	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	59	63	75	197
E	50	47	67	164
T	109	110	142	361
İKTİSAT (İ.Ö)				
K	50	59	72	181
E	53	48	94	195
T	103	107	166	376
İŞLETME				
K	42	53	68	163
E	57	35	71	163
T	99	88	139	326
İŞLETME (İ.Ö)				
K	45	44	64	153
E	46	43	69	158
T	91	87	133	311
MALİYE				
K	54	55	75	184
E	31	29	51	111
T	85	84	126	295
MALİYE (İ.Ö)				
K	43	51	52	146
E	39	33	74	146
T	82	84	126	292

ULUSLARARASI İLİŞKİLER				
K	26	29	21	76
E	23	31	17	71
T	49	60	38	147
ULUSLARARASI İLİŞKİLER (İ.Ö)				
K	25	29	16	70
E	18	17	7	42
T	43	46	23	112
GENEL TOPLAM	661	666	893	2220

EĞİTİM FAKÜLTESİ

İLKÖĞ. FEN BİLG. ÖĞRT	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	56	51	49	156
E	4	7	15	26
T	60	58	64	182
İLKÖĞ. FEN BİLG. ÖĞRT (İ.Ö)				
K		43	45	88
E		9	14	23
T		52	59	111
İLKÖĞ. MATEMATİK ÖĞRT				
K	52	54	37	143
E	14	7	12	33
T	66	61	49	176
İLKÖĞ. MATEMATİK ÖĞRT (İ.Ö)				
K		47	39	86
E		11	21	32
T		58	60	118
BİLGİSAYAR VE ÖĞR. TEK. ÖĞRT				
K	20	23	24	67
E	33	28	37	98
T	50	51	61	162
İLKÖĞ. SINIF ÖĞRT.				
K	48	43	46	137
E	16	14	17	47
T	64	57	63	184
İLKÖĞ. SINIF ÖĞRT (İ.Ö)				
K		46	54	100
E		16	9	25
T		62	63	125

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞM.				
K	42	34	36	112
E	13	16	17	46
T	55	50	53	158
REHBERLİK VE PSİK. DANIŞM. (İ.Ö)				
K	36			36
E	18			18
T	54			54
ZİHİN ENGELLİLER ÖĞRETMENLİĞİ				
K	24	20		44
E	26	23		49
T	50	43		93
ZİHİN ENGELLİLER ÖĞRT (İ.Ö)				0
K	25	23		48
E	20	24		44
T	45	47		92
DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BL. ÖĞRT.				
K		32	25	57
E		18	19	37
T		50	44	94
GENEL TOPLAM	444	589	516	1549

İLAHİYAT FAKÜLTESİ

İLAHİYAT	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	47	53	32	132
E	19	13	8	40
T	66	66	40	172
İLAHİYAT (İ.Ö)				
K	47	37	30	114
E	15	16	11	42
T	62	53	41	156
İLK. DİN KÜLTÜRÜ ÖĞRT				
K	28			28
E	20			20
T	48			48
İLK. DİN KÜLTÜRÜ ÖĞRT (İ.Ö)				
K	33			33
E	22			22
T	55			55
GENEL TOPLAM	231	119	81	431

TURİZM FAKÜLTESİ

TURİZM VE OTEL İŞL.	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	29	27	35	91
E	47	46	79	172
T	76	73	114	263
TURİZM VE OTEL İŞL. (İ.Ö)				
K	25	29	25	79
E	41	34	64	139
T	66	63	89	218
GENEL TOPLAM	142	136	203	481

ZİRAAT FAKÜLTESİ

ZİRAAT MH.	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K			1	1
E			12	12
T			13	13
TARLA BİTKİLERİ				
K	15	10	8	33
E	25	24	39	88
T	40	34	47	121
BAHÇE BİTKİLERİ				
K	16	11		27
E	21	19		40
T	37	30		67
ZOOTEKNİ				
K	7	8		15
E	28	23		51
T	35	31		66
TARIMSAL BİYOTEKNOLOJİ				
K	13			13
E	24			24
T	37			37
GENEL TOPLAM	149	95	60	304

DİŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ

DİŞ HEKİMLİĞİ	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	20			20
E	29			29
T	49			49
GENEL TOPLAM	49			49

