



Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK ÖZYETERLİK
VE YAŞAM KALİTELERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA
DURUMLARINA GÖRE İNCELENMESİ
(VAN İLİ ÖRNEĞİ)**

Bnar Muhamed HAMAD AMİN

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2018

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK ÖZ YETERLİK VE YAŞAM
KALİTELERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMA DURUMLARINA GÖRE
İNCELENMESİ (VAN İLİ ÖRNEĞİ)

Bnar Muhamed HAMAD AMİN

Danışman
Dr.Öğr.Üyesi Funda COŞKUN


Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi


Van, 2018

KABUL VE ONAY

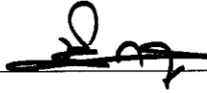
Bnar Muhamed HAMAD AMİN tarafından hazırlanan "Üniversite Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlik Ve Yaşam Kalitelerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği" başlıklı bu çalışma, 25.5/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Dr.Öğr.Üyesi Funda COŞKUN (Danışman)



Dr.Öğr.Üyesi Fatma ÇEPİKKURT



Dr.Öğr.Üyesi Ersin ARSLAN

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Doç. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana her konuda destek olan, ilgi ve yardımlarını esirgemeyen danışman hocam Sayın Dr. Öğr.Üyesi Funda COŞKUN'a, verilerin istatistiksel analizinde desteklerini esirgemeyen Sayın Dr.Öğr.Üyesi Can ATEŞ'e, yardımı geçen tüm hocalarıma ve arkadaşlarıma sonsuz şükranlarımı sunarım.



ÖZET

HAMAD AMİN, Bnar Muhamed. *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Öz-yeterlik ve Yaşam Kalitelerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi. (Van İli Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Van, 2018.

Orta öğretim basamağından lisans basamağına geçiş evresi ebeveyn denetiminden çıkarak sosyal çevre değişikliği sebebi ile öğrencilerde bireysel bağımsızlığın ilan edildiği önemli bir dönemdir. Bu dönemin eğitim, yaşam tarzı ve sağlık tutumları üzerindeki etkisi oldukça fazladır. Eğitimin nitelik ve düzeyinin sürekli olarak tartışıldığı bu günlerde, bu değerlendirmelerin üniversite öğrenimi açısından yapılmasının gerekliliği her geçen gün önem arz etmektedir. Buradan hareketle bu çalışma, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi lisans bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin akademik öz-yeterlik ve yaşam kalitelerini fiziksel aktivite yapma durumlarına göre incelemek amacı ile yapılmıştır.

Çalışmada örneklem seçimi oranlı küme örnekleme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Akademik Öz-yeterlik Ölçeği ve Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin parametrik olmayan dağılım gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. İstatistiki işlem olarak MannWhitney-U, Kruskal-Wallis ve Spearman Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Fiziksel aktivite yapan bireylerin Akademik Öz-yeterlik ile Üniversite Yaşam Kalitesi puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere de Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

Sonuç olarak; Akademik öz-yeterlik ve üniversite yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelediğimizde katılımcıların Akademik öz-yeterlik ile Öğretim Elemanı Öğrenci İletişimi, Kimlik, Sosyal olanaklar, Kararlara Katılım, Öğrenci Öğrenci İletişimi, Gelecek, Sınıf Ortamı, alt boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0.01$). Fiziksel aktivite yapma durumlarına göre öğrencilerin akademik öz yeterlik ve yaşam kalitesine puanları arasındaki farka göz attığımızda ise fiziksel aktivite yapma durumlarına öğrencilerin Akademik öz-yeterlik ve Yaşam kalitesi puanlarının arasında istatistiksel açıdan bir farklılık görülmemiştir. Buna karşın fiziksel

aktivite yapan üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterlik puanları ile üniversite yaşam kalitesi ölçek ve alt ölçek puanları arasında (öğretim elemanı-öğrenci ilişkisi alt ölçeği hariç) düşük ancak istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki bulunduğunu bulunmuştur ($p<0.01$).

Anahtar Sözcükler

Fiziksel aktivite, Akademik öz-yeterlik, Üniversite yaşam kalitesi, Üniversite öğrencisi.



ABSTRACT

HAMAD AMIN, Bnar Muhamed. Examination of Academic Self-Efficacy and Quality of Life of University Students according to Physical Activities. (The Case of Van), Master. Thesis, Van, 2018.

The transition from the secondary education level to the graduate level is an important period in which individual independence is declared in the students due to the social environment change from the parental supervision. The impact on education, lifestyle and health attitudes of this period is rather high. In these days when the quality and level of education are constantly discussed, the necessity of making these evaluations in terms of university learning is important these days. From this point of view, this study was carried out with the aim of examining academic self-efficacy and quality of life of students studying in undergraduate departments of Van Yüzüncü Yıl University according to physical activity situations.

In the study, sample selection was performed by using a proportional cluster sampling method. Personal data form, Academic Self-efficacy Scale and University Life Quality Scale were used as data collection tools. It has been found that the obtained data show non-parametric distribution. Mann Whitney-U, Kruskal-Wallis and Spearman Correlation Analysis were applied as statistical process. The Pearson Moments Multiplication Correlation Analysis was also applied to determine the relationship between Academic Self-efficacy and University Life Quality scores of individuals with physical activity.

As a result; When we examined the relationship between academic self-efficacy and university quality of life, we found a positive relationship between participants' academic self-efficacy and Academic Student Communication, Identity, Social Opportunities, Participation in Decisions, Student Student Communication, Future, Classroom Environment, subscale. When we looked at the difference between students' academic self-efficacy and quality of life scores according to their physical activity status, there was no statistically significant difference between students' academic self-

efficacy and quality of life scores on physical activity status. On the other hand, there was a low but statistically significant positive correlation between the academic self-efficacy scores of the university students who were physically active and the scale and subscale scores of the university quality of life scale (except for the teaching staff-student relationship subscale)

Key words

Physical activity, Academic self-efficacy, University quality of life, University Student.



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TABLolar DİZİNİ	x
Sayfa	x
EKLER LİSTESİ	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR	xii
1. BÖLÜM:GİRİŞ	1
2. BÖLÜM:GENEL BİLGİLER	3
2.1. Öz-yeterlik Kavramı ve Tanımı	3
2.1.1. Öz-Yeterlik Gelişimi.....	4
2.1.2. Akademik Öz-yeterlik Kavramı.....	5
2.2. Yaşam Kalitesi Kavramı ve Tanımı	6
2.2.1. Yaşam Kalitesi Göstergeleri	7
2.2.1.1. Demografik Göstergeler	7
2.2.1.1.1. Yaş	7
2.2.1.1.2. Cinsiyet	8
2.2.1.1.3. Medeni Durum	8
2.2.2. Ekonomik Göstergeler	9
2.2.2.1. Gelir	9
2.2.2.2. İş Hayatı	10
2.2.3. Sosyal Göstergeler	10
2.2.4. Çevresel Göstergeler	11
2.2.4.1. Yaşanılan Evin Özellikleri.....	11
2.2.5. Serbest Zaman Faaliyetleri	11
2.2.6. Sağlık Göstergeleri	12
2.2.7. Eğitimde Yaşam Kalitesi	12
2.2.7.1. Üniversite Yaşam Kalitesi	13
2.3. Fiziksel Aktivite ve Tanımı	13
2.3.1. Fiziksel Aktiviteyi Değiştiren Faktörler	14
2.3.2. Fiziksel Aktivitenin Etkileri.....	15
2.3.2.1. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri	15
2.3.2.2. Fiziksel Aktivitenin Diğer Etkileri.....	16
3. BÖLÜM:METERYAL METOD	18

3.1. Araştırmanın Modeli.....	18
3.2. Evren ve Örneklem	18
3.3. Veri Toplama Araçları.....	20
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	20
3.3.2. Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	20
3.2.3. Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği.....	20
3.4. İstatistiksel Değerlendirme	21
4. BÖLÜM: BULGULAR.....	23
4.1. Katılımcıların Akademik Öz-Yeterlik Düzeylerinin değerlendirilmesi	23
4.2. Katılımcıların Üniversite Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Değerlendirilmesi ..	25
4.3. Katılımcıların Akademik-özyeterlik ve Üniversite Yaşam Kalitelerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre Değerlendirilmesi	33
5. BÖLÜM.....	36
TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER	36
KAYNAKLAR	43
EKLER.....	51
EK1. Kişisel Bilgi Formu	51
EK2.Akademik Öz Yeterlik Ölçeği.....	52
EK3. Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği	53
EK 4. Etik Kurul Kararı.....	55
ÖZGEÇMİŞ.....	57

TABLOLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri.....	19
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fakültelere Göre Dağılımı.....	19
Tablo 3. Katılımcıların Akademik Öz-yeterlik Puanlarının Cinsiyetlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-WhitneyU Testi Sonuçları.....	23
Tablo 4. Katılımcıların Akademik Öz-yeterlik Puanlarının Yaşlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	23
Tablo 5. Katılımcıların Akademik Öz-yeterlik Puanlarının Sınıflarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	24
Tablo 6. Katılımcıların Akademik Öz-yeterlik Puanlarının Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	24
Tablo 7. Katılımcıların Üniversite Yaşam Kalitesi Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-WhitneyU Testi Sonuçları.....	25
Tablo 8. Katılımcıların Üniversite Yaşam Kalitesi Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	27
Tablo 9. Katılımcıların Üniversite Yaşam Kalitesi Puanlarının Sınıfa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	29
Tablo 10. Katılımcıların Üniversite Yaşam Kalitesi Puanlarının Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	31
Tablo 11. Akademik Öz-yeterlik ve Üniversite Yaşam Kalitesi Puanları arasındaki ilişkiyi gösteren Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları.....	32
Tablo 12. Katılımcıların Akademik Öz Yeterlik ve Yaşam Kalitesi Puanlarının Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-WhitneyU Testi Sonuçları	33
Tablo 13. Fiziksel aktivite Yapan Katılımcıların Akademik Özyeterlik ve Yaşam Kalitesi Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler	34
Tablo 14. Fiziksel aktivite Yapan Katılımcıların Akademik Özyeterlik ve Yaşam Kalitesi Puanları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon analizi sonuçları.....	35

EKLER LİSTESİ

- Ek 1: Kişisel Bilgi Formu
- Ek 2: Akademik Öz Yeterlik Ölçeği
- Ek 3: Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği
- Ek 4: Etik Kurul Kararı



SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış bazı simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklama
FA	Fiziksel Aktivite
ABD	Amerika Birleşik Devletleri
GSMH	Gayrı Safi Milli Hasıla
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
WHO	World Health Organization
KKH	Koroner Kalp Hastalığı
HT	Hipertansiyon
DM	Diabetes Mellitus
ÜYKÖ	Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Ortaöğretim basamağından lisans basamağına geçiş evresi ebeveyn denetiminden çıkarak sosyal çevre değişikliği sebebi ile öğrencilerde bireysel bağımsızlığın ilan edildiği önemli bir dönemdir. Bu dönemin eğitim, yaşam tarzı ve sağlık tutumları üzerindeki etkisi oldukça fazladır. Eğitimin nitelik ve düzeyinin sürekli olarak tartışıldığı bu günlerde, bu değerlendirmelerin üniversite öğrenimi açısından yapılmasının gerekliliği her geçen gün önem arz etmektedir. Öğretimde akademik başarının yükseltilmesi araştırılırken bireyin sosyalleşme sürecinde, kendi becerilerine ilişkin farkındalıklarının da dikkate alınması gerekmektedir. Bireyin kendine ait yaptığı değerlendirmeler ve yorumlamalar belirtildiğinde öne çıkan kavramlardan biri olan akademik öz yeterlik, üniversite eğitim ve öğrenimine ilişkin olarak da dikkate alınmalıdır. Bu yüzden ki akademik öz yeterliğin incelenmesi farklı yorumları ve görüş açılarını görmemizi sağlayacak bir envanter olarak kullanılabilir (Braun ve Gusy, 2015).

İnsan yaşamının önemli bir kısmını oluşturan üniversite eğitiminin hedefi öğretim ile insan olanakları gelişimine, araştırma ve danışmanlık yoluyla da öğrencilerin yaşam kalitesini yükseltmeye katkı sağlamaktadır (Kabeta, 1999). Popüler ve mühim bir kavram olan yaşam kalitesi, kapsam olarak bireyin ekonomik koşullarını, yaşamını ve sosyal çevresini algılayışını, kişisel duygularına yönelik memnuniyet ve memnuniyetsizliğini, pozitif yada negatif duygularını inceleyen bir çalışma alanıdır. İdarecilerin, öğretmenlerin, ebeveynlerin ve öğrencilerin arasında okullar öğrencilerin öğrenme düzeylerini geliştirip arttıran ve öğrencilerin kendilerini huzurlu, güvende ve mutlu hissettikleri, öğrendiklerinden ve öğretmenlerinden memnun oldukları yerler olması gerektiği konusunda fikir birliği mevcuttur. Mutlu bir okul ortamı, akademik başarıyı da arttırmaktadır (Marks, 1998). Öz-yeterlik kavramı, Bandura'nın Sosyal Öğrenme Teorisine dayanmaktadır (Morgil ve Yücel, 2004). Bandura'ya göre öz yeterlik, bireyin belli bir başarı sergilemek için gerekli olan etkinlikleri düzenleyip, uygulamaya koyma yeteneğine olan inancıdır (Bandura, 1995). Bir öğrencinin akademik bir vazifeyi başarıyla tamamlayabilmek için sahip olduğu yeteneklerine olan

inancı ise akademik öz-yeterlik kavramı olarak ifade edilmektedir. (Zimmerman, 1995). Bu bağlamda öğrencilerin akademik öz-yeterlik inançlarını motivasyon seviyeleri ve akademik başarıları etkiler ve daha büyük akademik başarıya ulaşabilme inançlarını geliştirir (Schunk, 2009). Böylece akademik gelişime bağlı olarak ilerleme gösteren öğrenciler eğitimleri süresince kaliteli bir üniversite yaşantısı sürdürürler. Öğrencilerin eğitimleri süresince geçirdikleri yıllarının mutlu ya da sıkıntılı olması, onların okuldaki eğitimlerini ve serbest zamanlarını etkileyecektir. Kaliteli yaşam kişiye kazanımlar temin ettiği gibi kaliteli bir üniversite yaşantısı da öğrencilere olumlu kazanımlar temin eder. Üniversite yaşam kalitesi okuluçi ve okul dışı yaşamının niteliklerine birlikte yer veren okul yaşam kalitesi, öğrencilerin kendilerini mutlu ve güvende hissettikleri, sosyal bağlantılardan ve öğrendiklerinden mutlu oldukları alandır (Sarı, 2007). Bu alanlarda öğrencilerin fiziksel olarak hareketsiz (inaktif) olmaları, kötü beslenme, alkolün kötüye kullanımı, sigara gibi riskli sağlık tutumları tecrübeleri ve alışkanlıkları genel olarak genç yetişkinlik çağında edinildiği bildirilmiştir (Bonevski, ve ark, 2014). Birçok çalışmada, ortaöğretim basamağından lisans basamağına geçiş ile FA düzeylerinde düşüş gözleendiği bildirilmiştir (Broun ve Gusy, 2004). Öte yandan kişinin gençlik ve adölesan dönemde kazandığı FA alışkanlığının hayatının geri kalanında da etkili olduğu görülmüştür. ABD'da Georgia Enstitüsünde 1998'de 367 mezun üzerinde, mail yoluyla yapılan araştırmada ulaşılan sonuçlara göre; üniversite döneminde düzenli spor yapan bireylerin %84'ü devamındaki 5-10 yıl içinde de fiziksel olarak aktif kalmaya devam ettikleri, ancak fiziksel olarak inaktif olanların %80'inin ise sedanter yaşam biçimini devam ettirdikleri görülmüştür (Sparling ve Snow, 2002).

