



Investigating the Quality of Life of University Students in Terms of Exercise Status

Cansel ARSLANOĞLU*, Kürşat ACAR*, Ahmet MOR*, Kadir BAYNAZ*,
Fatih KARAKAŞ*, Gökhan İPEKOĞLU*, Erkal ARSLANOĞLU*

Received date: 30.05.2020

Accepted date: 10.07.2020

Abstract

The aim of the study was to investigate the Quality of life of University students in terms of exercise status. The total 2923 of 10646 students (1648 female, 1275 male) were participated to study from different Faculties and Vocational Schools in Sinop University. Sample number was determined with randomly and survey forms were applied in spring semester of 2017-2018. Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF) were used to collect data. Independent samples t-test was used to analyses in SPSS 21.0 V Statistical Package program and $p < 0,05$ level of statistical significance. It was determined that 24, 3 % (711) of students exercise regularly and 75, 7 % (2212) of them don't any exercise regularly. Quality of Life Scale and in sub-dimensions has shown statistically significant difference in participants who exercise regularly ($p < 0,05$). As one of the sub-dimension of quality of life in respect to gender variable, 'mental' has shown statistical significance in males ($p < 0,05$). In conclusion, quality of life of the students exercise regularly was found higher. Moreover, informing them about the importance of regular exercise with basic instructions will have a pivotal role in improving the quality of life.

Keywords: Exercise, university students, quality of life.

* Sinop University, Faculty of Sport Sciences, Sinop, Turkey; canseloglu@sinop.edu.tr

* Sinop University, Faculty of Sport Sciences, Sinop, Turkey; kursatacar@sinop.edu.tr

* Sinop University, Faculty of Sport Sciences, Sinop, Turkey; amor@sinop.edu.tr

* Sinop University, Faculty of Sport Sciences, Sinop, Turkey; kbaynaz@sinop.edu.tr

* Sinop University, Faculty of Sport Sciences, Sinop, Turkey; fkarakas@sinop.edu.tr

* Sinop University, Faculty of Sport Sciences, Sinop, Turkey; gokhanipekoglu@sinop.edu.tr

* Sinop University, Faculty of Sport Sciences, Sinop, Turkey; erkaloglu@sinop.edu.tr

Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Yapma Durumuna Göre Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi

**Cansel ARSLANOĞLU*, Kürşat ACAR*, Ahmet MOR*, Kadir BAYNAZ*,
Fatih KARAKAŞ*, Gökhan İPEKOĞLU*, Erkal ARSLANOĞLU***

Geliş tarihi: 30.05.2020

Kabul tarihi: 10.07.2020

Öz

Bu çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinin egzersiz yapma durumlarına göre yaşam kalitelerinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, Sinop Üniversitesi'nin farklı fakülte ve yüksekokullarında öğrenim gören toplam 10646 öğrenciden 2923'ü (1648 kadın, 1275 erkek) oluşturmaktadır. Her fakülte ve yüksekokulu temsil edecek şekilde basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle örneklem seçilmiş ve anketler 2017-2018 bahar döneminde uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu ile Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-BRIEF) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenerek, Independent-samples t-test ile analiz edilmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalarda SPSS 21.0 V paket program kullanılmış ve $p<0,05$ anlamlı kabul edilmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin ($n=711$) %24,3'ünün düzenli olarak egzersiz yaptığı, ($n=2212$) %75,7'sinin ise düzenli olarak egzersiz yapmadıkları belirlenmiştir. Yaşam kalitesi ölçeğinde ve alt boyutlarında egzersiz yapanlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Cinsiyet değişkeni açısından ise yaşam kalitesi alt boyutlarından "ruhsal alan" alt boyutunda erkek öğrenciler lehine farklılık belirlenmiştir ($p<0,05$). Çalışmamızda düzenli egzersiz yapmanın yaşam kalitesi üzerinde etkisi incelenmiş ve düzenli egzersiz yapan katılımcıların yaşam kaliteleri daha yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencilerine öğrenim süresi boyunca gerekli eğitim verilerek düzenli egzersizin öneminin anlatılması ve egzersizi bir davranış ve yaşam biçimi haline getirmelerinin sağlanması, öğrencilerin yaşam kalitelerini artırmada önemli rol oynayacaktır.