ESKİŞEHİR SAĞLIK YÜKSEK OKULU

HEMŞİRELİK	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	104	85	92	281
E	29	23	26	78
T	133	108	118	359
SAĞLIK MEMURLUĞU				
K				
E		1	8	9
T		1	8	9
EBELİK				
K	57	56	81	194
E				
T	57	56	81	194
SAĞLIK KURUMLARI YÖNETİCİLİĞİ				
K	25	18	22	65
E	20	9	14	43
T	45	27	36	108
GENEL TOPLAM	235	192	243	670

ESKİŞEHİR MESLEK YÜKSEK OKULU

MEKATRONİK BÖLÜMÜ	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K				0
E	28			28
T	28			28
ÇEVRE KORUMA VE KONTROLÜ BÖL.				
K	10			10
E	13			13
T	23			23
GENEL TOPLAM	51			51

SAĞLIK HİZMETERİ MESLEK YÜKSEK OKULU

İLK VE ACİL YARDIM	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	66			66
E	14			14
T	80			80
ORTOPEDİK PROTEZ ORTEZ				
K	25			25
E	31			31
T	56			56

TIBBİ GÖRÜNTÜLEME TEKNİKLERİ				
K	51			51
E	31			31
T	82			82
TIBBİ DÖKÜMANTASYON VE SEKR.				
K	43			43
E	6			6
T	49			49
TIBBİ LABARATUAR TEKNİKLERİ				
K	60			60
E	17			17
T	77			77
OPTİSYENLİK				
K	33			33
E	15			15
T	48			48
YAŞLI BAKIMI				
K	44			44
E	16			16
T	60			60
GENEL TOPLAM	344	0	0	344

MAHMUDİYE MESLEK YÜKSEK OKULU

	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	7			7
E	14			14
T	21			21
GENEL TOPLAM	21			21

SİVRİHİSAR MESLEK YÜKSEK OKULU

BİLGİSAYAR PROGRAMCILIĞI	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	13			13
E	41			41
T	54			54
İNŞAAT TEKNOLOJİSİ				
K	15			15
E	46			46
T	61			61
MAKİNE				
K	2			2
E	62			62
T	64			64

MUHASEBE ve VERGİ UYGULAMALARI				
K	34			34
E	16			16
T	50			50
MUHASEBE ve VERGİ UYGULAMALARI (İ.Ö)				
K	14			14
E	5			5
T	19			19
İKLİMLENDİRME ve SOĞUTMA TEKNOLOJİSİ				
K				
E	79			79
T	79			79
GENEL TOPLAM	327			327

TIP FAKÜLTESİ

	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	5.SINIF	6.SINIF	TOPLAM
K	91	101	85	106	72	455
E	116	92	111	91	75	485
T	207	193	196	197	147	940

GENEL TOPLAM

	2.SINIFLAR	3.SINIFLAR	4.SINIFLAR	5.SINIF	6.SINIF	TOPLAM
GENEL TOPLAM	4900	4279	6099	197	147	15622

Ek 8. Kota Örneklem Yöntemi İle Örneklemdeki Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Öğrenci Sayıları Dağılımı (2. ve Üst Sınıflar)

MÜHENDİSLİK-MİMARLIK FAKÜLTESİ

ELEKTRONİK MH	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	1	1	2	4
E	4	5	6	15
T	5	6	8	19
ELEKTRONİK MH (İ.Ö)				
K	1	1	1	3
E	4	5	6	15
T	5	6	7	18
ENDÜSTRİ MH.				
K	4	4	4	12
E	2	2	4	8
T	6	6	8	20
ENDÜSTRİ MH. (İ.Ö)				
K	4	3	5	12
E	2	2	3	7
T	6	5	8	19
BİLGİSAYAR MH				
K	1	2	2	5
E	3	3	4	10
T	4	5	6	15
JEOLJİ MH.				
K	1	1	1	3
E	3	3	5	11
T	4	4	6	14
İNŞAAT MH.				
K	1	2	2	5
E	7	7	15	29
T	8	9	17	34
İNŞAAT MH. (İ.Ö)				
K	1	1	2	4
E	6	7	12	25
T	7	8	14	29
KİMYA MH.				
K	5	4	7	16
E	2	2	3	7
T	7	6	10	23