Literatür incelendiğinde farklı üniversite ve bölümlerde öğrenim gören bireylerin akademik öz-yeterliklerini ve üniversite yaşam kalitelerini araştıran çalışmaların varlığı görülürken (Altun ve Yazıcı, 2012; Argon ve Kösterelioğlu, 2009), üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterliklerini ve üniversite yaşam kalitelerini fiziksel aktivite yapma durumlarına göre araştıran herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışmanın amacı, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi lisans bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin akademik öz-yeterlikleri ve yaşam kalitelerinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre incelenmesidir.

2. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. Öz-yeterlik Kavramı ve Tanımı

Öz-yeterlik, “kişinin yetenekleri hakkında kendini inandırması” olarak belirtilmektedir. Pozitif yönde faydalı özyeterlik beklentisinin motivasyonu yükseltdiği, ilk kez karşılaşılan ve başarması zor vazifelerin üstesinden gelmeyi ve emeksarf etmeye teşvik ettiği; olumsuz öz-yeterlik beklentisinin ise bireyin kendi kararı ile davranış sergilemesine ya da uygulanan bir görevi sonlandırmadan ayrılmasına sebep olduğu belirtilmektedir (Jerusalem, 2002). Öz-yeterliğin, birbirleri ile bağlantılı olduğudört başlıktan oluştuğu ileri sürülmektedir (Bandura, 1977; Yavuzer ve Koç 2002,). Bunlar şöyle sıralanmaktadır:

- Duygusal Durum: Kişinin kendi yeterliğini ortaya koyacağı esnada fiziken ve ruhsal olarak iyi hissetmesi, kişinin bu etkinliği gerçekleştirme yüzdesini arttırır.
- Performans Başarıları: Kişi gerçekleştirdiği faaliyetlerde elde ettiği başarıyı ödül olarak algılanmakta ve kişiyi yaşamının geri kalanında benzer davranışlara motive etmektedir.
- Sözel İkna: Bir görevi başarıyla yapacağına yönelik sözlü motivasyon ve nasihatlar kişinin cesaretlenmesini ve öz-yeterliğinin artmasına neden olabilir.
- Dolaylı Yaşantılar: Başkalarının başarılarının farkında olmak, kişinininde başarı elde edebileceğini düşünmesine yardımcı olur. Kendimizden beklentilerimiz başkalarının tecrübeleri etkilemektedir.

Öz-yeterlik kavramına ilişkin yapılan bazı tanımlar şu şekildedir;

Öz-yeterlik; bir olay karşısında bireyin ortaya koyması gereken performans düzeyiyle ilgili geleceğe yönelik inancıdır (Ekinci, 2012).

Öz-yeterlik; bireyin düzenlemesi veya icra etmesi gereken vazifelere dair kendi gücüne, kapasitesine olan inancıdır (Mulholland ve Wallace, 2001).

Yapılan tanımlara bakıldığında sosyal öğrenme teorisine göre bireyler performanlarını ortaya koyarlarken direkt kendi istekleri ile gerçekleşmektedir. Bireylerin belirledikleri hedeflere ulaşma konusunda, bir takım deneyim yaşamada ve çevrenin kontrol edilmesinde öz-yeterlik bilinci etkilidir (Çubukçu ve Girmen, 2007). Bir başka deyişle, bireylerin gösterdiği davranışlar gerçekte doğru olanın aksine, neyin doğru olduğu görüşüne dayanmaktadır. Bu bakımdan bireylerin öz-yeterlik bilinci sergiledikleri davranışlara etki etmektedir.

2.1.1. Öz-Yeterlik Gelişimi

Öz-yeterlik algısının temeli bebeklik dönemine kadar dayanmaktadır. Bebeklik dönemlerinde yeterlik duygusunun gelişimi için ebeveynlerin bebeklerin eylemlerine verdiği tepkiler son derece önemlidir. Örnek olarak; bebeklerin ellerindeki ses çıkaran bir oyuncak hareket ettirdiğinde ya da herhangi bir cisme vurarak ses çıkardığında ebeveynlerinin yanına geldiğini gören bebek, ortaya koyduğu bu davranışın ebeveynleri üzerinde bir etkiye neden olduğunu fark eder. Dolayısıyla bu durumu kavrayan bebek bu davranışını arttırarak çevresini daha fazla kontrol altına almaya çalışır ve etrafındakilerin davranışlarında belirleyici olmaya başlar. Zaman içerisinde bebekler aileleri ile yaşadıkları tecrübeler sonrası neleri yapıp yapmamaları gerektiğini algılayabilir, ebeveynlerin verdikleri tepkilerle bebeğin kendi kapasitesi hakkında bilinçlenmesine katkı sağlayabilirler (Çubukçu ve Girmen, 2007).

Bebeklik yıllarından itibaren insanların öz-yeterlik algıları hayatlarının farklı çağlarında farklı seviyelerde ilerleme göstermektedir. Bireylerin yaşam boyu tecrübeleri farklı yeteneklerinin gelişmesine ortam sağlamaktadır. Bireyin çeşitli gelişim çağları vardır. Her gelişim çağında öz-yeterlik bakımından kendilerini nasıl yönetebildikleri önemlidir. Özellikle gelişim dönemlerinde bireyin kişilik gelişimini açık bir biçimde araştırılması öz-yeterlik algısının oluşmasına katkıda bulunmaktadır (Çubukçu ve Girmen, 2007).

2.1.2.Akademik Öz-yeterlik Kavramı

Akademik öz-yeterlik, öğrencinin mesul olduğu akademik görevi başarılı bir şekilde yerine getirmeye olan inancı olarak tanımlanmaktadır (Schunk, 1991; Solberg , 1993; Aktaran: Çuhadar ve ark., 2013). Millburg'a (2009) göre bireylerin davranışlarına ve yeteneklerine olan inançlarının yanı sıra akademik çalışmalarının üstesinden gelebileceklerine karşı inançları belirtmektedir (Akt. Cila, 2015). Bu yönüyle akademik öz-yeterlik akademik başarıyı etkileyen duyuşsal bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Ekici, 2012). Öğrencilerin ödev yapma, sınava hazırlanma, proje hazırlama gibi akademik görevleri başarıyla yerine getirebilmesini kolaylaştıracak, becerileriyle alakalı yetkinlik inançları, onların akademik hayatlarında önem taşıyan bir parça oluşturmaktadır. Kişinin bu bağlamda akademik görevlerinde yardımcı olabilecek öz-yeterlik inancının belirlenmesi önem taşımaktadır (Kandemir ve Özbay, 2012).

Algılanan akademik özyeterlik öğrencinin bireysel olarak akademik bir işi başarıyla tamamlayabilmesine ilişkin inancıdır (1995). öğrencilerin akademik özyeterlik inançlarının akademik başarıyı artırdığına yönelik pek çok araştırmada vurgulanmıştır (Bandura 1997; Pajares 1997; Schunk 1982; Schunk, 1981). Lent ve ark. (1984) uyguladıkları çalışmada sınav notları yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarının da yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Vrugt ve ark. (1997), zeka seviyesi yüksek üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada özyeterliliğin sınav performansı üzerinde kayda değer bir etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin eğitim yaşamlarını iyileştirmek için uygulananlar arasında yetersiz kalan alanın, özellikle öğrencilerin özyeterliklerini geliştirmeye yönelik önlemlerin uygulamaya geçirilmediği sonucuna varmışlardır.

Akademik öz-yeterlik inancını etkileyen birçok unsur vardır. Schunk (1991), akademik öz-yeterliliği etkileyen unsurları aşağıda sıralamıştır:

- Hedef Belirleme: Hedeflerin belirlenmesi ve geri bildirimleri öz-yeterliliği etkilemesinde önemli bilişsel süreçlerdendir.
- Bilgi İşleme Süreci: Öz-yeterlik algısını olumlu etkileyen unsurlardan biri de bilgi işleme sürecidir.

- Rol Modeller: Öz-yeterliliği besleyen faktörlerden biridir. Gözlem neticesiyle oluşur.
- Geribildirim: Kaynağı, zamanlaması, güvenilirliği ve düzeyi öz-yeterliliği etkileyen unsurdur.
- Ödüller: Öz-yeterliliği geliştiren bir unsur da öğrencinin başarısıyla ilişkilendirilen ödüllerdir (Akt. Avara, 2015).

2.2. Yaşam Kalitesi Kavramı ve Tanımı

Yaşam kalitesi, bireyin iyi olma durumunukapsayan büyük bir kavramdır. Yaşam kalitesinin beş farklı bakış açısıyla ifade etmek mümkündür. Yaşam kalitesini, dini varoluş, ahlaki ve etik kurallara bakış, yaşama verilen önem, ekonomik ve yaşam beklentisi, çevreyle eşit yaşam standartları, sosyal statü, yaşama verilen değer ve hedeflerini gerçekleştirme beş farklı bakış açısını ifade etmektedir.

Yaşam kalitesi bireylerin kendilerini geliştirebilmesi, hayatını kolaylaştırabilmesi ve mutlu olabilmesi için bir takım şeylere erişebilme amacı olarak tanımlanmaktadır (Güney, 2004).

Yaşam Kalitesi Kavramı için pekçok tanım yapılmış ama genellikle bu kavramla ilgili objektif ve subjektif tanımlamalar yapılmıştır. Bu tanımlamalar;

Yaşam kalitesi kavramı özel sağlık durumundan daha çok, insanın iyilik halini de kapsayan genişçe bir kavramdır. Yaşam kalitesi beş farklı şekilde tanımlanmıştır.

Yaşam kalitesi, kişinin yaşadığı çevre, gelenek görenek ve değer alanları içerisinde,beklentileri,hedefleri, ilgileri ve standartları ile bağlantılı olarak yaşam içerisindekiyerinin algılaması olarakbelirlenir. Bireyinbeden sağlığının, inançlarının, psikolojik durumunun, sosyal ilişkilerinin ve çevresiyle iletişiminin karmaşık bir yolla etkilendiği geniş bir alandır (Savaş, 2009).

Genellikle “iyi oluş” anlamına gelen yaşam kalitesi kavramı; mutluluk, tatmin, uyum, iyi olma hali ve yaşamın öznel bir değerlendirilmesi olarak tanımlanabilmektedir (Erdem, 2005).

Yaşam kalitesi,kişinin günlük yaşam faaliyetlerini, ruhsal ve psikolojik halini, aile içi ve dışı bireylerin toplumsal ahengi, çevreden etkilenmelerini içerir (Erdem, 2005).

Yaşam kalitesi fonksiyonel durum (sosyal, psikolojik veya fiziksel), ölüm ve yaşam süresi, sağlık persepsiyonu, yetersizlik ve sosyal-kültürel dezavantajları içeren bir kavram şeklinde tanımlanmıştır (Patrick ve Erichson, 1993).

Cell'de yaşam kalitesi tanımını; fiziksel, fonksiyonel, emosyonel ve sosyal faktörlerin bir araya gelmesiyle oluşan bir iyilik hali olarak ifade etmektedir (Cell'd, 1992). Szalai yaşam kalitesini kişilerin hayatları süresince iyi ve tatminkar özelliklerinin genel değerlendirmesi olarak ifade etmektedir (De Haes ve Krippenherg, 1984).

Dünya Sağlık Örgütü de yaşam kalitesini; kişinin kendi yaşadığı kültür ve değer sistemleri çerçevesinde, amaçları, beklentileri, standartları ve ilgileri ile ilişkili olarak yaşamdaki durumunu algılaması şeklinde tanımlamıştır. Yapılan tanımlamaya göre yaşam kalitesi, kişinin içinde bulunduğu sosyokültürel çevre içerisinde kendi sağlığını öznel algılaması olarak ifade edilmiştir. Yaşam kalitesi, bu tanımlara göre laboratuvar ortamında ölçülebilen bir olgu olmayıp subjektif bir nitelik olarak değerlendirilmektedir. Burada hedef, kişilerin kendi sosyal, fiziksel ve psikolojik fonksiyonlarında ne kadar memnun olduklarını ve bu özelliklerinin olup olmaması halinde onları ne oranda rahatsız ettiğinin belirleyebilmektir (Şeker, 2011).

Yaşam kalitesinin dört ana özellikten oluştuğu belirtmektedir.

- a) Çoklu boyut
- b) Zaman içinde değişim sergilemesi
- c) Bireyler ve çevre ile olan etkileşimden etkilenmesi
- d) Bireyin beklentileri ve yaşamındaki olaylara uyum göstermesi (Sapançalı, 2009).

2.2.1. Yaşam Kalitesi Göstergeleri

2.2.1.1. Demografik Göstergeler

2.2.1.1.1. Yaş

Yaş ile yaşam kalitesi arasındaki bağlantıya ilişkin yapılan çalışmalarda özellikle ergenlik ve yaşlılık dönemlerinde yaşam kalitesi açısından önemli farklılıklar olduğu görülmektedir (Öztop ark., 2009).

Yaşam kalitesi her yaş dönemi için önemli olsada genel olarak yaşlılık dönemi yaşam kalitesi yönünden daha fazla önemsenmektedir (Bilir ve ark., 2005). Yaşlılık dönemi; Yaşam kalitesini düşüren bir dönemdir. Yaşlılıkla birlikte bilişsel becerilerde azalma, sağlık sorunlarının artması, rol ve statü kaybının oluşması, gelir düzeyinin azalması, yalnızlık, cinsel hayatın azalması, sosyal hayattan uzaklaşma vb. unsurlar yaşam kalitesini büyük ölçüde değiştirmektedir (Güven ve Şener, 2010; Altuğ ve ark., 2009).

2.2.1.1.2. Cinsiyet

Cinsiyet ve yaşam kalitesi arasında güçlü bir ilişki vardır. Bu ilişki, Özellikle eğitim ve iş dünyasında kadınlar aleyhinde gelişmekte olan ve gelişmemiş ülkelerde dezavantajlar vardır. Buralarda hayatlarını ev hanımı olarak devam ettiren ve çalışmayan yada çalışmasına onay verilmeyen bağnaz gelenekçi aile yapısına sahip kadınlar yüksek oranda görülmektedir. Kadınların yaşam kaliteleri ailelerinin yada kocalarının maddi ve sosyal güvencelerine bağımlıdır (Torlak ve Yavuzçehre, 2008; AREM, 2007). Bu olumsuz tablodaki yaşayan kadınların düşük eğitim düzeyine sahip olmaları sosyo kültürel, ekonomi ve sağlık alanlarında kadınların aleyhinde ayrımın ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. (Aslan, 2009). Bu da kadınların yaşam kalitelerinin erkeklere oranla daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır.

Yapılan bir çok çalışmada kadınların yaşam kalitesinin erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olduğu vurgulanmıştır (Koçoğlu ve Akın, 2009; Torlak ve Yavuzçehre, 2008), bazı çalışmalar da tamtersi olarak yüksek (Gülmez, 2013:80), bazı çalışmalar ise cinsiyet değişkeni ile yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak bir farklılığın olmadığını belirtmiştir (Ergen ve ark., 2011).

2.2.1.1.3. Medeni Durum

Medeni durum yaşam kalitesi üzerinde etkili olan demografik özelliklerden biridir. Eğitim düzeyi ve refah düzeyi yüksek ülkelerde kişilerin evli yada eşinden ayrılmış olması bir farkındalık yaratmazken, özellikle geri kalmış ve gelişmekte olan ülkelerde kabul görmeyerek yaşam kalitesinin azalmasında önemli etkilere sahiptir.