Anahtar kelimeler: Egzersiz, üniversite öğrencisi, yaşam kalitesi.

*  Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sinop, Türkiye; canseloglu@sinop.edu.tr

*  Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sinop, Türkiye; kursatacar@sinop.edu.tr

*  Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sinop, Türkiye; amor@sinop.edu.tr

*  Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sinop, Türkiye; kbaynaz@sinop.edu.tr

*  Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sinop, Türkiye; fkarakas@sinop.edu.tr

*  Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sinop, Türkiye; gokhanipekoglu@sinop.edu.tr

*  Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sinop, Türkiye; erkaloglu@sinop.edu.tr

1. Giriş

Günümüzde sağlıklı ve zinde bir yaşam için düzenli egzersizin önemi her geçen gün daha iyi anlaşılmasına rağmen gerek yaşam koşullarına bağlı stres gerekse iş temposu ve edinilen yanlış alışkanlıklar kişilerin egzersizden uzak kalmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda bireylerin düzenli egzersizi alışkanlık haline getirmeleri ve bunu sürdürebilmeleri toplumsal açıdan önem arz etmektedir. Egzersiz alanı birçok psikolojik oluşumları inceleyen geniş bir alandır. Günümüzde egzersize verilen önem ve egzersize katılım oranının artması, bireylerin bu aktivitelere katılımı ve bu konuda bilinçlenmeleri; sosyo-kültürel, psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklı bir yaşam sürdürme isteği ile yakından ilişkilidir. Sağlık ve egzersiz alanında uzun yıllardır yapılan çalışmalarda, düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak olumlu etkilendikleri bilinmektedir (Bize ve ark., 2007; Vural ve ark., 2010).

Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini; kişinin kendi yaşadığı kültür ve değer sistemleri çerçevesinde, amaçları, beklentileri, standartları ve ilgileri ile ilişkili olarak yaşamdaki durumunu algılaması şeklinde tanımlamıştır (WHOQOL Group, 1998). Kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, inançları, sosyal ilişkileri ve çevresiyle ilişkisinden karmaşık bir yolla etkilenen geniş bir kavramdır. Dinamik bir nitelik taşıyan yaşam kalitesi kavramı; farklı yönlerinin olması, sürekli gelişim göstermesi, kişiden kişiye değişmesi, sosyal, psikolojik, ekonomik ve kültürel gibi sebeplerden etkilenmesi dolayısıyla tanımlaması zor yapılan bir kavramdır (WHO, 1997). Yaşam kalitesinin ortak bir standart veya göstergeler sistemi bulunmadığını savunan Boylu ve Paçacıoğlu (2016) yaşam kalitesi göstergelerini sınıflandırmıştır. Buna göre: yaş cinsiyet, medeni durum sosyal destek, yaşanılan konut ve özellikleri, sağlık, eğitim, gelir düzeyi, iş yaşamı ve serbest zaman aktivitelerini yaşam kalitesi üzerinde etkili olan göstergeler olarak sıralarken, egzersiz kavramına temas etmemiştir. Akbolat ve ark. göre (2015) yaşam kalitesi; kişinin fiziksel sağlığıyla ruh sağlığına ilişkin kendine özgü değerlendirmelerinden oluşan ve bu manada daha çok kişinin algılarını ortaya koyan bir kavramdır. Bundan dolayı değerlendirmelerin dış etkenler yerine bizzat kişinin kendisi tarafından yapılması ve değerlendirmesi gerektiğini önemli bulmaktadırlar.

Ergenlikten çıkıp yetişkinliğe geçiş aşamasında olan üniversite gençleri, sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik çevrelerinin etkisiyle oluşan sorunlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Birçok öğrenci çoğunlukla ilk kez ailesinden ayrılarak sorunlarını kendi başına çözmek zorunda kalır. Kişisel sorunların dışında üniversiteli gençlerin mesleki ve eğitsel sorunları da onları olumsuzluğa itmektedir. Bu alanda özellikle gençlerin mesleksi açıdan güven duymaları, diledikleri, umdukları düzey ile çalışma ve yaşama koşulları arasında ciddi çelişkilerin olması, geleneksel öğretim metotlarının yarattığı bezginlik, öğretim verimindeki düşüklük, istediği okul ya da bölümde okuyamama gibi sorunlar, onlarda karamsarlığa ve bunalımlara neden olabilmektedir (Yeşilyaprak, 1986). Yükseköğretim kurumlarına bağlı olan üniversitelerin bir amacı da eğitim, öğretim ve sosyal faaliyetler yoluyla öğrencilerin gelişimine ve yaşam kalitesini yükseltmeye katkıda bulunmaktır.