METALURJİ VE MALZEME MH.				
K	1	1	2	4
E	3	3	7	13
T	4	4	9	17
MADEN MH.				
K	1	1	1	3
E	5	4	11	20
T	6	5	12	23
MADEN MH. (İ.Ö)				
K	1	1	1	3
E	4	3	11	18
T	5	4	12	21
MAKİNE MH.				
K	1	1	1	3
E	5	6	9	20
T	6	7	10	23
MAKİNE MH. (İ.Ö)				
K	1	1	1	3
E	5	6	7	18
T	6	7	8	21
MİMARLIK				
K	1	3	5	9
E	1	2	2	5
T	2	5	7	14
GENEL TOPLAM	81	87	142	310

FEN EDEBİYAT FAKÜLTESİ

BİYOLOJİ	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	1	4	4	9
E	1	1	3	5
T	2	5	7	14
FİZİK				
K	1	1	3	5
E	1	1	6	8
T	2	2	9	13
İSTATİSTİK				
K	3	3	4	10
E	2	3	5	10
T	5	6	9	20

KİMYA				
K	1	3	4	8
E	2	2	4	8
T	3	5	8	16
MATEMATİK				
K	3	3	6	12
E	3	2	3	8
T	6	5	9	20
TARİH				
K	3	3	4	10
E	2	2	3	7
T	5	5	7	17
TÜRK DİLİ EDEBİYATI				
K	4	4	4	12
E	1	1	3	5
T	5	5	7	17
KARŞILATIRMA EDEBİYATI				
K	3	2	3	8
E	1	1	1	3
T	4	3	4	11
BİYOLOJİ (İ.Ö)				
K	1	3	4	8
E	1	1	2	4
T	2	4	6	12
FİZİK (İ.Ö)				
K		1	3	4
E		1	4	5
T		2	7	9
İSTATİSTİK(İ.Ö)				
K	3	2	4	9
E	3	3	4	10
T	6	5	8	19
KİMYA (İ.Ö)				
K	1	3	4	8
E	1	2	4	7
T	2	5	8	15
MATEMATİK (İ.Ö)				
K	3	2	5	10
E	2	2	4	8
T	5	4	9	18

TARİH (İ.Ö)				
K	2	4	3	9
E	3	2	4	9
T	5	6	7	18
TÜRK DİLİ EDEBİYATI (İ.Ö)				
K	3	3	3	9
E	2	2	3	7
T	5	5	6	16
KARŞILAŞTIRMALI EDEBİYAT (İ.Ö)				
K	2	1		3
E	1	1		2
T	3	2		5
GENEL TOPLAM	62	71	110	243

İKTİSADİ VE İDARİ BİRİMLER FAKÜLTESİ

İKTİSAT	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	4	4	5	13
E	3	3	4	10
T	7	7	9	23
İKTİSAT (İ.Ö)				
K	3	4	5	12
E	3	3	6	12
T	6	7	11	24
İŞLETME				
K	3	3	4	10
E	4	2	5	11
T	7	5	9	21
İŞLETME (İ.Ö)				
K	3	3	4	10
E	3	3	4	10
T	6	6	8	20
MALİYE				
K	4	4	5	13
E	2	2	3	7
T	6	6	8	20
MALİYE(İ.Ö)				
K	3	3	3	9
E	3	2	5	10
T	6	5	8	19

ULUSLARARASI İLİŞKİLER				
K	2	2	1	5
E	1	2	1	4
T	3	4	2	9
ULUSLARARASI İLİŞKİLER(İ.Ö)				
K	2	2	1	5
E	1	1	1	3
T	3	3	2	8
GENEL TOPLAM	44	43	57	144