Yapılan çalışmada eşi ölmüş yada eşinden ayrılmış kadınların anksiyete bozukluklarının ve depresyonlarının yüksek olduğunu bildirilmiştir (Savrun, 1999). Bu da yaşam kalitelerini düşüren bir etkidir.

Yaşam kalitesi ile medeni durum arasındaki ilişkiyi etkileyen diğer bir durum ise, evli olma durumudur. Yapılan birçok çalışmada evli olmanın yaşam kalitesini önemli düzeyde arttırdığı görülmüştür (Perim, 2007). Evliliğin, bireye sosyal hayatta bir destek sağladığı, ekonomik yönden bireyi güçlendirdiği (çift gelir) ve yalnızlık algısını azalttığı görülmüştür.

2.2.2. Ekonomik Göstergeler

Bir ülkedeki kişilerin yaşam kalitesini belirlemede, ekonomik ve sosyal refahla bir ilişkisi olduğunu varsayarsak, yaşam kalitesini belirleyen parametreler, ülke politikalarını da etkilemiştir. Yaşam kalitesi kavramı tarihsel açıdan incelendiğinde; o ülkenin refahı, yaşam kalitesi seviyesi, gelişip büyümesi gibimaddi tutumlardan hemen sonra yerini aldığı görülmüştür. Yaşam kalitesinin ekonomik göstergelerine bakıldığında; GSMH, kişi başına düşen milli gelir, istihdam edilme oranları ve olanakları, bireyin ve ailenin gelir düzeyi, ailedeki çalışan sayısı, besin tüketimi, sahip olunan araç, kullanılan beyaz eşya miktarı, dayanıklı tüketim malları gibi değişkenler kullanılmıştır (Koçoğlu ve Akın, 2009).

2.2.2.1. Gelir

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde insani ihtiyaçlara sahip olmanın yanında iyi alınan sağlık hizmeti, iyi bir eğitim, yaşanabilir ev, ulaşım hizmetleri vb. imkanların olması ekonomik imkanlar ile direkt olarak ilişkilidir (Torlak ve Yavuzçehre, 2008; Aydın Boylu, 2007).

Yapılan çalışmalar gelirin; insanların bedensel, ruhsal, duygusal, sosyal yaşam, iş ve sosyal hayattaki başarı ve tatmininin, yaşam kalitesi üzerinde kayda değer bir etki sağladığı görülmüştür (Koçoğlu ve Akın, 2009).

Sonuç olarak yoksul olarak değerlendirilen kimselerin yaşam kalitelerinin, zengin olanlara kıyasla daha az olduğu fikri sürekli olarak kabul gören bir gerçekliktir (Cılga, 1994). Fakat elde edilen bu verilerin, yaşam kalitesi açısından yeterli olduğu düşünülemez.

Ayrıca yüksek gelir düzeyine sahip olup, yeterli zaman, enerjisi ve isteğe sahip olmayan bir kişinin yaşam kalitesi yüksek olmayabilir (Demirkıran, 2012). Bireyin yaşadığı çevredeki gelişmişlik, kültür ve eğitim olanakları, güvenlik ve sağlık olanaklarının niteliği ve yeterli olmaması, genel suç oranının yüksekliği, yeşil alanın azlığı, kirli çevre, trafiğin sürekli olarak yoğun olması vb. problemler bireyin gelir düzeyinden bağlantısız olarak yaşam kalitesini negatif yönde etkilemektedir (Demirkıran, 2012).

2.2.2.2. İş Hayatı

İş hayatında karşı karşıya gelinen pozitif yada negatif durumlar, sosyal ortamlara dahil edilme yada görmezden gelinmeler, başarı veya başarısızlıklar, yaşam kalitesini ille direk olarak bağlantılıdır (Sapancalı, 2009).

Yaşam kalitesi ve iş hayatı arasındaki bağlantının irdelendiği araştırmalarda genelde yaşam memnuniyeti ve iş memnuniyeti arasındaki ilişkiyi inceledikleri görülmüştür. Bu araştırmalarda genelde sonuç olarak yaşam tatmini ve iş tatmini arasında pozitif yönde ve yüksek bir ilişki olduğu bildirilmektedir (Akgündüz, 2013; Aşan ve Erenler, 2008).

Bireylerin ilgi alanı olan, hoşuna giden, bir işte çalıştıklarında yaşamdan daha fazla memnun oldukları, hizmet süresi ve işyerindeki pozisyonu yükseldikçe iş memnuniyetlerinin arttığı ve yaşam kalitesinin arttığı görülmektedir (Baştumur, 2006).

2.2.3. Sosyal Göstergeler

Yaşam kalitesinin önemli göstergelerinden biride, bireyin sosyalleşmek için etkileşimde bulunduğu çevresi ve bu çevresi ile arasında olan iletişimidir. Toplumsal ilişkilerde aile önemli bir yer kaplamaktadır. Bireyin yaşam kalitesinin gelişmesinde aile çevreleri büyük önem arz etmektedir (Özmete, 2010).

Sosyal açıdan bireyin yaşadığı toplumda kendisini ifade edebilmesi, toplumdaki, itibar ve saygınlığa ulaşabilmesi, kabul görülen çoğunluğun bir üyesi olması, kabul görmeyi yaşam algısı içerisinde oldukça önemli kılmaktadır (Gülgün, 2014).

Aile içi diyalogun yüksek olması ve aile içerisinde tüm aile bireylerinin birbiri ile her konuda rahatça konuşabiliyor olması aile yaşam kalitesi yönünden önem arz etmektedir (Özmete 2010). Aynı zamanda arkadaşlar, komşular ve akrabalar ilişkileri de yaşam kalitesi açısından önemli sosyal destek gruplarıdır. Arkadaşlara sahip olmak

ve onlarla etkinliklerde yer almanın yaşam kalitesini yükselttiği belinmektedir. (Eriş, 2012).

2.2.4. Çevresel Göstergeler

Yaşam kalitesi, kişinin yaşadığı çevreyle uyum göstergesidir. Kişinin uygun seviyeye gelebilmesi yaşanılan çevre ile karşılıklı ilişkilerine bağlıdır.

Yaşanılan çevrenin nüfus yoğunluğu, enerji ihtiyaçlarını karşılama gücü, tüketilen enerjinin çevreye saldığı hava kirliliği, yeşil alan, çalışma ve oturma alanlarının çevreyle uyumu, ulaşım imkanlarının çeşitliliği, sağlık, eğitim hizmetlerine ve alışveriş merkezlerine yakınlığı o çevreyi yaşanabilir çevre kılar (Arioğlu, 1994).

2.2.4.1. Yaşanılan Evin Özellikleri

İnsanların yaşlarını geçirdikleri ev ve evlerinin özellikleri yaşam kalitesini etkileyen önemli özelliklerden biridir. Korunaklı ve rahat bir evin, kişinin insani gereksinimlerinden olması, özellikle ısınma, su, elektrik, güvenli bir alanın önemli göstergelerindedir. Ayrıca konutla beraber evde kullanılan mobilyalar, elektronik eşyalar ve diğer ev araçlarınına sahip olmak bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde yüksek düzeyde etkiye sahiptir.

Yapılan bir çalışmada gelir düzeyindeki artışla birlikte bireylerin yaşadıkları ortamların ve özelliklerinin geliştiği dolaylı olarak bu değişimin yaşam kalitesini arttırdığı bildirilmiştir (Aydiner Boylu, 2007).

2.2.5. Serbest Zaman Faaliyetleri

Yaşam kalitesini yansıtan önemli yansılardan biride serbest zaman aktiviteleridir. Serbest zaman faaliyetleri, bireyin yaşam kalitesini artırdığı ve geliştirdiği bilinmektedir (Aslan ve Arslan Cansever, 2012).

Serbest zamanın etkin şekilde kullanıldığı aktiviteler toplumdan topluma çeşitlilik göstermekle birlikte, son yıllarda tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de ergenlerin bu zamanı daha çok bilgisayar ve internet başında kullandığı, çok az bir kısmının ise kitap okuduğu belirtilmiştir (Aksaçlıoğlu ve Yılmaz, 2007). İlerleyen yaşlarda özellikle yaşlılar üzerinde yapılan bir araştırmada ise, radyo dinleme, sinema, okuma, internet kullanma, tv izleme, hobilerle ilgilenme, seyahat etme, spor

yapma, akraba, komşu ziyareti, bahçe işleriyle uğraşma, tiyatro vb. yerlere gitme gibi serbest zaman etkinliklerinin yaşam kalitesini yükselttiği bilirmiştir. (Çakır ve ark., 2013). Gelir düzeyi düşük bireylerin özellikle sinema, tiyatro, seyahat, alışveriş gibi mali konular sosyal faaliyetlerini sınırlandırmakta ve bu bireylerin yaşam kalitelerinin olumsuz olarak etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır (Sabbag ve Aksoy, 2011).

2.2.6. Sağlık Göstergeleri

Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi kavramı üç boyuttan oluşmaktadır. Bunlar fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlardır. Fiziksel boyut, bireyin enerji kullanımının günlük iş yaşantısına etkisi ve ilgi alanlarını hangi ölçüde yerine getirdiğiyle ilgilidir. Sosyal boyut, kişinin ailesiyle, çevresiyle, iş arkadaşlarıyla ve diğer kişilerle kurduğu ilişki düzeyini içermektedir. Psikolojik açıdan ise, depresyon, stres, endişe (anksiyete), kızgınlık, korku, mutluluk gibi ruhsal durumları içermektedir. (Mandzuk ve McMillan, 2005).

Yaşam kalitesi iyi olma durumunun en önemli göstergelerinden biri, sağlığa bağlı yaşam kalitesidir. Sağlıklı yaşam kalitesi bir hastalığa veya tedaviye ilişkin olarak fiziksel, duygusal, sosyal ve çevresel öğeleri kapsayan bir kavramdır. (Eser, 2004).

Bireylerin günlük hayatında gerçekleştirmiş olduğu hemen hemen aktivitelerin birçoğu(yürüme, koşma, merdiven çıkma, eğilme, doğrulma vb.)bedensel dayanıklılık gerektiren aktivitelerdir. Bu bedensel aktiviteleri birilerine ihtiyaç duymadan gerçekleştirebilmeleri bireylerin yaşam kalitelerini arttırmaktadır (Yapıcı, 2006). Tüm bunlara ek olarak bireyin özel yada devlet kaynaklı sağlık güvencesine veya sigortasına sahip olması yaşam kalitesi açısından önemli bir göstergedir (Koçoğlu ve Akın, 2009).

2.2.7. Eğitimde Yaşam Kalitesi

Bireylerin eğitim, öğretim ve sosyal açıdan hayata hazırlayan, onların kabiliyetlerinin belirmesine ek olarak bilgi ve ilgi alanlarına yönelik kazanımları edinmelerini amaçlayan eğitim kurumlarıdır. Eğitimde geçen zaman bireylerin hayatında çok önemli bir yere sahiptir. Ailelerin, öğretmenlerin ve idarecilerin temel görevi öğrencilerin öğrenmelerini en yüksek düzeyde tutmak, kendilerini mutlu ve güvende hissetmelerini sağlamaktır.

Öğrenciler eğitim aldıkları yerlerde geçirdikleri zaman süresince derslere ve farklı etkinlikler katılarak, yöneticiler, öğretmenler ve arkadaşları ile etkileşim içerisine giren öğrenciler; bu zaman dilimi içerisinde elde ettikleri deneyimler ile okul yaşantısına göre okula yönelik olumlu ya da olumsuz davranış ve tutum sergilemektedir (Kangal, 2009:222).

2.2.7.1. Üniversite Yaşam Kalitesi

Üniversite hayatında yapılan birçok yaşam kalitesi çalışmalarında daha çok kültürel boyutlara önem verilmiştir. Bu yüzden bazı çalışmalar kapsam yer ve işlevsellik olarak sınırlandırılmış, ağırlık fakülte kültürüne yönlendirilmiştir. Fakülte kültürü, okulların formal olarak belirtilmiş kurallarını, hedeflerini, düzenlemelerini sembollerini, değerlerini ve kazandırılmak istenen akademik disiplin kültürünü içeren bir bütündür. Üniversitelerde kültür, yönetim, akademik ve idari personeli öğrenci alt kültürlerinin etkileşimi ile oluşmaktadır (Terzi, 2007).

Ayrıca, öğrencilerin destekleyici davranışları sadece üniversitede okudukları zamanla kısıtlı olmayıp, mezun olduktan sonrada devam etmektedir. Bu açıdan üniversiteler birer eğitim kurumu olarak öğrencilerinin üniversite yaşam kalitelerini, sistematik bir şekilde ölçmeli ve değerlendirmelidirler.

2.3. Fiziksel Aktivite ve Tanımı

Son yıllarda yapılan çalışmalarda da belirtildiği üzere fiziksel aktivite (FA), yaşam kalitesi ile bağlantılı önemli sağlık göstergelerindedir (WHO, 2007). Fiziksel aktivite en yalın tanımı ile vücudun enerji harcaması için yapılan etkinliklerdir. 1860'lı yıllarda ilk fiziksel aktivite programları Amerika'da, sağlıklı olmak için fiziksel aktivite yapmanın gerektiği ileri sürülmüştür (Tunay, 2008). Fiziksel aktivite yaşam süreci içerisinde eklemelerimizi ve kaslarımızı kullanarak enerji harcaması ile açığa çıkan, solunum ve kalp hızını arttıran çeşitli yoğunluklarda ve şiddetlerde oluşan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Beden hareketlerinin bütünü veya bir bölümünü içeren çeşitli sportif branşlar dans, kürek, kayak, egzersiz, oyun ve gün boyu yapmış olduğumuz fiziksel etkinlikler; kol ve bacak hareketleri, eğilme, sıçramak, yürümek, koşmak, yüzmek, bisiklete binmek, çömelmek, kalkmak ile baş ve gövde hareketleri gibi etkinlikler fiziksel aktivite olarak bildirilmektedir (Bek, 2008).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) fiziksel aktiviteyi; işteyken, evde ev işleri yaparken, seyahatte ya da eğlencede yapılan her fiziksel etkinliğiçeren, enerji harcamayı gerektiren fiziksel hareketler olarak bildirmiştir (WHO, 2013). Diğer bir tanımla bakacak olursak, fiziksel aktivite iskelet kaslarının dinlenme seviyesinin üzerinde hareket ederek kasılması ile açığa çıkan, bazal metabolizma düzeyimizin üzerinde enerji harcatan bedensel hareketler bütünüdür (Özer, 2010).

DSÖ, çalışırken, ev işi yaparken, seyahat ederken ya da eğlenme amaçlı enerji harcanarak iskelet kası tarafından gerçekleştirilen tüm bedensel hareketleri FA olarak tanımlamaktadır (WHO, 2013).

Düzenli ve yeterli FA'nin yararları şunlardır;

- Enerji dengesi ve ağırlık kontrolü için esastır
- İskelet ve kas sistemini geliştirir ve kardiyorespiratuar kapasiteyi artırır
- Hipertansiyon, diyabet, koroner kalp hastalıkları,
- Serebrovasküler hastalıklar, bazı kanser türleri ve depresyon riskini azaltır

ve sonuç olarak yaşam kalitesini ve süresini artırır (US Department of Health Human Services, 2008).