Gençlik döneminde bireyler birçok sosyal ve fiziksel değişimlerden geçerler. Bu dönemdeki gençlerin ruhsal sağlığı toplumun sağlığı açısından önemlidir (Kaya ve ark., 2007). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda öğrencilerinin akademik sorunları, uyum sorunları, aile sorunları ve arkadaşlık sorunları gibi problemler öğrenciler üzerinde stres yaratmaktadır. Öğrenciler bu durumdan ya kaçmakta ya da çözümüne yönelik adımlar atmaktadır (Dyson ve Renk, 2006). Bu nedenle gençlik dönemine ilişkin yaşam kalitesinin artırılmasına yönelik gösterilen ilgi ve önem de artmaktadır. Gençlerin düzenli fiziksel aktiviteler yoluyla yaşam kalitelerini artırmaları ancak aktif yaşam tarzı ve uygun çevrenin benimsenmesiyle yapılabilir. Egzersiz kavramı içerisinde insanlar kendilerini ifade edecekleri bir alan bulabilmektedirler. Ulusal ve uluslararası halk sağlığı önerilerine göre, her yaş grubu açısından düzenli fiziksel aktiviteler haftanın her günü ya da haftanın birkaç gününde en az 30 dk. orta düzeyde olacak şekilde planlanmalıdır (WHO, 2010).

Yaşam kalitesi bugün birçok akademik araştırmada farklı disiplinlerin çalışma alanları ile ilişkilendirilerek ilgi çekmeye ve geniş bir alan olmaya devam etmektedir. Özellikle üniversite öğrencilerinin psikolojik durumları, çevreleri, kaygı seviyeleri, stres ve gerilim gibi duygulanımlarının, yaşam kalitelerini önemli ölçüde etkilediği düşünülmektedir. Yukarıdaki bilgiler ışığında çalışmanın amacı; Sinop Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz yapma durumuna göre yaşam kalitelerini incelemektir.

2. Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin istatistiksel analizi sunulmuştur.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, betimsel türde tarama (survey) modelinde yapılandırılmıştır. Betimsel araştırmalar, önceki olay ve koşullarla ilişkileri dikkate alır ve durumlar arasındaki etkileşimi açıklar (Kaptan, 1998). Bu araştırmada, ilişkisel tarama modelinde çok sayıdaki değişkenin birlikte değişim derecesi belirlenmiştir (Karasar, 2009).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Sinop Üniversitesi öğrencileri (n=10646 öğrenci), örneklemini ise üniversitenin fakülte ve yüksekokullarında öğrenim gören toplam 2923 öğrenci (1648 kadın, 1275 erkek) oluşturmaktadır. Her fakülte ve yüksekokulu temsil edecek şekilde, basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle örneklem sayısına ulaşılmıştır.

2.3. Verilerin Toplanması

Çalışma için ilk olarak Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'na başvurulmuştur. İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığının 12/04/2017 tarihli ve 2017/13 sayılı kararı gereğince; araştırmanın İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesine uygun olduğunun kabulüne karar verilerek etik açıdan bir sakınca olmadığı bildirilmiştir. Daha sonra araştırmaya katılan öğrencilere anketlerle ilgili gerekli bilgiler verilmiş ve uygulanmıştır.

2.3.1. Veri toplama araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından katılımcılardan cinsiyet, yaş, düzenli egzersiz yapıyor musunuz sorularına yanıt vermeleri istenmiştir.