EĞİTİM FAKÜLTESİ

İLK. FEN BİL. ÖĞRT.	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	4	3	3	10
E	1	1	1	3
T	5	4	4	13
İLK.FEN BİL. ÖĞRT.(İ.Ö)				
K		3	3	6
E		1	1	2
T		4	4	8
İLK.ÖĞR.MAT.ÖĞRT.				
K	3	4	2	9
E	1	1	1	3
T	4	5	3	12
İLK.ÖĞR.MAT.ÖĞRT.(İ.Ö)				
K		3	3	6
E		1	1	2
T		4	4	8
BİLG. VE ÖĞR. TEK. ÖĞRT.				
K	1	1	2	4
E	2	2	2	6
T	3	3	4	10
İLK. ÖĞR. SINIF ÖĞRT.				
K	3	3	3	9
E	1	1	1	3
T	4	4	4	12
İLK.ÖĞR. SINIF ÖĞRT. (İ.Ö)				
K		3	4	7
E		1	1	2
T		4	5	9

REH. VE PSİ. DANŞ.				
K	3	2	2	7
E	1	1	1	3
T	4	3	3	10
REH. VE PSİ. DANŞ. (İ.Ö)				
K	3	2	2	7
E	1	1	1	3
T	4	3	3	10
ZİHİN ENG. ÖĞRT.				
K	2	1		3
E	2	1		3
T	4	2		6
ZİHİN ENG. ÖĞRT. (İ.Ö)				
K	2	2		4
E	1	2		3
T	3	4		7
DİN KÜL. VE AH. BİL. ÖĞRT.				
K		2	2	4
E		1	1	2
T		3	3	6
GENEL TOPLAM	30	40	34	104

İLAHİYAT FAKÜLTESİ

İLAHİYAT	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	3	3	2	8
E	1	1	1	3
T	4	4	3	11
İLAHİYAT (İ.Ö)				
K	3	2	2	7
E	1	1	1	3
T	4	3	3	10
İLK. DİN KÜL. ÖĞRT				
K	2			2
E	1			1
T	3			3
İLK.ÖĞR.DİN KÜL.ÖĞRT(İ.Ö)				
K	2			2
E	1			1
T	3			3
GENEL TOPLAM	14	7	6	27

TURİZM FAKÜLTESİ

TURİZM VE OTEL İŞL.	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	2	2	2	6
E	3	3	5	11
T	5	5	7	17
TURİZM VE OTEL İŞL.(İ.Ö)				
K	2	2	2	6
E	3	2	4	9
T	5	4	6	15
GENEL TOPLAM	10	9	13	32

ZİRAAT FAKÜLTESİ

ZİRAAT MH.	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K				
E				
T				
TARLA BİTKİLERİ				
K	1	1	1	3
E	2	2	3	7
T	3	3	4	10
BAHÇE BİT.				
K	1	1		2
E	1	1		2
T	2	2		4
ZOOTEKNİ				
K	1	1		2
E	2	2		4
T	3	3		6
TARIMSAL BİYOTKN.				
K	1			1
E	2			2
T	3			3
GENEL TOPLAM	11	8	4	23

DİŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ

DİŞ HEK.	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	1			1
E	2			2
T	3			3
GENEL TOPLAM	3			3

ESKİŞEHİR SAĞLIK YÜKSEKOKULU

HEMŞİRELİK	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	7	6	6	19
E	2	2	2	6
T	9	8	8	25
SAĞ. MEMR.				
K				
E		1	1	2
T		1	1	2
EBELİK				
K	4	4	5	13
E				
T	4	4	5	13
SAĞ. KURM YÖNET.				
K	2	2	2	6
E	1	1	1	3
T	3	3	3	9
GENEL TOPLAM	16	16	17	49

ESKİŞEHİR MESLEK YÜKSEK OKULU

MEKATRONİK	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K				
E	2			2
T	2			2
ÇEVRE KOR. VE KONT.				
K	1			1
E	1			1
T	2			2
GENEL TOPLAM	4			4

SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEK OKULU

İLK VE ACİL YARDIM	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	4			4
E	1			1
T	5			5
ORTOPEDİK PROTEZ ORTEZ				
K	2			2
E	2			2
T	4			4

TIBBİ GÖRÜNTÜLEME TEKNİKLERİ				
K	3			3
E	1			1
T	4			4
TIBBİ DÖKÜM. VE SEKR.				
K	3			3
E	1			1
T	4			4
TIBBİ LAB. TEKNİKLERİ				
K	4			4
E	1			1
T	5			5
OPTİSYENLİK				
K	2			2
E	1			1
T	3			3
YAŞLI BAKIMI				
K	3			3
E	1			1
T	4			4
GENEL TOPLAM	30			30