FA'nin alt basamağında yer alan egzersiz planlanmış, yapılandırılmış, tekrarlayıcı ve fiziksel uygunluğun bileşenlerini geliştirmeyi hedefler. Oysa egzersiz dışında da ulaşım, eğlence amacıyla ya da herhangi bir işin parçası olarak yapılan tüm faaliyetlerin sağlık için faydası vardır. 18-64 yaş arasındaki bireylere haftada ortalama 150 dk. Orta şiddette, şiddetli yoğunlukta veya her ikisinin kombinasyonuna eşdeğer FA yapılması önerilmektedir. Ek sağlık faydaları için ise haftada 300 dk. orta yoğunlukta ya da eşdeğer bir seviyeye çıkılmalıdır. Ayrıca büyük kas gruplarını kapsayacak şekilde haftada en az 2 gün kas kuvvetlendirme egzersizlerinin yapılması önerilmektedir (US Department of Health Human Services, 2008).

2.3.1. Fiziksel Aktiviteyi Değiştiren Faktörler

Bir çok davranış değişkenini içine alan sosyo-kültürel, fizyoloji, ruhsal duygu durumlarıpek çokfaktörün fiziksel aktiviteyi etkilediği düşünülmektedir. Araştırmalar sigara içenlerin sigara içmeyenlere oranla katıldıkları egzersiz kurslarını yarıda bırakmaya daha yatkın olduklarını bildirmiştir.

Fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde Beden Kütlesi İndeksi kabul görür bir yöntemdir. Bunun kanıtı olarak yapılan çalışmalar obez olan bireylerin in aktif olduğunu rapor etmiştir (TC Sağlık Bakanlığı, 2015). Yaş ilerledikçe bireylerin gün içerisinde yapmaları gereken etkinlikleri (yürüme, işe gitme, merdiven inip-çıkma, yemek yapma, ev temizliği vb) yorgunluk oluşturmadan gerçekleştirmek oldukça önemli iken, genç bireyler de ise bedensel yorgunluk oluşmadan günlük zorunlu işlerini kolayca yapıp geriye kalan zamanda da sosyo kültürel faaliyetlere zaman ve enerji harcamaları aradaki farkı net bir şekilde ortaya koymaktadır (Tunay, 2008).

2.3.2. Fiziksel Aktivitenin Etkileri

Doğru ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, sağlıklı beslenmenin de yardımı ile kronik hastalıkların ortaya çıkmasında, önlenmesinde ve sağlığın korunmasında önemlidir. Fiziksel Aktivite, toplumsal olarak halk sağlığının geliştirilmesinde, bireysel olarak kronik hastalıklardan korunmada etkili olmakta ve her iki cinsten ve her yaşta ki kişilerde psikolojik, bedensel, ruhsal, sosyal olarak faydalar oluşturmaktadır. Fiziksel aktivite ve beslenme düzeyinin programlanması, iş kapasitesinin yükseltilmesi, alkol, sigara ve uyuşturucu kullanımının düşürülmesi, sosyal iletişimin artırılması gibi durumları olumlu olarak geliştirmektedir (Akyol ve ark, 2008).

2.3.2.1. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkileri; tansiyonun kontrol altına alınması, kolesterol değerlerin dengede tutulması, kilo kontrolünün sağlanması, kan glukoz ve diyabet değerlerinin düzenlenmesi ve Damar ve kas-iskelet sistemi hastalıklarını önleme olarak beş başlık altında toplanmıştır (Akyol ve ark, 2008).

- ***Tansiyonun Kontrol Altına Alınması:***

Kan basıncının yükselmesi ve kontrol altına alınamaması sinir sistemi, kalp, böbrekde hayati rahatsızlıklara neden olmaktadır. Tansiyonun yükselmesi ile 140-90 mm/Hg üzerinde olmasıyla MI, inme, organ yetmezlikleri gibi rahatsızlıkların oluşma riski yükselmektedir. Düzenli ve doğru olarak yapılan fiziksel aktivite kan basıncının düzenlenmesini sağlamaktadır.

- ***Kolesterol Değerlerinin Dengede Tutulması:***

Kolesterol seviyesinde oluşan artış ve düşüşler kalp-damar hastalıklarının oluşma riskini yükseltmektedir. Düzenli ve doğru olarak yapılan egzersiz ile bu risk bu risk düşürülebilmektedir. Uygulanacak olan egzersizin devamlılığı ve süresi kolesterol seviyesinin dengede tutulması açısından önemlidir.

- ***Kilo Kontrolü:***

Gelişen teknoloji, artan imkanlar, üretimin düşmesi ile birlikte insanların yaşamlarında oluşan değişimler bireylerin fiziksel aktivite alanlarını azaltmaktadır. Toplumda düşen fiziksel aktivite şişmanlığın oluşması için önemli bir etken olmuştur. Şişmanlık bir halk sağlığı sorunu olarak HT, KKH, artrit, inme, DM gibi kronik hastalıklara neden olarak metabolik sendrom riskini arttırmaktadır. Yapılan fiziksel aktivite ile birlikte kilo kontrolünün sağlanması için alınan enerji ile harcanan enerjinin dengede olması önerilmektedir.

- ***Kan Glukoz ve Diyabet Değerlerinin Dengede Tutulması:***

Kan şekerinin düzenlenmesinde ve İnsülin aktivitesinin kontrol altına alınmasında düzenli ve doğru fiziksel aktivitenin etkisi yüksektir. Bedensel olarak aktif, insülinbağımlısı olmayan diyabetli bireylerin hareketsiz olan bireylere oranla damar hastalıklarına yakalanma riski daha azdır. Fiziksel aktivite ile yaşlanmanın sebep olduğu diyabetin görülme oranında azaldığı görülmektedir.

- ***Damar ve Kas-İskelet Sistemi Hastalıklarını Önleme:***

Fiziksel aktivite yapan bireylerde, inme ve KKH riskinin daha az olduğu bir çok çalışmada bildirilmektedir. Aynı zamanda inaktif bir yaşam tarzına sahip bireylere oranla orta düzey aktif bireylerde risk daha düşüktür. Bedensel olarak aktif bir yaşama tarzı ile fiziksel uygunluk parametrelerinden olan kuvvet, sürat, esneklik, iskelet ve kas yapısı ile denge ve çeviklikte artışlar görülür. Düzenli fiziksel aktiviteyle yaşla birlikte ortaya çıkan hastalıkların oluşmasını geciktirir ve korunmayı sağlar (Akyol ve ark, 2008).

2.3.2.2. Fiziksel Aktivitenin Diğer Etkileri

Bedensel olarak hareketsizlik nedeni ile ortaya çıkan kronik hastalıklar ile yaşam bireylerin yaşam kalitesi düşmekte, yaşam süreleri azalmakta, iş yapabilme kapasiteleri azalmakta, tedavi için harcadıkları bütçeler artmakta ve bu durum hem bireylere hemde

ülkesine ekonomik olarak yük teşkiletmektedir (Karaca ve Turnagöl, 2007). Toplumsal sağlığın ve kişisel sağlığın fiziksel aktivite etkinlikleri gibi, yüksek verimli ve düşük maliyetli bir edinimle korunması oldukça önemlidir. Günümüzde halk sağlığı ve bireysel sağlık açısından koruyucu, önleyici sağlık hizmetlerinin kullanılması tedavi giderleri ile kıyaslandığında akılcı bir çözüm olarak karşımıza çıkmaktadır (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014).



3. BÖLÜM

MATERYAL METOD

3.1. Araştırmanın Modeli

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi lisans bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin akademik öz yeterlikleri ve yaşam kalitesi puanları arasındaki ilişkinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre incelendiği bu araştırma Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul onayı (EK-4) alındıktan sonra ilişkisel kesitsel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2017-2018 öğretim yılı güz döneminde Van Yüzüncü Yıl Üniversitesinin lisans eğitim bölümlerinde örgün öğrenim tercih eden toplam 26647 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Örneklem seçimi oranlı küme örnekleme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda veri setinin uygulanacağı tüm fakülteler cinsiyet ve sınıf bazında incelenmiş her iki cinsiyet ve fakülte düzeyinde öğrencilerin örnekleme girmesi gözetilerek evrendeki öğrenci sayısının %20'si seçkisiz olarak belirlenmiş olup araştırmanın örnekleme 4678 öğrenciden oluşmuştur. Örnekleme alınan öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf, öğrenim durumu ve yaşadıkları yer durumlarına göre dağılımı Tablo 1'de sunulurken fakültelere göre dağılımı ise Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılanların Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri

		Sayı	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	2493	53,3
	Kadın	2185	46,7
Yaş	18-20	1519	32,5
	21-23	2358	50,4
	24-26	790	16,9
	27-29	11	,2
Sınıf	1 sınıf	1168	25,0
	2 sınıf	1300	27,8
	3 sınıf	1335	28,5
	4 sınıf	875	18,7
Öğrenim	1 Öğrenim	4675	99,9
	2 Öğrenim	3	,1
Yaşanılan yer	1 Aile yanında	1721	36,8
	2 Öğrenci evi	528	11,3
	3 Yurt	2429	51,9
	Toplam	4678	100,0

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Fakülteleere Göre Dağılımı

Fakülte	Sayı	Yüzde (%)
Eğitim Fak.	840	18
Edebiyat Fak.	550	11,8
Van MYO	450	9,6
Van Sağ. Hiz. MYO	351	7,5
Fen Bilim Ens.	330	7,1
İktisadi ve İdari Bilim Fak.	310	6,6
İlahiyat Fak.	270	5,8
Van Sağlık Yüksek Okulu	210	4,5
Tıp Fak.	205	4,4
Eğitim Bilimleri Ens.	131	2,8
Veteriner Fak.	130	2,8
Başkale MYO	100	2,1
Mühendislik Fak.	100	2,1
Fen Fak.	95	2
Ziraat Fak.	94	2
Beden Eğ. Spor YO	80	1,7
Mimarlık Tasarım Fak.	75	1,6
Diş Hekimliği Fak.	71	1,5
Diğer Fakülteler	66	1,4
Eczacılık Fak.	60	1,3
Güzel Sanat	50	1,1
Türk Müziği Devlet Konser. YO	45	1
Turizm ve Otel MYO	40	0,9
Güvenlik MYO	25	0,5
Toplam	4678	100

Tablo 2’de araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim gördükleri fakülteler görölmektedir. Okuyan öğrenci sayısı göze alınarak en fazla katılım Eğitim, Edebiyat, Van MYO, Van Sağ. Hiz. MYO’dan katılım sağlanmıştır.

3.3. Veri Toplama Arçları

Çalışmaya katılan öğrencilere veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu (EK-1), Akademik Özyeterlik Ölçeği (EK-2) ve Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği (EK-3) uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmaya katılan öğrencilere yaş, cinsiyet, sınıf, üniversite, öğrenim ve yaşanılan yer ve fiziksel aktivite yapma durumları olmak üzere 7 sorudan oluşan kişisel bilgi formunu uygulanmıştır.

3.3.2. Akademik Öz Yeterlik Ölçeği

Bu araştırma sırasında öğrencilerin akademik öz yeterliklerini belirlemek için Schwarzer tarafından 1981 yılında geliştirilen ve daha sonra Yılmaz ve ark. (2007) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Akademik Öz-yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır.

Akademik Öz-yeterlik ölçeği toplam 7 maddeden oluşmakta ve ölçeğin maddeleri tek bir boyut oluşurmaktadır. Ölçeğin ilk 6 maddesi düz kodlanmakta, son maddesi ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 7 ile 28 arasında değişmekte ve yüksek puan akademik öz-yeterlik düzeyinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir. Akademik Özyeterlik Ölçeğinde 7 maddenin her birinde dört ifade bulunmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler 1 “Bana Hiç Uymuyor”, 2 “Bana Çok Az Uyuyor”, 3 “Bana Uyuyor”, 4 “Bana Tamamen Uyuyor” formundadır. Ölçek derecelendirme ölçeğidir.

3.2.3. Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği

Çalışmaya katılan öğrencilerin Üniversite Yaşam Kalitesi puanlarını belirlemek için 33 sorudan oluşan Doğanay ve Sarı tarafından 2004 yılında geliştirilmiş olan “Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 31., 30., 24., 25., 18. ve 33. maddeler,

öğrencilerin öğretim elemanları ile iletişimlerinin düzey ve niteliğini irdelediği için bu boyut “Öğretim Elemanı – Öğrenci İletişimi” şeklinde adlandırılmıştır. Bu boyutun Cronbach Alfa içtutarlık katsayısı .72 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin üniversitedeki örgütsel kimliklerine ilişkin ve bu üniversitenin öğrencisi olmaktan duydukları genel memnuniyet düzeyi ile ilgili algılarını ifade eden 17., 6., 12., 8. ve 23. maddelerin toplandığı 2. alt boyut “Kimlik” olarak adlandırılmıştır. Bu boyutun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0.75 olarak bulunmuştur.

Üniversitedeki sinema, tiyatro, konser, spor ve hobiler ile ilgili sosyo-kültürel olanaklara ilişkin 20, 7, 2, 14 ve 29. maddelerin yer aldığı boyut “Sosyal Olanaklar” olarak adlandırılmıştır. Bu boyutun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0,64 olarak bulunmuştur. Üniversitede çeşitli düzeylerde kararlar alınırken öğrencilerin bu karar verme süreçlerine ne ölçüde katıldıklarını irdeleyen 4, 27, 32, 22, 11 ve 16. Maddelerin toplandığı 4.alt boyut ise “Kararlara Katılım” şeklinde adlandırılmıştır. Bu boyutun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .52 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin diğer öğrencilerle iletişimlerinin niteliğini belirlemeyi hedefleyen 10, 5, 19 ve 26. Maddelerin yer aldığı boyuta “Öğrenci–Öğrenci İletişimi” adı verilmiştir. Bu boyutun Cronbach Alfa içtutarlık katsayısı. 65 olarak bulunmuştur. 1, 13 ve 28. Maddeler öğrencilerin üniversiteleriyle ilgili geleceğe yönelik düşüncelerini içerdiğinden bu boyut “Gelecek” olarak adlandırılmıştır. Bu boyutun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Sınıf ortamının çeşitli yönlerine işaret eden 3, 15, 21 ve 9. maddelerinin yer aldığı boyuta ise “Sınıf Ortamı” adı verilmiştir. Bu boyutun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .56 olarak bulunmuştur. Ölçek maddelerine ilişkin yanıtlar; 1“Kesinlikle Katılmıyorum”, 2 “Katılmıyorum”, 3“Biraz Katılıyorum”, 4“Katılıyorum”, 5“Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde beşli likert tipi derecelendirme ölçeğidir (Salici, 2010).

3.4. İstatistiksel Değerlendirme

Elde edilen veriler IBM SPSS 19 adlı paket program ile kayıt edilmiştir. Elde edilen verilerin istatistikî analizleri için istatistik uzmanlarından yardım alınmıştır. Katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler veren envanter toplam puanları frekans (f) ve yüzde(%) değerleri tespit edilerek verilmiştir.

Veriler nonparametrik dağılım göstermektedir. İstatistiksel işlem olarak MannWhitney-U, Kruskal-Wallis ve Akademik Öz Yeterlik ile Üniversite Yaşam Kalitesi puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için de Spearman Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite yapankatılımcıların Akademik Öz-yeterlik ile Üniversite Yaşam Kalitesi puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır.



4. BÖLÜM BULGULAR

4.1. Katılımcıların Akademik Öz-Yeterlik Düzeylerinin değerlendirilmesi

Çalışmamıza katılan öğrencilerin akademik öz yeterlik puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Mann-Whitney U Testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. *Katılımcıların Akademik Öz-Yeterlik Puanlarının Cinsiyetlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

	Cinsiyet	n	ort±ss	(min-max)	Med.	z	p
Katılımcıların Akademik Öz-Yeterlik	Erkek	2493	18.50±3,27	8-28	18.50	-2,86	0.004*
	Kadın	2185	18.21±3,26	7-28	18.0		

*P<0.05, **P<0.001

Katılımcıların cinsiyetlere göre akademik öz yeterlik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Cinsiyete göre erkeklerin Akademik Öz-Yeterlik puanlarının kadın öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.01$).