Yaşam Kalitesi Ölçeği: Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 1980'den beri yaşam kalitesini ölçme ve değerlendirmek için çalışmalar yapmaktadır. Bu amaçla kişinin iyilik halini ölçen ve kültürler arası karşılaştırmaya olanak veren geniş kapsamlı bir yaşam kalitesi ölçeği (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi-WHOQOL) geliştirmiştir. Dünya çapında 15 merkezde yapılan pilot çalışmalar sonucu 100 soruluk WHOQOL-100 ve bunlardan seçilen 26 sorudan oluşan WHOQOL-BRIEF oluşturulmuştur. WHOQOL-BRIEF'in Türkiye için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Fidaner ve ark. (1999) tarafından yapılmıştır. WHOQOL-BRIEF, birisi genel algılanan yaşam kalitesi, diğeri algılanan sağlık durumunun sorgulandığı iki soru ile birlikte toplam 26 soruyu kapsamaktadır. Türkçe geçerlilik çalışmaları sırasında bir ulusal soru eklenmesiyle oluşan WHOQOL-BRIEF-TR 27 sorudan oluşmaktadır. Soruların son 15 gün dikkate alınarak yanıtlanması istenmiştir. İlk iki genel soru dışındaki sorular kullanılarak bedensel, psikolojik, sosyal çevre ve ulusal çevre alan puanları hesaplanmıştır. WHOQOL-BRIEF uygulandıktan sonra 0-20 puan üzerinden hesaplanan fizik, psikolojik, sosyal, çevresel alan puanlarında, puan arttıkça yaşam kalitesi de artmaktadır. Ölçek kendini değerlendirme amaçlıdır. 3,4, 26 ve 27. sorular olumsuz sorulardır. Bu nedenle bu sorulara verilen cevapların puanları olumlu sorular ile aynı yönde skor hesaplamak için 6'dan çıkarılarak ham puan hesaplanır. Global skor için çevre alanındaki 7 sorunun toplam puanı alınarak 7'ye bölünür.

Yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları ve sorular

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

Yaşam kalitesi ölçeği ve alt boyutlarının tekrar eden güvenirlik katsayıları

Boyutlar	Madde sayısı	Cronbach' Alpha
Bedensel Alan	7	0,84
Ruhsal Alan	6	0,82
Sosyal Alan	3	0,70
Çevresel Alan	9	0,80
Ölçeğin Tamamı	27	0,93

2.4. Verilerin Analizi

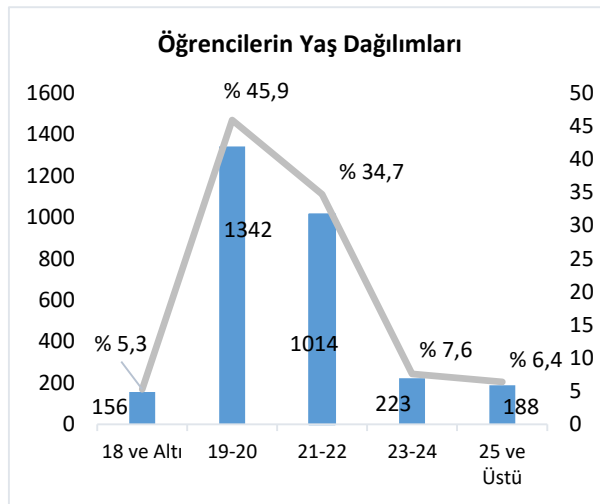
Çalışmada ilk olarak verilerin Shapiro Wilk ve Levene testleri ile normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ($p>0,05$) ve Independent-samples t-test ile analiz edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular frekans dağılımı ve yüzdeler ile özetlenerek yorumlanmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde SPSS 21.0 V programı kullanılarak hata terimi ($p<0,05$) düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

3. Bulgular

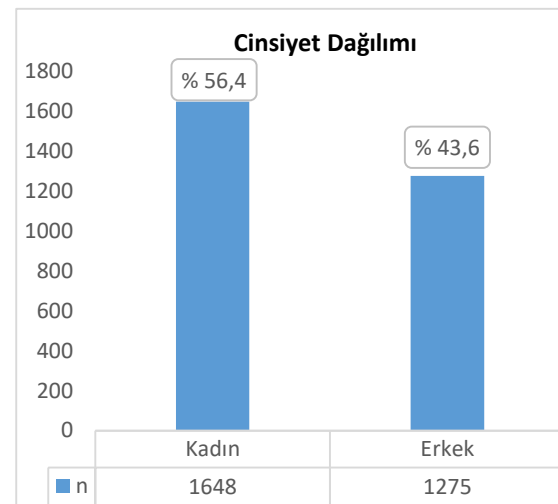
Araştırmada elde edilen verilere ait tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonuçları tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı

	n	%
Yaş		
18 ve Altı	156	5,3
19-20	1342	45,9
21-22	1014	34,7
23-24	223	7,6
25 ve Üstü	188	6,4
Toplam	2923	100,0
Cinsiyet		
Kadın	1648	56,4
Erkek	1275	43,6
Toplam	2923	100,0
Düzenli Egzersiz Durumu		
Evet	711	24,3
Hayır	2212	75,7
Toplam	2923	100,0



Şekil 1. Katılımcıların yaş dağılımları



Şekil 2. Katılımcıların cinsiyet dağılımları

Şekil 1 ve 2 incelendiğinde; çalışmamıza 1648 (%56,4) kadın, 1275 (%43,6) erkek olmak üzere toplamda 2923 öğrenci katıldığı; 19-20 yaş grubundaki öğrencilerin %45,9 ile en yüksek grubu, 18 ve alt yaş grubundaki öğrencilerin %5,3 ile en düşük grubu oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 2. Öğrencilerin yaşam kalitesi alt boyutları ortalama puanları

Yaşam Kalitesi Alt Boyutları	n	X±SS
Bedensel Alan	2923	14,77±2,32
Ruhsal Alan	2923	13,76±2,13
Sosyal Alan	2923	14,42±1,29
Çevresel Alan	2923	12,88±3,31

Toplam 2923 öğrenci ile yapılan çalışmada, öğrencilerin yaşam kalitesi alt boyutları incelendiğinde, “bedensel alan” alt boyutunun en yüksek (14,77), “çevresel alan” alt boyutunun ise en düşük puan (12,88) ortalamasına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yaşam kaliteleri

Yaşam Kalitesi Alt Boyutları	Cinsiyet	n	X±SS	t	p
Bedensel Alan	Kadın	1648	14,69±2,37	-1,786	0,074
	Erkek	1275	14,86±2,58		
Ruhsal Alan	Kadın	1648	13,56±2,65	-4,648	0,001 *
	Erkek	1275	14,03±2,85		
Sosyal Alan	Kadın	1648	14,44±3,04	,214	0,831
	Erkek	1275	14,41±3,64		
Çevresel Alan	Kadın	1648	13,18±2,20	-1,350	0,177
	Erkek	1275	13,30±2,54		

*p<0,05

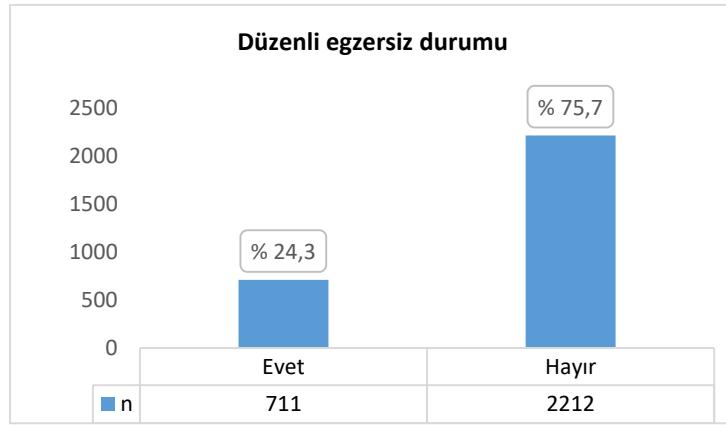
Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yaşam kalitesinin alt boyutlarından olan “ruhsal alan” erkek öğrencilerin lehine anlamlılık göstermektedir (p<0,05). “Bedensel alan, sosyal alan, çevresel alan” alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Tablo 4. Öğrencilerin düzenli egzersiz yapma durumu ve yaşam kaliteleri