MAHMUDİYE MESLEK YÜKSEKOKULU

	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	2			1
E	1			1
T	3			3
GENEL TOPLAM	3			3

SIVRİHİSAR MESLEK YÜKSEK OKULU

BİLGİSAYAR PROGRAMCILIĞI	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF	TOPLAM
K	1			1
E	3			3
T	4			4
İNŞAAT TEKNOLOJİSİ				
K	1			1
E	3			3
T	4			4

MAKİNE				
K				
E	4			4
T	4			4
MUHASEBE ve VERGİ UYGULAMALARI				
K	2			2
E	1			1
T	3			3
MUHASEBE ve VERGİ UYGULAMALARI (İ.Ö)				
K	1			1
E	1			1
T	2			2
İKLİMLENDİRME ve SOĞUTMA TEKNOLOJİSİ				
K				
E	5			5
T	5			5
GENEL TOPLAM	22			22

TIP FAKÜLTESİ

	2.SINIF	3. SINIF	4.SINIF	5.SINIF	6.SINIF	TOPLAM
K	6	7	6	7	5	31
E	8	6	7	6	5	32
T	14	13	13	13	10	63

GENEL TOPLAM

	2. SINIF	3. SINIF	4. SINIF	5. SINIF	6. SINIF	TOPLAM
GENEL TOPLAM	344	294	396	13	10	1057

Ek 9. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Etik Kurul İzni



ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Prof. Dr.Selma METİNTAŞ
(Başkan)
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Sayı: 80558721/ 121
Konu: Etik Kurul Kararı

22 Nisan 2014

Prof. Dr.Ömür ŞAYLIGİL
(Başkan Yrd.)
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Tıp Fakültesi
Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı

Ars.Gör.Dr.Nilüfer DEMİRSOY
(Raportör)
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Tıp Fakültesi
Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı

Prof. Dr.Yurdanur AKGÜN
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Tıp Fakültesi
Tıbbi Mikrobiyoloji Anabilim Dalı

Prof. Dr.Özkan ALATAŞ
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Tıp Fakültesi
Tıbbi Biyokimya Anabilim Dalı

Prof. Dr.Cengiz ÇETİN
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Tıp Fakültesi
Plastik Rekonstrüktif ve
Estetik Cerrahi Anabilim Dalı

Prof.Dr.Özcan BÖR
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları Anabilim Dalı

Prof. Dr.Fatma Sultan KILIÇ
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Tıp Fakültesi
Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı

Prof. Dr.Nilüfer ERKASAP
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Tıp Fakültesi
Fizyoloji Anabilim Dalı

Prof. Dr. Bülent GÖRENEK
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Tıp Fakültesi
Kardiyoloji Anabilim Dalı

Prof. Dr. Birgül YELKEN
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Tıp Fakültesi
Anesteziyoloji ve Reanimasyon
Anabilim Dalı

Dr.Ecz.Gökçen YAZ GÜZEY
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Tıp Fakültesi
Sağlık, Uyg. ve Arş Hst. Eczanesi

**Yrd.Doç.Dr. Ahmet Haluk
ATALAY**
Anadolu Üniversitesi
Hukuk Fakültesi

Başmüfettiş Mustafa TEZEL
TULOMSAS Genel Müdürlüğü

Varol Ümit ULUDAĞ
Eskişehir Yurt Müdürlüğü
Müdür Yardımcısı

Etik Kurul Sekreterliği
Aysun SERTTAŞ
Tel: 0 222 239 29 79 / 4690

Sayın, Prof.Coşkun BAYRAK
Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi

Tarafımızdan yürütülmekte olan “Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve sosyalleşmeleri üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği)” başlıklı proje hakkında alınan karar ilişikte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini saygı ile rica ederim.