Katılımcıların yaşlarına göre akademik öz yeterlik puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 4’de görülmektedir.

Tablo 4. *Katılımcıların Akademik Özyeterlik Puanlarının Yaşlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları*

	Yaş	n	ort±ss	(min-max)	Med.	X2	p
Öğrencilerin Akademik Öz Yeterlik	18-20	1519	18.36±3.27	7-27	18	0.582	0.940
	21-23	2358	18.36±3.28	8-28	18		
	24-26	790	18.34±3.22	8-28	18		
	27-29	11	19.00±3.31	14-24	19		
	Toplam	4678	18.36±3.27	7-28	19		

*P<0.05, **P<0.001

Tablo 4’de görüldüğü gibi öğrencilerin yaşlarına göre akademik öz yeterlik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Katılımcıların sınıflarına göre akademik öz yeterlik puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 5’de görülmektedir.

Tablo 5. *Katılımcıların Akademik Öz Yeterlik Puanlarının Sınıflarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları*

	Sınıf	n	ort±ss	(min-max)	Med.	X ²	p
Öğrencilerin Akademik Öz Yeterlik	I. sınıf	1168	18,46±0,09	7-28	19	5,094	0,165
	II. sınıf	1300	18,42±0,09	8-28	18		
	III. sınıf	1335	18,23±0,08	8-28	18		
	IV. sınıf	875	18,32±0,10	8-28	18		
	Toplam	4678	18,36±0,04	7-28	18		

*P<0.05, **P<0.001

Katılımcılarınsınıflarına göre akademik öz-yeterlik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Katılımcıların yaşadıkları yere göre akademik öz yeterlik puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 6’de görülmektedir.

Tablo 6. *Katılımcıların Akademik Öz Yeterlik PuanlarınınYaşanılan Yere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları*

	Yaşanılan yer	n	ort±ss	(min-max)	Med.	X ²	p
Öğrencilerin Akademik Öz Yeterlik	1 Aile ile	1721	18,49±2.4	7-28	18	15,619	0.000**
	2 Öğrenci ev	528	18,73±3.7	11-27	19		
	3 Yurt	2429	18,19±2.2	7-28	18		
	Toplam	4678	18,36±1.4	7-28	18		

*P<0.05, **P<0.001

Katılımcılarınyaşanılan yere göre akademik öz yeterlik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Öğrenci evinde kalan öğrencilerin ortalaması 18.73±3.27; med:19.00, yurttan kalan öğrencilerin ortalama 18,19±3.26, Med:18.0, olarak bulunmuştur. (x^2 :15.619, p :0.00). Yaşanılan yere göre

öğrenci evinde kalan öğrencilerin akademik öz yeterliği düzeyi yurttan kalan öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.01$).

4.2. Katılımcıların Üniversite Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Çalışmamıza katılan öğrencilerin üniversite yaşam kalitesi puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere Mann-Whitney U Testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir

Tablo 7. Katılımcıların Üniversite Yaşam Kalitesi Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	ort±ss	(min-max)	Med.	Z	p
Öğretim Elemanı – Öğrenci İletişimi	Erkek	2493	17,97±3,26	11-24	18	-4,73	0,000**
	Kadın	2185	17,56±3,43	11-23	18		
Kimlik	Erkek	2493	14,42±2,55	8-21	14	-2,118	0,034*
	Kadın	2185	13,36±2,63	8-20	13,50		
Sosyal olanaklar	Erkek	2493	13,90±2,37	9-20	14	-1,982	0,048*
	Kadın	2185	13,66±2,63	8-18	17,50		
Kararlara Katılım	Erkek	2493	17,28±2,85	10-24	17	-4,898	0,000**
	Kadın	2185	16,83±3,69	9-22	17		
Öğrenci – Öğrenci İletişimi	Erkek	2493	11,45±2,08	8-17	11,50	-2,650	0,008**
	Kadın	2185	11,40±2,45	5-16	12		
Gelecek	Erkek	2493	7,68±1,82	4-13	8	-2,276	0,023*
	Kadın	2185	8,16±2,57	4-13	8		
Sınıf Ortamı	Erkek	2493	11,14±2,08	7-16	11	-2,358	0,018*
	Kadın	2185	11,50±2,92	6-17	12		
Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	Erkek	2493	18,50±3,27	4-24	18	-4,73	0,000**
	Kadın	2185	18,21±3,26	4-24	14		
Yaşam kalitesi	Erkek	2493	103,77±11,62	7-16	12	-6,56	0,000**
	Kadın	2185	101,88±11,00	6-17	11		

*P<0.05, **P<0.001

Katılımcıların cinsiyete göre yaşam kalitesi düzeyleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. *Öğretim Elemanı – Öğrenci İletişimi, Kimlik, Sosyal Olanaklar, Kararlara Katılım, Öğrenci – Öğrenci, İletişimi*, boyutlarında erkek öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. *Gelecek, Sınıf Ortamı* boyutlarında ise kadın öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Toplam Yaşam kalitesinde erkek öğrencilerin ortalaması $103.77\pm 11,62$, kadın öğrencilerin ise $101,88\pm 11,00$ olarak elde edilmiştir. Toplam yaşam kalitesi ölçeğine göre erkek öğrencilerin yaşam kalitelerinin kadınlardan daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($Z:-6,56$; $p<0,00$).

Tablo 8. Katılımcıların Üniversite Yaşam Kalitesi Puanları arasında Yaşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

	Yaş	N	ort±ss	(min-max)	Med.	X2	p
Öğretim Elemanı – Öğrenci İletişimi	18-20	1519	18.92±3.36	7-29	19	7,508	0,057
	21-23	2358	18.66±3.44	6-29	19		
	24-26	790	18.52±3.50	6-28	18.5		
	27-29	11	18.54±2.25	14-21	18.5		
	Toplam	4678	18.72±3.42	6-29	19.0		
Kimlik	18-20	1519	15.68±3.07	5-25	16	6,49	0,090
	21-23	2358	15.57±3.05	5-25	16		
	24-26	790	15.36±3.17	5-24	15		
	27-29	11	16.81±1.77	3-19	17		
	Toplam	4678	15.57±3.08	5-25	16		
Sosyal olanaklar	18-20	1519	15.79±3.02	6-24	16	1,81	0,61
	21-23	2358	15.70±2.98	6-24	16		
	24-26	790	15.67±3.02	6-24	16		
	27-29	11	15.90±3.41	9-20	16		
	Toplam	4678	15.73±3.00	6-24	16		
Kararlara Katılım	18-20	1519	18.68±3.41	8-28	19	0,652	0,884
	21-23	2358	18.58±3.34	6-29	19		
	24-26	790	18.61±3.29	8-27	19		
	27-29	11	18.45±3.67	11-22	18.50		
	Toplam	4678	18.62±3.36	6-29	19		
Öğrenci-Öğrenci İletişimi	18-20	1519	12.52±2.60	4-20	12.50	0,921	0,820
	21-23	2358	12.50±2.51	5-19	12.50		
	24-26	790	12.50±2.56	5-20	12.50		
	27-29	11	13.18±2.63	8-18	13		
	Toplam	4678	12.51±2.55	4-20	12.50		
Gelecek	18-20	1519	9.15±2.31	3-15	9	11,325	0,010*
	21-23	2358	9.07±2.29	3-15	9		
	24-26	790	8.97±2.19	3-15	9		
	27-29	11	7.18±2.40	3-11	7		
	Toplam	4678	9.07±2.28	3-15	9		
Sınıf Ortamı	18-20	1519	12.71±2.71	5-20	13	6,068	0,108
	21-23	2358	12.63±2.58	4-20	13		
	24-26	790	12.43±2.60	5-20	12		
	27-29	11	12.81±3.12	7-18	13		
	Toplam	4678	12.62±2.63	4-20	13		
Yaşam Kalitesi	18-20	1519	103.49±11.59	3-29	9	8,52	0,038*
	21-23	2358	102.76±11.30	3-29	8		
	24-26	790	102.91±7.14	3-22	7		
	27-29	11	102.09±11.18	3-22	8		
	Toplam	4678	102.28±11.38	3-29	9		

*P<0.05, **P<0.001

Katılımcıların yaşlarına göre Yaşam kalitesi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Öğrencilerin *Gelecek* alt boyutunda

18-20 yaş grubunun ortalama puanlarının 27-29 yaş grubu öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Toplam Yaşam Kalitesi puanlarına göre 18-20 yaş grubu öğrencilerin puan ortalamasının (103.49 ± 11.59) 27-29 yaş grubu öğrencilerin ise 102.09 ± 11.18 ortalamaya sahip oldukları elde edilmiştir. Toplam yaşam kalitesi ölçeğine göre 18-20 yaş grubu öğrencilerin yaşam kalitelerinin 27-29 yaş grubu öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($\chi^2=8.52$; $p<0.05$).



Tablo 9. Katılımcıların Üniversite Yaşam Kalitesi Puanlarının Sınıfa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

	Sınıf	n	ort±ss	(min-max)	Med.	X2	p	Fark
Öğretim Elemanı – Öğrenci İletişimi	1 sınıf	1168	19,05±3,38	7-29	19	19,116	0,000**	1-4
	2 sınıf	1300	18,71±3,41	6-29	19			
	3 sınıf	1335	18,68±3,35	8-28	19			
	4 sınıf	875	18,38±3,57	6-29	18,5			
	Toplam	4678	18,72±3,42	6-29	19			
Kimlik	1 sınıf	1168	15,79±3,13	5-25	16	6,190	0,103	
	2 sınıf	1300	15,50±2,99	5-23	16			
	3 sınıf	1335	15,51±3,11	5-25	16			
	4 sınıf	875	15,49±3,09	5-25	16			
	Toplam	4678	15,57±3,08	5-25	16			
Sosyal olanaklar	1 sınıf	1168	15,89±3,07	6-24	16	8,949	0,030*	1-2
	2 sınıf	1300	15,55±2,98	7-24	15			
	3 sınıf	1335	15,82±2,97	6-24	16			
	4 sınıf	875	15,62±2,95	6-23	15			
	Toplam	4678	15,73±3,00	6-24	16			
Kararlara Katılım	1 sınıf	1168	18,81±3,44	8-28	16	3,991	0,262	
	2 sınıf	1300	18,55±3,30	7-29	16			
	3 sınıf	1335	18,55±3,37	7-29	16			
	4 sınıf	875	18,58±3,31	6-27	16			
	Toplam	4678	18,62±3,36	6-29	16			
Öğrenci – Öğrenci İletişimi	1 sınıf	1168	12,57±2,62	4-20	13	1,832	0,608	
	2 sınıf	1300	12,49±2,53	4-19	13			
	3 sınıf	1335	12,46±2,51	5-19	13			
	4 sınıf	875	12,52±2,54	5-20	13			
	Toplam	4678	12,51±2,55	4-20	13			
Gelecek	1 sınıf	1168	9,23±2,37	3-15	9,5	12,938	0,005*	1-4
	2 sınıf	1300	9,09±2,23	3-15	9			
	3 sınıf	1335	9,07±2,23	3-15	9			
	4 sınıf	875	8,86±2,32	3-15	9			
	Toplam	4678	9,07±2,28	3-15	9			
Sınıf Ortamı	1 sınıf	1168	12,73±2,70	5-19	13	2,430	0,488	
	2 sınıf	1300	12,59±2,62	4-20	13			
	3 sınıf	1335	12,62±2,60	4-20	13			
	4 sınıf	875	12,55±2,61	5-20	13			
	Toplam	4678	12,62±2,63	4-20	13			
Yaşam Kalitesi	1 sınıf	1168	104,10±11,94	7-19	105	27,307	0,000**	1-4
	2 sınıf	1300	102,51±11,24	6-20	103			
	3 sınıf	1335	102,75±11,06	8-20	103			
	4 sınıf	875	102,03±11,16	6-20	102			
	Toplam	4678	102,88±11,38	6-20	103			

*P<0.05, **P<0.001

Katılımcıların sınıflarına göre Yaşam kalitesi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin Öğretim Elemanı – Öğrenci İletişimi, Sosyal Olanaklar, Gelecek boyutunda 1. Sınıf öğrencilerin

ortalama puanlarının 4.sınıf öğrencilerinin puanlarına göredaha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($p<0.05$).

Toplam Yaşam kalitesi ölçeğine göre 1. Sınıf öğrencilerinin ortalamasının 104.10 ± 11.94 ; 4.sınıf öğrencilerinin ise 102.03 ± 11.16 olduğu bulunmuştur. Toplam yaşam kalitesi ölçeğine göre 1. Sınıf öğrencilerin puanlarının 4. sınıflarda okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($\chi^2=27.307$ $p<0.001$)



Tablo 10. Katılımcıların Üniversite Yaşam Kalitesi Puanlarının Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

	Yaşanılan Yer	n	ort±ss	(min-max)	Med.	X ²	p	Farklılık
Öğretim Elemanı – Öğrenci İletişimi	Aile yanı	1721	17,29±3,45	11-24	17,50	4,552	,103	
	Öğrenci ev	528	18,17±3,43	11-23	18			
	Yurt	2429	18,12±3,15	11-23	18			
	Toplam	4678	17,85±3,30	11-24	18			
Kimlik	Aile yanı	1721	13,61±2,51	8-19	13,50	3,648	,161	
	Öğrenci ev	528	13,82±3,43	8-20	14			
	Yurt	2429	15,10±2,91	10-21	15			
	Toplam	4678	14,11±2,67	8-14	14			
Sosyal olanaklar	Aile yanı	1721	13,61±2,30	9-18	13,50	2,184	,336	
	Öğrenci ev	528	13,58±3,16	8-18	14			
	Yurt	2429	14,06±2,27	10-20	14			
	Toplam	4678	13,83±2,44	8-20	14			
Kararlara Katılım	Aile yanı	1721	17,85±3,23	12-23	17,50	4,303	,116	
	Öğrenci ev	528	15,94±3,63	9-22	17			
	Yurt	2429	17,08±2,76	10-24	17			
	Toplam	4678	17,15±3,12	9-24	17			
Öğrenci – Öğrenci İletişimi	Aile yanı	1721	11,52±2,47	7-17	11	,133	,936	
	Öğrenci ev	528	11,35±2,37	5-14	12			
	Yurt	2429	11,40±1,95	8-15	12			
	Toplam	4678	11,40±2,19	5-17	12			
Gelecek	Aile yanı	1721	7,82±2,28	4-12	8	3,746	,154	
	Öğrenci ev	528	8,17±2,57	5-13	8			
	Yurt	2429	7,71±1,73	4-13	8			
	Toplam	4678	7,83±2,07	4-13	8			
Sınıf Ortamı	Aile yanı	1721	11,14±2,41	7-17	11	1,733	,421	
	Öğrenci ev	528	10,23±2,70	6-15	10			
	Yurt	2429	11,67±2,10	7-16	12			
	Toplam	4678	11,25±2,35	6-17	11			
Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	Aile yanı	1721	18,49±3,34	7-28	16	11,424	0,00**	Öğrenci evi-yurt
	Öğrenci ev	528	18,73±3,19	11-27	16			
	Yurt	2429	18,19±3,22	7-28	12			
	Toplam	4678	18,36±3,27	7-28	14			
Yaşam Kalitesi	Aile yanı	1721	92,88±10,02	7-24	11	9,797	,007**	Yurt-Öğrenci evi
	Öğrenci ev	528	91,29±6,09	5-23	10			
	Yurt	2429	94,61±7,47	4-24	12			
	Toplam	4678	93,46±8,25	5-24	11			

*P<0.05, **P<0.001

Öğrencilerin yaşadıkları yere göre Yaşam kalitesi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Toplam Yaşam kalitesi puanlarına göre yurttan kalan öğrenciler en yüksek puana sahipken (94.61 ± 7.47) öğrenci evinde kalan öğrenciler ise en düşük puana ($91,29\pm 6,09$) sahiplerdir. Toplam yaşam kalitesi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($\chi^2 = 9.797; p < 0,001$).