Yaşam Kalitesi Alt Boyutları	Düzenli Egzersiz	n	X±SS	t	p
Bedensel Alan	Evet	711	15,15±2,50	4,767	0,001*
	Hayır	2212	14,64±2,45		
Ruhsal Alan	Evet	711	14,28±2,92	5,743	0,001*
	Hayır	2212	13,60±2,67		
Sosyal Alan	Evet	711	14,66±3,56	2,250	0,025*
	Hayır	2212	14,34±3,29		
Çevresel Alan	Evet	711	13,58±2,45	4,501	0,001*
	Hayır	2212	13,12±2,31		

*p<0,05

Tablo 4'e bakıldığında düzenli egzersiz yapma durumuna göre yaşam kalitesi "bedensel alan, ruhsal alan, sosyal alan ve çevresel alan" alt boyutları, düzenli egzersiz yapanların lehine istatistiksel olarak farklılık göstermektedir (p<0,05). Dolayısıyla egzersizin yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

**Şekil 4. Katılımcıların egzersiz yapma durumu**

4. Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde Sinop Üniversitesinin farklı fakülte ve yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin egzersiz yapma durumuna göre yaşam kaliteleri tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Çalışmaya 1648 (%56,4) kadın, 1275 (%43,6) erkek olmak üzere, 12 farklı fakülte ve yüksekokuldan toplam 2923 öğrenci katılmıştır. 19-20 ve 21-22 yaş arasındaki öğrenciler araştırmanın %80,6'sını oluşturmaktadır. Öğrencilerin %75,7'si düzenli egzersiz yapmadıklarını belirtmiştir (Tablo 1.)

Araştırmada cinsiyet değişkeni yorumlandığında "ruhsal alan" alt boyutu hariç katılımcıların yaşam kalitesi ölçeği ve ölçeğin alt boyutlarına ait toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir (Tablo 3). Doğanay ve Sarı (2006) üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir. Yine benzer şekilde BESYO öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirtilmiştir (Salici, 2010). Bu çalışmalar bizim çalışmamız ile aynı doğrultudadır. Ancak çalışmamız ile paralellik göstermeyen çalışmalarda mevcuttur. Örneğin Koçoğlu ve Akın (2009), sosyo-ekonomik eşitsizliklerin yaşam kalitesi ile ilişkisini incelemiş ve erkeklerin yaşam kalitelerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Diğer taraftan Castillion ve ark. (2005) erkeklerin yaşam kalitelerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Sosyo-demografik özelliklerin yaşam biçimi davranışlarını etkilediği bilindiğinden (Bozlar ve Arslanoğlu, 2016), araştırmaların cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermelerinin nedeni,

çalışmalara katılanların farklı sosyo-demografik ve sosyo-ekonomik düzeyden olmasıyla açıklanabilir.

Çalışmada düzenli egzersiz yapma durumu incelendiğinde; katılımcıların yaşam kalitesi ölçeği ve ölçek alt boyutlarının toplam puanları arasında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir (Tablo 4). Elde edilen bu verilere göre düzenli egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri düzenli egzersiz yapmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Benzer bir çalışmada Blacklock ve ark. (2007) Kolombiya'da yetişkinler özelinde yaptıkları bir araştırmada, düzenli fiziksel aktivite olarak yürüyüş yapan bireylerin yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Gillison ve ark. (2009) grup halinde yapılan şiddeti düşük egzersizler ile yaşam kalitesinde artış sağlandığını, fiziksel boyuttaki yaşam kalitesindeki gelişmelerin ise daha çok orta şiddetli egzersiz çalışmalarıyla elde edildiğini ifade etmişlerdir. Yapılan bir çalışmada, öğrenci olmayıp masa başı çalışan bireylerde, fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve anlamlı fark bulunamamıştır (Vural ve ark., 2010). Ülkemizde spor bilimleri alanındaki öğretim elemanları üzerinde yapılan diğer bir çalışmada da bizim bulgularımızı destekler nitelikte, yaşam kalitesi durumunun, fiziksel aktivite seviyesi ile yakından ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kırgız, ve ark., 2014).