Prof.Dr.Selma METİNTAŞ
Etik Kurul Başkanı
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu



ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

GÖRÜŞ FORMU

13 Nisan 2013 tarih ve 28617 sayılı Resmi Gazete’de yayınlanan Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmeliğin “MADDE 26 – (1) Etik kurullar gönüllülerin hakları, güvenliği ve esenliğinin korunması amacıyla araştırma ile ilgili diğer konuların yanı sıra gönüllülerin bilgilendirilmesinde kullanılacak yöntem ve belgeler ile bu kişilerden alınacak olurlar hakkında *bilimsel ve etik yönden* değerlendirme yapmak amacıyla, üyelerinin çoğunluğu doktora veya tıpta uzmanlık seviyesinde eğitilmiş sağlık meslek mensubu olan, en az yedi ve en çok on beş üyeden oluşturulur” ve “MADDE 26 – (4) Klinik Araştırmalar Etik Kurulu, biyoyararlanım-biyoesdeğerlik çalışmaları dışındaki araştırmaları *bilimsel ve etik yönden* değerlendirmek için kurulur.” maddeleri gereği Etik Kurul, çalışmaları “*bilimsel ve etik yönden*” inceler.

“Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve sosyalleşmeleri üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği)” başlıklı proje ile ilgili etik kurulumuzun görüşü aşağıdadır.

Araştırma Projesinin Yürütücüsü: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Spor Salonu – Öğr.Mehmet YILDIRIM (Doktora Tez Sahibi)

Danışman: Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi – Prof.Coşkun BAYRAK (Doktora Tez Danışmanı)

Diğer Çalışmacılar: -

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

KARAR FORMU

Karar Tarihi: 20 Mart 2014

Karar Sayısı: 17

Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi Prof.Coşkun BAYRAK (Doktora Tez Danışmanı) ve Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Spor Salonu Öğr.Mehmet YILDIRIM (Doktora Tez Sahibi) tarafından yürütülen “*Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve sosyalleşmeleri üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği)*” başlıklı çalışmanın yapılmasının uygun olduğuna oy birliğiyle karar verilmiştir. Çalışmanızda başarılar dileriz.

ASLI GİBİDİR

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	<i>Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve sosyalleşmeleri üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği)</i>
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	-

ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	AÇIK ADRESİ:	Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Klinik Araştırmalar Etik Kurulu - Eskişehir
	TELEFON	0 222 239 29 79 – Dahili: 4690
	FAKS	0 222 239 37 72
	E-POSTA	etikkurul@ogu.edu.tr

BAŞVURU BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Prof.Coşkun BAYRAK			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Eğitim Yönetimi, Teftişi ve Planlaması			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi			
	DESTEKLEYİCİ	-			
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ	-			
	ARAŞTIRMANIN FAZİ VE TÜRÜ	FAZ 1	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 2	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 3	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 4	<input type="checkbox"/>		
		Gözlemsel ilaç çalışması	<input type="checkbox"/>		
İlaç dışı klinik araştırma		<input type="checkbox"/>			
	Diğer ise belirtiniz: Doktora Tezi				
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>	

Etik Kurul Başkanının
Unvanı/Adı/Soyadı: Prof.Dr.Selma METİNTAŞ
İmza:



Not: Etik kurul başkanının her sayfada imzasının olması gerekmektedir.

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve sosyalleşmeleri üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği)
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	-

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili		
		ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ	13.03.2014	-	Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>
	BİLGILENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	-	-	Türkçe <input type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
	OLGU RAPOR FORMU	-	-	Türkçe <input type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
	ARAŞTIRMA BROŞÜRÜ	-	-	Türkçe <input type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı	Açıklama				
	SIGORTA	<input type="checkbox"/>				
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	<input type="checkbox"/>				
	BIYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	<input type="checkbox"/>				
	İLAN	<input type="checkbox"/>				
	YILLIK BİLDİRİM	<input type="checkbox"/>				
	SONUÇ RAPORU	<input type="checkbox"/>				
	GÜVENLİLİK BİLDİRİMLERİ	<input type="checkbox"/>				
DİĞER:	<input checked="" type="checkbox"/>	1- Kişisel Bilgi Formu 2- Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Ölçeği – Cooper Ölçeği 3- Spora Dayalı Fiziksel Aktivite ve Sosyalleşme Ölçeği 4- Yaşam Kalitesi Ölçeği – Whoqol Bref (TR) 5- Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Öğrenci Sayıları (2,3,4. Sınıflar) 6- Tabakalı Örnekleme Yöntemi İle Örneklemdaki Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Öğrenci Sayıları Dağılımı (2. ve Üst Sınıflar) 7- Literatürler 8- Özgeçmiş Formları				
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 17	Tarih: 20.03.2014				
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmann/çalışmanın gereke, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmann/çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına toplantıya katılan etik kurul üye tam sayısının salt çoğunluğu ile karar verilmiştir. Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik kapsamında yer alan araştırmalar/çalışmalar için Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'ndan izin alınması gerekmektedir.					