Tablo 11. Akademik Öz-yeterlik ve Üniversite Yaşam Kalitesi Puanları arasındaki ilişkiyi gösteren Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

		Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	Elemanı – Öğrenci İletişimi	Kimlik	Sosyal olanaklar	Kararlara Katılım	Öğrenci – Öğrenci İletişimi	Gelecek	Sınıf Ortamı	Yaşam Kalitesi
Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	r	1								
	p	1,00								
Öğretim Elemanı – Öğrenci İletişimi	r	,094	1							
	p	,000**								
Kimlik	r	,105	,131	1						
	p	,000**	,000**							
Sosyal olanaklar	r	,149	,198	,233	1					
	p	,000**	,000**	,000**						
Kararlara Katılım	r	,108	,261	,192	,228	1				
	p	,000**	,000**	,000**	,000**					
Öğrenci – Öğrenci İletişimi	r	,086	,184	,182	,213	,214	1			
	p	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**				
Gelecek	r	,147	,198	,126	,286	,230	,141	1		
	p	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**			
Sınıf Ortamı	r	,137	,133	,163	,248	,205	,166	,134	1	
	p	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**		
Yaşam Kalitesi	r	,208	,578	,533	,616	,628	,515	,501	,506	1
	p	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**	
**.		Correlation is significant at the 0.01 Level (2-tailed).								

*P<0.05, **P<0.001

Katılımcıların akademik öz-yeterlik ile *Öğretim Elemanı Öğrenci İletişimi, Kimlik, Sosyal Olanaklar, Kararlara Katılım, Öğrenci Öğrenci İletişimi, Gelecek, Sınıf Ortamı*, alt boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,01$).

4.3. Katılımcıların Akademik-özyeterlik ve Üniversite Yaşam Kalitelerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre Değerlendirilmesi

Çalışmamıza katılan öğrencilerin akademik öz-yeterlilik ve üniversite yaşam kalitesi puanlarının fiziksel aktivite yapma durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere Mann-WhitneyU Testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 12’de verilmiştir

Tablo 12. *Katılımcıların Akademik Öz Yeterlik ve Yaşam Kalitesi Puanlarının Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-WhitneyU Testi Sonuçları*

	Egz Yap	n	Ort	Ss	p
Öğretim Elemanı – Öğrenci İletişimi	Evet	1417	18,74	3,59	0,853
	Hayır	3261	18,72	3,35	
Kimlik	Evet	1417	15,54	3,06	0,611
	Hayır	3261	15,59	3,09	
Sosyal olanaklar	Evet	1417	15,60	3,00	0,059
	Hayır	3261	15,78	2,99	
Kararlara Katılım	Evet	1417	18,60	3,37	0,781
	Hayır	3261	18,63	3,35	
Öğrenci – Öğrenci İletişimi	Evet	1417	12,55	2,56	0,473
	Hayır	3261	12,49	2,54	
Gelecek	Evet	1417	9,07	2,30	0,996
	Hayır	3261	9,07	2,28	
Sınıf Ortamı	Evet	1417	12,66	2,65	0,516
	Hayır	3261	12,61	2,62	
Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	Evet	1417	18,35	3,30	0,904
	Hayır	3261	18,36	3,25	
Yaşam_Kalitesi	Evet	1417	102,80	11,80	0,726
	Hayır	3261	102,92	11,19	

* $P<0.05$, ** $P<0.001$

Fiziksel aktivite yapma durumlarına göre öğrencilerin akademik öz yeterlik ve yaşam kalitesi puanlarının arasında istatistiksel açıdan bir farklılık görülmemiştir. ($p>0.05$)

Tablo 13. Fiziksel aktivite Yapan Katılımcıların Akademik Özyeterlik ve Yaşam Kalitesi Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	n	Ort	SS
Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	1530	18,56	3,24
Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği	1530	103,44	11,62
Öğ. Elemanı - Öğrenci İlişkisi	1530	18,80	3,46
Kimlik	1530	15,67	3,08
Sosyal Alanlar	1530	15,85	3,03
Kararlara Katılım	1530	15,72	2,92
Gelecek	1530	9,15	2,21
Sınıf Ortamı	1530	12,68	2,60
Öğrenci - Öğrenci İlişkisi	1530	12,56	2,575

* $P<0.05$, ** $P<0.001$

Çalışmaya katılan toplam 4678 öğrenciden 1530'unun düzenli egzersiz yaptığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 14. Fiziksel Aktivite Yapan Katılımcıların Akademik Özyeterlikve Yaşam Kalitesi Puanları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi Sonuçları

		Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	Üniversite Yaşam Kal Ölç	Öğ. Elemanı – ÖğrCl-İlişkisi	Kimlik	Sosyal Alanlar	Kararlara Katılım	Gelecek	Sınıf Ortamı	Öğrenci – Öğr. İlişkisi
Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	r	1	,175	,041	,103	,115	,085**	,124	,138	,084
	p		,000**	,105	,000**	,000**	,001**	,000**	,000**	,001**
Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği	r	,175	1	,578	,547	,629	,587	,4	,515	,552
	p	,000**		,000**	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**
Öğ. Elemanı - Öğrenci İlişkisi	r	,041	,578	1	,120	,201	,249	,191	,139	,212
	p	,105	,000**		,000**	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**
Kimlik	r	,103	,547	,120	1	,247	,172	,128	,184	,235
	p	,000**	,000**	,000**		,000**	,000**	,000**	,000**	,000**
Sosyal Alanlar	r	,115**	,629	,201	,247	1	,249	,283	,268	,260
	p	,000	,000**	,000**	,000**		,000	,000**	,000**	,000**
Kararlara Katılım	r	,085	,587	,249	,172	,249	1	,220	,380	,214
	p	,001**	,000**	,000**	,000**	,000**		,000**	,000**	,000**
Gelecek	r	,124	,492	,191	,128	,283	,220	1	,155	,146
	p	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**		,000**	,000**
Sınıf Ortamı	r	,138	,515	,139	,184	,268	,380	,155	1	,174
	p	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**		,000**
Öğrenci - Öğrenci İlişkisi	r	,084	,552	,212	,235	,260	,214	,146	,174	1
	p	,001**	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**	,000**	

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*P<0.05, **P<0.001

Fiziksel aktivite yapan katılımcıların (n=1530) akademik öz yeterlik puanları ile üniversite yaşam kalitesi puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi sonuçları fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin akademik özyeterlikleri ile üniversite yaşam kalitesi ölçek ve alt ölçek puanları arasında (öğretim elemanı-öğrenci ilişkisi alt ölçeği hariç) düşük ancak istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki olduğunu gösterilmiştir (p<0 .01).

5. BÖLÜM

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisans programlarında ve Meslek Yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin, akademik öz yeterlik ve üniversite yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre incelenmesi amacı ile yapılan çalışmamızda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine ait akademik öz-yeterlik düzeyleri arasındaki Tablo 3'de incelendiğinde, Erkek öğrencilerin ortalaması 18.50 ± 3.27 kadınların ortalaması 18.21 ± 3.26 , olarak bulunmuştur.

Yılmaz ve ark. (2007) üniversite öğrencileri ile akademik öz-yeterlik puanları üzerine yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin akademik öz-yeterlik ortalamasını 20.43 olarak tespit etmişlerdir. Salıcı yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterliklerini 20.03 olarak bulmuştur (Salıcı, 2010). Literatürde incelenen çalışmalarda görüldüğü üzere çalışmamızda elde edilen akademik-özyeterlik puanlarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cinsiyete göre erkeklerin Akademik öz-yeterlik puanlarının kadın öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Erkek öğrencilerin Akademik Öz yeterliği puanının ortalaması $18,50 \pm 3,27$; med:18,50 iken, kadın öğrencilerin ise ortalaması $18,21 \pm 3,26$, Med:18,0 olarak bulunmuştur ($z: -2,86$, $p: 0,004$).

Elde ettiğimiz sonuçların aksine, kimi çalışmalar (Dentlinger, 2003; Mayal, 2002) kız öğrencilerin akademik öz-yeterliklerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ifade ederken diğer çalışmalarda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek akademik öz-yeterliğe sahip olduğunu ileri sürülmektedir (Altunsoy ve ark., 2010; Durdukoca, 2010; Johnson 2011; Zhoa ve diğerleri, 2006).

Literatürde yer bulan bir grup çalışmada ise cinsiyete göre kadın ve erkek öğrenciler arasında akademik öz-yeterlik puanları arasında herhangi bir farkın olmadığı sürülmektedir(Yalmancı vd.,2014; Yavuzer ve Koç , 2002;Koparan vd., 2010;Seçkin, 2011; Varol, 2007; Tozlu, 2010; Bozkurt, 2013).

Yaş, öğrenim tipi, sınıf düzeyine göre akademik öz-yeterli puanlarına arasındaki farka baktığımızda diğer çalışmaları kısmen destekleyen bulgular olduğu bulunmuştur. Örneğin,Pekel çalışmasında 18-20 ile 21-23 yaş gruplarında akademik öz yeterlik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu;öğrenim durumlarına göre ve sınıflara göre akademik öz yeterlik puan ortalamalarında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Şeker müzik öğretmeni adaylarının akademik öz yeterlikleri üzerine yapmış oldukları çalışmada, yaşın istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ifade etmediğini rapor etmiştir. Durdukca (2010) sınıf öğretmenliği programında öğrenim gören öğretmen adaylarında yapmış olduğu çalışmada öğretim türüne göre akademik öz yeterlik algıları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını rapor etmiştir. Çalışmamızda ise öğrencilerin yaşlarına, öğrenim tipine, sınıflarına, göre akademik öz yeterlik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Buna karşın katılımcıların yaşadıkları yere göre akademik öz yeterlik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir($p>0.05$). Yaşadıkları yere göre öğrenci evinde kalan öğrencilerin akademik öz yeterliği düzeyi yurtda kalan öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür. Bu farklılığın nedeni olarak yurtda kalan öğrencilerin evde kalan öğrencilere oranla daha az akademik çalışma alanına sahip olduklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin cinsiyetlere göre üniversite yaşam kaliteleri incelendiğinde ise Öğretim Elemanı Öğrenci İletişimi, Kimlik, Sosyal olanaklar, Kararlara Katılım, Öğrenci Öğrenci İletişimi, Gelecek, Sınıf Ortamı boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Toplam Yaşam kalitesinde ise yine erkekler lehine anlamlı bir farklılık oluşmuştur. Salıcı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin Üniversite yaşam kaliteleri üzerine yapmış olduğu çalışmada cinsiyete dayalı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmiştir (Salıcı, 2010).

Pekel ise öğretim elemanı öğrenci iletişimde, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yüksek skora sahip olmasının sebebi olarak; spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören erkek öğrencilerin, okul dışında aktif spor faaliyetlerine devam etmeleri, kadın öğrencilere göre daha aktif olmaları ve öğretim elemanları ile daha iyi iletişime sahip olmaları olduğunu ileri sürmüştür (Pekel, 2010). Sonuç olarak bizim çalışmamızda da yapılan çalışmaya paralel olarak Toplam Yaşam kalitesinde erkek öğrencilerin ortalaması 103.77 ± 11.62 , kadın öğrencilerin ise 101.88 ± 11.00 olarak görüldü. Toplam yaşam kalitesi ölçeğine göre erkek öğrencilerin yaşam kalitelerinin kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Üniversite yaşam kalitesi ve yaş arasındaki ilişki açısından literatür incelendiğinde sınırlı sayıda çalışma görmektedir. Pekel, çalışmasında Öğretim elemanı-öğrenci iletişimi alt boyutunda 18-20 yaş yönünde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmiştir (Pekel, 2010). Kararlara katılım alt boyutunda, 18-20 yaş grubundaki öğrenciler yönünde istatistiksel olarak farklılığın ortaya çıkmasının sebebi olarak; bu yaş grubundaki öğrencilerin üniversiteye yeni başlamaları ve üniversite hayatı ile ilgili tecrübelerinin olmaması dolayısıyla alınan kararlara gerek dolaylı gerekse doğrudan katkı sağladıkları düşünülmektedir. Öğrenci-öğrenci iletişimi alt boyutunda 24-26 ile 27-29 yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın tespit edilmesinin sebebi olarak da bu yaş grubundaki öğrencilerin üniversite 4.Sınıf öğrencileri olması ve geçen bu süreçte samimi arkadaşlıklar kurmasından kaynaklanabileceğini bildirmektedirler.

Çalışmamızda ise yaş gruplarına göre üniversite yaşam kalitesi alt boyutları incelendiğinde; Öğrencilerin Gelecek boyutunda 18-20 yaş grubunun 27-29 yaş grubu öğrencilerine göre puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Tablo 8'da 18-20 yaş grubu öğrencilerin ortalaması 9.14 ± 2.31 , 27-29 yaş grubu öğrencilerin ise $7,18 \pm 2,28$ olarak görüldü. Gelecek alt boyutunda yaş gurupları arasında farklılığın nedeni olarak 27-29 yaş gurubu öğrencilerin 18-20 yaş gurubu öğrencilerine göre daha olgun ve daha yüksek yaşam tecrübesine sahip oldukları düşünülmektedir. Toplam Yaşam kalitesi açısından baktığımız da yine 18-20 yaş grubu öğrencilerinin yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. 18-20 yaş grubu öğrencilerin daha genç ve daha az sorumluluk sahibi olmaları nedeni ile toplam yaşam kalitesi

ortalamaları(103,49±11,59), 27-29 yaş grubu öğrencilerinden (102,09±11,18) daha yüksek olduğu tahmin edilmektedir.

Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre üniversite yaşam kaliteleri Tablo 10.'da verilmiştir. Üniversite yaşam kalitesinin, öğretim elemanı-öğrenci iletişimi, Sosyal olanaklar ve gelecek alt boyutunda 1.sınıf öğrencileri ile kimlik alt boyutunda 4.sınıf öğrencileri yönünde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görüldüğü tespit edilmiştir ($p<0,05$, $p<0,001$). Literatür incelendiğinde Pekel (2016), çalışmasında yine Üniversite yaşam kalitesinin, öğretim elemanı-öğrenci iletişimi ve gelecek alt boyutunda 1.sınıf öğrencileri ile kimlik alt boyutunda 4.sınıf öğrencileri yönünde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görüldüğü tespit edilmiş ve çalışmamızda paralellik göstermiştir. Öğrencilerin sınıf düzeyi ile üniversite yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen başkaca bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Öğretim elemanı öğrenci iletişiminde ve gelecek alt boyutlarında 1.sınıf öğrencilerinin daha yüksek skora sahip olmalarının nedeni olarak, bu öğrencilerin yükseköğretim hayatlarının ilk yılları olması dolayısıyla yeni bir ortamda gerek öğretim elemanlarıyla gerekse çevreleriyle iyi iletişim kurma gereksinimi duymalarından kaynaklanabilir. Yeni başladıkları, bu yükseköğretim ile hayatlarını idame ettirebilecekleri mesleğe sahip olacaklarını düşünmeleri gösterilebilir.

Öğrencilerin yaşadıkları yere göre Yaşam kalitesi düzeyleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. ($p>0,05$). Toplam Yaşam kalitesinin puanlarına göre yurtda kalan öğrencilerinin en yüksek puana sahipken (94,61±7,47) öğrenci evinde kalan öğrenciler ise en düşük puana 91,29±6,09 sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Pekel çalışmasında üniversite yaşam kalitesi alt başlık skorları yaşadıkları yerlere göre kimlik alt başlığında aile yanı ve öğrenci evi arasında öğrenci evi yönünde, sınıf ortamı alt başlığında aile yanı ve öğrenci evi aile yanı ve yurt arasında öğrenci evi yönünde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Pekelin çalışmasının sonuçları çalışmamıza tam tersiyönde sonuçlar ulaşıldığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yere göre üniversite yaşam kalitelerini inceleyen başkaca bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Çalışmamızda öğrenci evinde yaşayan öğrencilerin, hayatlarına dair ihtiyaçlarını idame etmede kendi kararlarını kendi verme yetilerine sahip oldukları için geçim sıkıntısı, sitede, güvenlik vb. nedenlerden dolayı yurtda kalan öğrencilere göre daha fazla sorumluluk altında

olduklarından dolayı Yaşam Kalitesi Puanlarının yurtta kalan öğrencilere oranla daha düşük çıktığı düşündürmektedir.

Akademik öz yeterlik ve üniversite yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelediğimizde isekatilimcıların akademik öz yeterlik ile Öğretim Elemanı Öğrenci İletişimi, Kimlik, Sosyal olanaklar, Kararlara Katılım, Öğrenci Öğrenci İletişimi, Gelecek, Sınıf Ortamı, alt boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,01$). Pekel'in yapımı olduğu çalışmada ise akademik öz yeterlik ile gelecek alt boyutu arasındapozitif, kimlik alt boyutunda negatif yönde bir ilişki tespit edildiği bildirmiştir ($p<0,05$). Uygulanan iki farklı çalışma gurubu arasında farkın nedeni olarak Pekel çalışmasını farklı Üniversitelerdeki aynı yüksek okullarda gerçekleştirmiş, biz ise çalışmamızı aynı üniversitede farklı fakültelerde uygulamış bulunmaktayız. Bu yüzden farklı üniversitelerde üniversite yaşam kalitesi ve akademik öz-yerlik arasındaki ilişki farklılık gösterecektir. Literatür incelendiğinde, akademik öz-yeterlik ve üniversite yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az çalışmaya rastlanılmamıştır.

5.2. Sonuç

Son olarak fiziksel aktivite yapma durumlarına göre öğrencilerin akademik öz yeterlik ve yaşam kalitesine puanları arasındaki farka göz attığımızda, Fiziksel aktivite yapma durumlarına göre Tablo 14'de öğrencilerin akademik öz yeterlik ve yaşam kalitesi puanlarının arasında istatistiksel açıdan bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Bu sonucun çalışmamıza katılan toplam 4678 öğrenciden sadece 1530'ının düzenli egzersiz yapıyor olmasından kaynaklandığı tahmin edilmektedir. Bununla birlikte fiziksel aktivite yapan katılımcıların (N=1530) akademik öz-yeterlik puanları ile üniversite yaşam kalitesi puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi sonuçları (Tablo:14) fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterlikleri ile üniversite yaşam kalitesi ölçek ve alt ölçek puanları arasında (öğretim elemanı-öğrenci ilişkisi alt ölçeği hariç) düşük ancak istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki olduğunu bulunmuştur ($p<0.01$).

Yapılan diğ er ç alışmalarda ise, Bozkurt 2013’de ö ğ retmen adaylarının öz-yeterliklerini incelediğ i ç alışmasında, düzenli spor yapanların öz yeterlik puanları, düzenli spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer bir ç alışmada da sporla uğ raşan ö ğ rencilerin öz-yeterlik puanlarının, sporla uğ raşmayan ö ğ rencilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Balyan ve ark., 2009). Aynı şekilde, Baştuğ ve Kuru 2009 yılında yaptıkları ç alışmalarında, spor yapanların spor yapmayanlara oranla daha yüksek öz yeterlik düzeyine sahip olduklarını belirlemişlerdir. Kafkas ve ark. (2010) yapmış oldukları ç alışmada; lisanlı sporcu olan ö ğ rencilerin, lisansa sahip olmayan ö ğ rencilere oranla daha yüksek öz-yeterlik inancına sahip olduğ unu tespit etmiştir. “Ü niversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki ilişkinin incelenmesi” üzerine yapmış oldukları araştırmada idari personel ve akademik olarak 278 bireye ulaşılmıştır. Yaşa FA düzeylerine bakıldığ ında 36 yaş ve üzerindeki akademisyenin 26-35 yaş arası idari personele göre fiziksel olarak daha aktif olduğu bildirilmiştir. Aynı gurup için yaşam kalitesi aç ısından yaşa göre karşılaştırma yaptığımız da, 36 ve üzeri yaşta olanların 26-35 yaş arasında olanlara göre mental ve sosyal boyutta daha yüksek yaşam kalitesine sahip oldukları belirtilmiştir (Ö züdoğ ru, 2013). 2006 yılında yapılan farklı bir ç alışmada ise Erkek bireylerin FA seviyelerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Fiziksel aktiviteye göre fiziksel iş yapa bilme gücü, fiziksel roller, aç rı eşikleri, aktif yaşama katılım oranı, sosyalleşme sürecindeki aktivite skorlarında da anlamlı düzeyde fark olduğu bulunmuştur (Luke, 2006). Tüm bu ç alışma sonuçları elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

Fiziksel aktivite, yaşamın hemen hemen her alanında var olan ve tüm bireyleri doç ru bir şekilde uygulandığ ında pozitif yönde etkileyen ç ok önemli bir olgudur. Fiziksel aktivite yapan her birey sosyal toplum iç erisinde bir statü kazanır. Günümüzde bir sosyalleşme aracı olarak insanları bir arada tutmasından dolayı fiziksel aktivitenin önemi her geç en gün artmaktadır. Bu bağ lamda fiziksel aktivitenin birleştirici ve sosyalleştirici gücü düşünüldüğ unde; fiziksel aktivite yapan bireylerin yapmayanlara oranla öz güven ve öz yeterlik yönünden daha yüksek düzeyde olması normal karşılanabilir. Fiziksel aktivite, bireylerin bir arada bulunmasına ve aynı hedef doç rultusunda hareket edebilmelerine olanak sağ lar. Yapılan etkinlikler sonucu birey,

rekabetçi bir yapı, grup disiplini, yarışma ve kazanma azmi kazanır. Başarısızlığı kabullenmeyi, başarıyı bölüşmeyi, yardımlaşmayı ve insanlara karşı daha hoşgörülü olmayı öğrenir. Birlikte yapılan etkinlikler sonucu bireyde sosyal sorumluluk duygusu gelişir ve bu sorumluluk duygusu sonucu toplum içerisinde sosyalleşme olgusu sağlanmış olur. Bundan dolayı fiziksel aktivite yapan üniversite öğrencilerinin akademik yeterlikleri ile üniversite yaşam kalitesi ölçek ve alt ölçek puanları arasında (öğretim elemanı-öğrenci ilişkisi alt ölçeği hariç) düşük ancak istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki olduğu düşünülebilir.

5.3. Öneriler

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisans ve Meslek Yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin, akademik-öz yeterlilik ve üniversite yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre incelenmesi amacı ile yapmış olduğumuz bu çalışmada elde etmiş olduğumuz sonuçlar doğrultusunda Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi öğrencilerine yönelik önerilerimiz şunlardır;

- Üniversite müfredatı öğrencilerin üniversite yaşam kalitesinin ve fiziksel aktivite konularında farkındalık düzeyinin artırılmasına yönelik düzenlenmelidir
- Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivitenin uygulanması ve akademik-öz yeterlik için açık, pratik rehberlere ihtiyaç vardır.
- Fiziksel aktivite ve Üniversite yaşam kalitesine yönelik müdahaleler özellikle kış aylarında daha fazla desteklenmelidir.
- Zaman ve çevresel koşulların, öğrencilerinin egzersiz yapmalarındaki ana engeller olması ve kampüs olanaklarının olumsuzluğu nedeniyle; kampüste ve derslik binalarında, serbest saatlerde spor yapılabilecek kullanışlı ve ulaşılabilir spor alanları sağlanmalıdır.
- Öğrencilerin okula yürüyerek, bisikletle veya servisle ulaşımını sağlayabilmeleri için kampüs ve çevre güvenliği sağlanmalı ve yolları düzenlenmelidir.

KAYNAKLAR

- Akbay, S. E. Gizir, C. A. (2010). Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: akademik güdülenme, akademik özyeterlik ve akademik yüklenme stillerinin rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 6, Sayı 1, ss. 60-78.
- Akdemir N, Birol L. (1998) Dinlenme uyku ve düzensizlikleri- yaşam kalitesi. Akdemir N. (Editör), *İç Hastalıkları ve Hemşirelik Bakımı El Kitabı*. 1. Baskı, İstanbul, Vehbi Koç Vakfı Yayınları, 18-139.
- Akgündüz, Y. (2013). Konaklama işletmelerinde iş doyumunu, yaşam doyumunu ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin analizi, *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 180-204.
- Aksaçlıoğlu, A. G. ve Yılmaz, B. (2007). Öğrencilerin televizyon izlemeleri ve bilgisayar kullanmalarının okuma alışkanlıkları üzerine etkisi, *Türk Kütüphaneciliği*, 21(1), 3-28.
- Altun F, Yazıcı H. Üstün (2012). Yetenekli öğrencilerin benlik kavramları ve akademik öz-yeterlik inançları karşılaştırmalı bir çalışma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,;12:(23):319–334.
- Altunsoy, S., Çimen, O., Ekici, G., Atik, A. D., Gökmen, A. (2010). An assessment of the factors that influence biology teacher candidates' levels of academic self-efficacy. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 2377–2382.
- Argon. T, Kösterelioğlu M.A. (2009) Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşam kalitesi ve fakülte kültürüne ilişkin algıları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8: (30): 43-61.
- Arıoğlu S, Beger T, Karan M. (1994) yaşlılarda evde bakım ve yaşam kalitesine katkısı. *Aktüel Tıp Dergisi*, 9: (2): 7-17.
- Arslan Ş, Gökçe Y, (1999) Kutsal geriatride yaşam kalitesinin değerlendirimi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 2: (4):173-178
- Aslan, D. (2009). *Yaşlılık döneminde yaşam kalitesi kavramı: kadın sağlığı bakışı, yaşlanan nkadın sempozyumu*,

http://www.huzurevleri.org.tr/docs/Yaslilik_Doneminde_Yasam_Kalites_Kavrami.pdf,
Erişim tarihi: 13.10.2017.

- Aslan, N. ve Arslan Cansever, B. (2012). Ergenlerin boş zaman değerlendirme algısı, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 23-35.
- Aşan, Ö. ve Erenler, E. (2008). İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 207-216.
- Aydın, F. (2010). *Akademik başarının yordayıcısı olarak akademik güdülenme, özyeterlik ve sınav kaygısı*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Aydiner Boylu, A. (2007). *Ailelerin yaşam kalitelerini etkileyen bazı objektif ve sübjektif göstergelerin incelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Bandura A. (1995) *Self- efficacy in changing societies (2)*, *Cambridge University Press*, New York:148.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Baştemur, Y. (2006). *İş tatminiyle yaşam tatmini arasındaki ilişkiler: kayseri emniyet müdürlüğü'nde bir araştırma*, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bonevski, B. (2014). The vocational education setting for health promotion: a survey of students' health risk behaviours and preferences for help. *Health Promotion Journal of Australia*, 24(3): 185-191.
- Bong, M. (1995). *Epistemological beliefs and generalizability of self-efficacy: Implications for instructional design*. University of Southern California, California: Yayınlanmamış doktora tezi.

- Bozkurt, M.T. (2013). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğretmenlik öz yeterliklerinin incelenmesi*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Braun E, Gusy B. Perspektiven Der Lehrevaluation. www.ewipsy.de/Braun/Braun/Braun_Gusyawf04.Pdf. Erişim Tarihi 14.06.2017.
- Braun, E. ve Gusy, B. (2004). *Perspektiven der Lehrevaluation*. www.ewipsy.de/braun/Braun/braun_gusyAWF04.pdf , Erişim Tarihi 28.02 2018.
- Çakır, Ö., Aksaraylı, M., Çınar, E. ve Denizli, U. (2013). Günlük yaşam aktiviteleri- yaşam kalitesi- psikolojik ve fiziksel iyilik hali ilişkisi: Türkiye’de emekliler açısından bir inceleme, <http://e-arsiv.gumushane.edu.tr/xmlui/handle>. Erişim tarihi: 14.10. 2017
- Çubukçu, Z. ve Girmen, P. (2007). Öğretmen adaylarının sosyal öz-yeterlik algılarının belirlenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1).
- Demirkaya, Y. (2010). Çekmeköy’ün sosyo-ekonomik yapısı ve kentsel yaşam kalitesi, istanbul: *Çekmeköy Belediye Başkanlığı Yayını:16-17*.
- Demirkıran, S. (2012). *Yaşam kalitesi ve sağlık çalışanları, beykent üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü işletme yönetimi anabilim dalı hastane ve sağlık kurumları yönetimi bilim dalı*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Durdukoca, Ş. F. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik özyeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dergisi*, 10(1), 69-77.
- Erdem N. (2005) *Diyaliz hastalarında progresif gevşeme egzersizlerinin uyku ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi*. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yayınlanmamış doktora.
- Ergen, A. Tanrıverdi, O., Kumbasar, A., Arslan, E. ve Atmaca, D. (2011). Sağlık personelinin yaşam kalitesi üzerine kesitsel bir çalışma, *Haseki Tıp Bülteni*, 49, 14-19.

- Eriş HM. (2012) *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayınlanmış yüksek lisans tezi.
- Eser E. (2004) Yaşam kalitesinin sınıflandırılması ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin ölçümü, *1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu*, 10 Nisan: 1-5, 8.
- Eser E. (2010) *Sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin kavramsal temelleri ve ölçümü*: Celal Bayar Üniversitesi: Yayınlanmış yüksek lisans tezi 2-5.
- Güney Z. (2004) *Sağlık yöneticilerinin yaşam kalitesinin belirlenmesi (ankara ili örneği)*. Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Johnson, K. F. (2011). *The influence of school connectedness and academic self efficacy on self-reported norm related pro-social behavior*. Pennsylvania State University: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Kabeta M.H. (1999) University productive sector linkages for quality of life improvement. *Institute Of Distance Education*: 112.
- Kangal A, (2009) *Üniversite yaşam kalitesi ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve türk üniversite öğrencilerine uyarlanması*, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Karaca, A., Turnagöl, H. (2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe J. of Sport Sciences*, 18 (2), 68-84.
- Koçoğlu D. (2006) *Konya kent merkezinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesinde sağlıkta sosyo ekonomik eşitsizlikler*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yayınlanmış yüksek lisans tezi.
- Koçoğlu, D. ve Akın, B. (2009). Sosyoekonomik eşitsizliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi ile ilişkisi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2(4), 145-154.