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI	Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	Prof.Dr.Selma METİNTAŞ

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
Prof.Dr.Selma METİNTAŞ	Halk Sağlığı	Eskişehir Osmangazi Üniv. Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof.Dr.Ömür ŞAYLIGİL	Tıp Tarihi ve Etik	Eskişehir Osmangazi Üniv. Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Arş.Gör.Dr.Nilüfer DEMİRSOY	Tıp Tarihi ve Etik	Eskişehir Osmangazi Üniv. Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof.Dr.Yurdanur AKGÜN	Tıbbi Mikrobiyoloji	Eskişehir Osmangazi Üniv. Tıp Fakültesi Tıbbi Mikrobiyoloji Anabilim Dalı	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof.Dr.Özkan ALATAŞ	Tıbbi Biyokimya	Eskişehir Osmangazi Üniv. Tıp Fakültesi Tıbbi Biyokimya Anabilim Dalı	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	

Etik Kurul Başkanının
Unvanı/Adı/Soyadı: Prof.Dr.Selma METİNTAŞ
İmza:

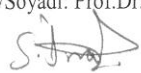
Not: Etik kurul başkanının her sayfada imzasının olması gerekmektedir.

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI		<i>Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve sosyalleşmeleri üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği)</i>						
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU		-						
Prof.Dr.Cengiz ÇETİN	Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi	Eskişehir Osmangazi Üniv. Tıp Fakültesi Plastik Rek. ve Estetik Cerrahi Anabilim Dalı	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>
Prof.Dr.Özcan BÖR	Çocuk Sağ. ve Hast.	Eskişehir Osmangazi Üniv. Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>
Prof.Dr.Fatma Sultan KILIÇ	Tıbbi Farmakoloji	Eskişehir Osmangazi Üniv. Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>
Prof.Dr.Nilüfer ERKASAP	Fizyoloji	Eskişehir Osmangazi Üniv. Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>
Prof.Dr.Bülent GÖRENEK	Kardiyoloji	Eskişehir Osmangazi Üniv. Tıp Fakültesi Kardiyoloji Anabilim Dalı	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>
Prof.Dr.Birgül YELKEN	Anesteziyoloji ve Reanimasyon	Eskişehir Osmangazi Üniv. Tıp Fakültesi Anesteziyoloji ve Rean. Anabilim Dalı	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>
Dr.Ecz.Gökçen YAZ GÜZEY	Farmakolog	Eskişehir Osmangazi Üniv. Tıp Fakültesi Sağlık, Uyg. ve Arş Hst. Eczanesi	E <input type="checkbox"/>	K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>
Yrd.Doç.Dr.Ahmet Haluk ATALAY	Hukuk	Anadolu Üniv. Hukuk Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>
Başmüfettiş Mustafa TEZEL	Maliye	TÜLOMSAŞ Genel Müdürlüğü	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>
Müdür Yard. Varol Ümit ULUDAĞ	İşletme	KYK Eskişehir Yurdu	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>

*:Toplantıda Bulunma

Etik Kurul Başkanının
Unvanı/Adı/Soyadı: Prof.Dr.Selma METİNTAŞ
İmza:



Not: Etik kurul başkanının her sayfada imzasının olması gerekmektedir.

Ek 10. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rektörlük İzni



T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
(Genel Sekreterlik)

Sayı : 86930425-604/ 782-2573

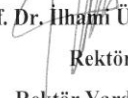
07/04/2014

Konu : Anket İzni

Sayın Mehmet YILDIRIM

“Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi” konulu doktora tez çalışmanız ile ilgili olarak Üniversitemiz öğrencilerine anket uygulamanız Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinize rica ederim.


Prof. Dr. İbrahim ÜNLÜOĞLU
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Adres: Meşelik Yerleşkesi
26480 Eskişehir

Tel : 0 222 239 37 50 Dahili:5049
Fax: 0 222 239 10 74