- Kyriakos A. (2010) Exercise and quality of life papavasiliou department of orthopedic aristotle university of thessolonik, thessalpniki, grece. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 54.
- Mandzuk LL, McMillan DE. (2005) A concept analysis of quality of life. *Journal of Orthopaedic Nursing*, 9: 12–18.
- Marks GN. (1998) Attitudes to school life: their influences and their effects on achievement and leaving school. *Australian Council For Educational Research*; 5: 24–26.
- Mulholland, J. and Wallace, J. (2001). Teacher induction and elementary science teaching: Enhancing self-efficacy. *Teaching and Teacher Education*, 17, 243-261.
- Özer, K. (2010). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özkan S. (1999) Yaşam kalitesinin ölçülmesi, *Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7: 2; 5-13.
- Özmete, E. (2010). Aile yaşam kalitesi dinamikleri: aile iletişimi, ebeveyn sorumlulukları, duygusal, duygusal refah, fiziksel/materyal refahın algılanması, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(11), 455-465.
- Pekel A. (2016) *Spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerinin akademik öz yeterlikleri ve üniversite yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Perim A. (2007) *Trakya üniversitesi eğitim, araştırma ve uygulama hastanesinde çalışan hemşirelerin kaliteli yaşam algısının belirlenmesi*. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Sabbağ, Ç. ve Aksoy, E. (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: adıyaman örneği, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(4), 10-23.
- Salıcı O. (2010) *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin üniversitedeki yaşam kalitesine ilişkin algılarının demokratik yaşam kültürü çerçevesinde değerlendirilmesi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yayınlanmış yüksek lisans tezi.

- Sapancalı F. *Toplumsal Açıdan Yaşam Kalitesi*, Bağırğan Yayınevi, İzmir 2009: 12
- Sarı M. (2007) *Demokratik Değerlerin Kazanımı Sürecinde Örtük Program: Düşük ve Yüksek “Okul Yaşam Kalitesine Sahip İki İlköğretim Okulunda Nitel Bir Çalışma*. Çukurova Üniversitesi: Yayınlanmış doktora tezi.
- Savaş Y. (2009) *Genel ya da bölgesel anestezi ile yapılan kasık fıtığı onarımlarının uyku ve yaşam kalitesi üzerine etkisi*. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yayınlanmış yüksek lisans tezi.
- Savrun, B. M. (1999). Depresyonun tanımı ve epidemiyolojisi. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Depresyon”, *Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu*, 2-3 Aralık, İstanbul.
- Schunk D.H. (2009) *Öğrenme Teorileri, eğitimsel bir bakışla* (Çev.Ed.Muzaffer Şahin), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara: 137.
- Sparling, P.B. and Snow T.K. (2002.), Physical activity patterns in recent college alumni. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(2): p. 200-205.
- Şahin N. (2001) *Hastanelerde çalışan hemşirelerin özel yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi Kırıkkale Devlet ve SSK Hastanesi Örneği*. Ankara Üniversitesi: Yayınlanmış yüksek lisans tezi.
- Şeker M. (2011) İstanbul’da yaşam kalitesinin araştırılması, *İstanbul Ticaret Odası Yayınları*, 103 -121
- Şeker SA. (2014) Müzik öğretmeni adaylarının akademik öz yeterlik düzeyleri ile çalgı çalışmaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 9: (3): 135-149.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*, Kuban Matbaacılık Yayıncılık. Sağlık Bakanlığı Yayın. 2015.
- Terzi A.R. (2007) Üniversite öğrencilerinin fakülte kültürüne yönelik algıları (giresun eğitim fakültesi örneği). *Milli Eğitim Dergisi* 176: 98-108.

- Torlak, S. E. ve Yavuzçehre, P.S. (2008). Denizli kent yoksullarının yaşam kalitesi üzerine bir inceleme, *Çağdaş Yerel YönetimlerDergisi*, 17 (2), 23-44.
- Tunay, V. B. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Ankara: *Klasmat Matbaacılık*.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2013). *Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2013-2017)*. Ankara: Sağlık Bakanlığı yayın no: 773.
- Varol, B. (2007). *Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin öz yeterlikleri, niğde örneği*. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayımlanmış yüksek lisans tezi .
- Vrugt, A. J., Langereis, M. P., ve Hoogstraten, J. (1997). Academic self-efficacy and malleability of relevant capabilities as predictors of exam performance. *The Journal of Experimental Education*, 66, 61-72.
- Vural, Ö. (2010). *Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi,
- WHO, (2007). A European framework to promote physical activity for health. Copenhagen: WHO Europe. en/: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> adresinden alındı. *Erişim Tarihi: 7. 112017*
- WHO. (2013b). Kasım2013tarihinde<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/>
- Yavuzer, Y. ve Koç, M. (2002). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmen yetkinlikleri üzerinde bir değerlendirme. *Niğde Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1: (1), 35-44.
- Yıldırım A. (2002) Sağlığa ilişkin sosyal yaşam kalitesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 44: 482-485
- Yılmaz K. (2005) İlköğretim okulu öğrencilerinin okul yaşamının niteliğine ilişkin görüşleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 1: (17): 1-13.
- Yılmaz M, Gürçay D, Ekici G., (2007) Akademik özyeterlik ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 33: 253-259.

Yılmaz, N. (2010). *Tıp öğrencilerinin öğrenme iklimi algılarının; akademik özyeterlik, hekim mesleğine yönelik tutum ve akademik başarı açısından incelenmesi*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayımlanmamış doktora tezi.

Zimmerman, B. J. (1995). Self-efficacy and educational development. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 202-231). New York: Cambridge University Press.



EKLER**EK1. Kişisel Bilgi Formu****1.Yaşınız?** 18-2021-2324-2627-29**2.Cinsiyetiniz**ErkekKadın**3. Fakülteniz:**

.....

4. Sınıf: 1.Sınıf2.Sınıf3.Sınıf4.Sınıf**5.ÖğrenimDurumu:**1.Öğretim2.Öğretim**6.YaşanılanYer:**AileYanıÖğrenciEviYurt**7.Düzenli Fiziksel Aktivite Yapıyor musunuz:** (Haftada 3 gün 30 dk.'dan az olmayan egzersiz.)EvetHayır

EK2.Akademik Öz Yeterlik Ölçeği

<p>Sevgili arkadaşlar,</p> <p>Bu ölçek, eğitiminizdeki akademik öz yeterliliğinizle ilgilidir ve her ifade hakkındaki düşünceniz araştırılmaktadır. Ölçek sonuçları, yalnızca bu konudaki görüşlerinizi belirlemek için kullanılacak, başka hiçbir amaç için bu sonuçlardan yararlanılmayacaktır. Lütfen ifadeleri dikkatle okuduktan sonra,</p> <p>(1) Bana HiçUymuyor</p> <p>(2) Bana Çok AzUyuyor</p> <p>(3) Bana Uyuyor</p> <p>(4) Bana TamamenUyuyor</p> <p>Seçeneklerinden size en uygun olanı uygun boşluğa (X) ile işaretleyiniz. Vereceğiniz içten, doğru yanıtlar ve yanıtız madde bırakmamakta göstereceğiniz özen, araştırma için büyük önem taşımaktadır. Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederim.</p>		Bana Hiç Uymuyor	Bana Çok Az Uyuyor	Bana Uyuyor	Bana Tamamen Uyuyor
1.	Üniversite öğrenimimde her zaman yapılması gereken işleri başarabilecek durumdayım.	1	2	3	4
2.	Yeterince hazırlandığım zaman sınavlarda daima yüksek başarı elde ederim.	1	2	3	4
3.	İyi not almak için ne yapmam gerektiğini çok iyi biliyorum.	1	2	3	4
4.	Bir yazılı sınav çok zor olsa bile, onu başaracağımı biliyorum.	1	2	3	4
5.	Başarısız olacağım herhangi bir sınav düşünemiyorum.	1	2	3	4
6.	Sınav ortamlarında rahat bir tavır sergilerim, çünkü zekama güveniyorum.	1	2	3	4
7.	Sınavlara hazırlanırken öğrenmem gereken konularla nasıl başa çıkmam gerektiğini genellikle bilemem.	1	2	3	4

EK3. Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği

<p>Sevgili arkadaşlar,</p> <p>Bu ölçek, üniversitenizin size sağladığı ortamın kalitesiyle ilgilidir ve her ifade hakkındaki düşünceniz araştırılmaktadır. Ölçek sonuçları, yalnızca bu konudaki görüşlerinizi belirlemek için kullanılacak, başka hiçbir amaç için bu sonuçlardan yararlanılmayacaktır. Ölçekte, yanıtlanması yaklaşık 15 dakika süren 33madde bulunmaktadır. Lütfen ifadeleri dikkatle okuduktan sonra,</p> <p>(1) KesinlikleKatılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum (5) KesinlikleKatılıyorum</p> <p>Seçeneklerinden size en uygun olanı uygun boşluğa (X) ile işaretleyiniz. Vereceğiniz içten, doğru yanıtlar ve yanıtızsız madde bırakmamakta göstereceğiniz özen, araştırma için büyük önem taşımaktadır. Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederim.</p>	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. İlerde bu üniversiteden mezun olduğum için daha kolay iş bulabileceğime inanıyorum.	1	2	3	4	5
2. Üniversitede farklı hobilere sahip öğrencilerin, bu hobilerini geliştirecekleri olanaklar çok sınırlıdır.	1	2	3	4	5
3. Derslerin çoğunda ezbere dayalı bir eğitim yapılmaktadır.	1	2	3	4	5
4. Öğrenci konseyi sorunlarımızı düzenli bir şekilde yönetime iletmektedir.	1	2	3	4	5
5. Üniversitede samimi olduğum çok az dostum var.	1	2	3	4	5
6. Bu üniversiteden mezun olduğum için, toplumdaki saygılığım diğer üniversite mezunlarından daha az olacak.	1	2	3	4	5
7. Üniversitemin sunduğu spor olanaklarının yeterli olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
8. İmkânım olsa başka bir üniversiteye yatay geçiş yapardım.	1	2	3	4	5
9. Derslerde, genellikle öğrencinin aktif olmasını gerektiren yöntemler kullanılmaktadır.	1	2	3	4	5
10. Üniversitedeki arkadaşarımla aramızda güzel bir dayanışma vardır.	1	2	3	4	5
11. Dersin işleyişi hakkındaki kararlar, öğrencilerle birlikte alınmaktadır.	1	2	3	4	5
12. Başka üniversitelerde okuyan öğrencilere imreniyorum.	1	2	3	4	5
13. Bu üniversiteden mezun olmanın ilerde iyi bir yaşam kurmamı sağlayacağına inanıyorum.	1	2	3	4	5
14. Üniversitede sinema, tiyatro, konser gibi etkinlikler nadiren düzenlenmektedir.	1	2	3	4	5
15. Sınavlarda genellikle ezbere dayalı sorular sorulmaktadır.	1	2	3	4	5
16. Üniversitemde öğrencilerin yönetimin aldığı kararları eleştirmesi hoş karşılanmaktadır.	1	2	3	4	5
17. Bu üniversiteden mezun olduğumda toplumda hiçbir yaptırım gücüm olmayacak.	1	2	3	4	5
18. Dersini aldığım öğretim elemanlarının çoğu ders dışında da bana yeterince zaman ayrılmaktadır.	1	2	3	4	5
19. Öğrenciler arasındaki iletişimi çok yüzeysel buluyorum.	1	2	3	4	5
20. Sosyo-kültürel ve sportif faaliyetler için gereken alt yapı olanakları oldukça sınırlıdır.	1	2	3	4	5

21. Öğretim elemanlarının çoğu derslerde tek bir ders kitabını izlemektedir.	1	2	3	4	5
22. Üniversitenin işleyişi ile ilgili kararlar alınırken öğrencilerin görüşleri sorulmamaktadır.	1	2	3	4	5
23. İlerde yüksek lisans ve doktora yapmak istesem bu üniversiteyi tercih etmem.	1	2	3	4	5
24. Öğretim elemanlarının çoğunun düşüncelerime saygı duyduklarını hissedirim.	1	2	3	4	5
25. Öğrencilerin değerlendirilmesinde, derslerden aldıkları notlar kadar bireysel gelişimleri de önemsenmektedir.	1	2	3	4	5
26. Üniversitedeki arkadaşlarımla sınırlarımı rahatlıkla paylaşıyorum.	1	2	3	4	5
27. Kendileriyle ilgili kararlar alınırken öğrencilerin görüşleri yeterince dikkate alınmaktadır.	1	2	3	4	5
28. Bu üniversitede iyi bir eğitim aldığım için, meslek hayatımda çok başarılı olacağıma inanıyorum.	1	2	3	4	5
29. Üniversitede öğrencilerin sağlık sorunlarına yönelik her türlü olanak vardır.	1	2	3	4	5
30. Ben hata yapsam bile öğretim elemanları beni küçük düşürecek sözler söylemezler.	1	2	3	4	5
31. Öğretim elemanlarının çoğu, mesleki açıdan öğrencilere iyi birer örnek olmaktadır.	1	2	3	4	5
32. Öğrenci temsilcileri yönetimin istediği kişiler arasından seçilmektedir.	1	2	3	4	5
33. Çoğu öğretim elemanın, derslerde öğrencilerden ne beklediğini tam olarak anlayabilmiş değilim.	1	2	3	4	5

EK 4. Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 05/03/2018-16968



T.C.
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu



Sayı : 85157263-604.01.02-E.16968
Konu : Yük. Lis. Öğr. Bnar Muhamad
HAMADAMİN'a ait tez çal. hk.
alınan kurul kararı

05/03/2018

Sayın Yrd. Doç. Dr. Funda COŞKUN

Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulunun 01/03/2018 tarih ve 02 sayılı kararı gereğince, Yürütücülüğünü yapmayı tasarladığımız Yüksek Lisans Öğrencisi Bnar Muhamad HAMADAMİN'in "Üniversite Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlik ve Yaşam Kalitelerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği" adlı tez çalışmasıyla ilgili alınan kurul kararı ekte sunulmuştur.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

e-İmzadır

Prof. Dr. Zeki TAŞTAN
Etik Kurulu Başkanı

Ek: Yüksek Lisans Öğrencisi Bnar Muhamad HAMADAMİN'e ait çalışma için alınana kurul kararı (2 sayfa)

	<p>T.C. YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL BAŞKANLIĞI</p> <p>ETİK KURUL KARARLARI</p>	
<p>TOPLANTI TARİHİ: 01.03.2018 OTURUM SAYISI: 2018/02 TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 03</p>		Sayfa: 2/3

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu 01.03.2018 tarihinde saat 10.00' da Yüzüncü Yıl Üniversitesi Yönetim Kurulu toplantı salonunda Prof. Dr. Zeki TAŞTAN başkanlığında yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki kararı almıştır:

KARAR NO 2. 22/02/2018 tarih ve 14530 sayı ile kurulumuza gönderilen yazıda, Beden Eğitimi ve Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü'nden öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Funda COŞKUN'un danışmanlığını yaptığı Yüksek Lisans Öğrencisi Bnar Muhamad HAMADAMİN'in "Üniversite Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlik ve Yaşam Kalitelerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği" adlı tez çalışmasında, kişilere uygulanacak ölçekler incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına karar verilmiştir.

	BASKAN	
	Prof. Dr. Zeki TAŞTAN	
ÜYE	ÜYE	ÜYE
Prof. Dr. Şakir GÖZÜTOK	Prof. Dr. Hayati AYDIN (Katılmadı)	Prof. Dr. Raha SAYDAN (Katılmadı)
ÜYE		
Prof. Dr. Metin AYIŞIĞI		

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Bnar Muhamed HAMAD AMİN

Doğum Yeri ve Tarihi : IRAK / 01.01.1978

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Koya Üniversitesi /2013

Yüksek Lisans Öğrenimi : T.C. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce / Türkçe

Bilimsel Faaliyetler : Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler ve Kurs Belgeleri: SYL-2018-6881 Nolu Projede Araştırmacı

Çalıştığı Kurumlar :

İletişim

E-Posta Adresi / Tel. : bnar.m12@gmail.com / 05366596802