Bugün toplumların ulaşmayı amaçladığı en önemli evrensel hedeflerden birisi olan yaşam kalitesi, hayatın tüm alanlarını kapsamakta ve böylelikle yaşamın her alanından etkilenmektedir. Araştırmalar genelde kadın olmak, yaşlılık durumu, dul veya eşinden boşanmış olmak, düşük eğitim seviyesi, alt gelir düzeyi, zayıf sosyal imkânlar, yaşanılan yerin, konutun ve özelliklerin yetersizliği, süren bir hastalığa yakalanmak, düşük düzeyde iş doyumunu ve boş zamanlarda yapılan aktivitelerin yetersiz olması gibi faktörleri kapsamakta, bu göstergeler yaşam kalitesinin önemli ölçüde düşmesine sebep olmaktadır. Serbest zaman etkinlik kapsamında değerlendirildiğinde aktif yaşam biçiminin fiziksel ve sağlık temelli yaşam kalitesini arttırmakta olduğu görülmektedir. Bu nedenlerle, rekreasyonel etkinliklerin fiziksel ve aktif olarak desteklenmesi önemlidir (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016).

Egzersiz ve yaşam kalitesi konusuna ilişkin başka bir çalışmada Bize ve ark., (2007), bireyin kendisinin belirttiği fiziksel aktivite seviyesi ile sağlıkla alakalı yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu, yüksek düzeyde fiziksel uygunluğa sahip erişkinlerde, yaşam kalitesinin de daha iyi değerlerde olduğunu ifade etmişlerdir. Dinç ve ark. (2018) yaptıkları çalışmada, serbest zaman aktivitelerini rekreasyonel fiziksel aktivite olarak değerlendirmişler ve bu fiziksel aktiviteye aktif ve düzenli katılımın bireyin yaşam kalitesini arttırmada etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Farklı yaş grupları ve popülasyonla yapılan diğer çalışmalarda, fiziksel aktivitenin yaşam kalitesiyle beraber bireylerin yaşam tatmini üzerinde etkisinin olduğu ifade edilmiş (Özkatar ve ark., 2018) ve fiziksel aktivite yapan yetişkinlerin yaşam kalitelerinin yüksek olduğu ortaya koyulmuştur (Güllü ve Çiftçi, 2016).

Egzersiz ve fiziksel aktivitenin daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlığa ulaşmada yardımcı olduğu ve yaşam kalitesini artırdığı bilinmektedir (Vural ve ark., 2010). Erken yaş dönemlerinde fiziksel olarak hareketli olanların ve sportif etkinliklere katılan bireylerin, yetişkinlik dönemlerinde de fiziksel anlamda daha aktif ve hareketli bir hayat tarzı sürdürebilme ihtimallerinin çok daha yüksek olduğu kanıtlanmıştır (Bek, 2008). Ayrıca buna bağlı olarak düzenli egzersiz yapmanın, bireyin kendini iyi hissetmesinde ve yaşam kalitesini arttırmada önemli bir araç olarak kullanılabileceği öngörülebilir.

Sonuç olarak; çalışmamızda düzenli egzersiz yapmanın yaşam kalitesi üzerinde etkisi incelenmiş ve düzenli egzersiz yapan katılımcıların yaşam kaliteleri daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca cinsiyetin yaşam kalitesi üzerinde bir etkisinin olmadığı, ancak ruhsal boyut özelinde erkekler lehine anlamlı fark olduğu çalışma bulguları ile ortaya koyulmuştur.

Günümüzde düzenli egzersiz yapan kişi sayısı istenilen seviyelerde olmasa da egzersizin toplumsal yaşamda kendine daha fazla yer bulması her geçen gün artmaktadır. Buna bağlı olarak yaşam kalitesini artıran yardımcı davranışlardan biri olan düzenli egzersiz alışkanlığının

kazandırılmasının, özellikle çocukluk döneminden itibaren ele alınması gerekmektedir. Ayrıca, üniversite öğrencilerine öğrenim süresi boyunca gerekli eğitimlerin verilerek düzenli egzersizin öneminin anlatılması ve egzersizi bir davranış ve yaşam biçimi haline getirmelerinin sağlanması, öğrencilerin yaşam kalitelerinin artırılmasında önemli rol oynayacaktır.

Teşekkür

Bu çalışma Sinop Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimince desteklenmiştir. Proje Numarası: SBF-1901-17-20, 2017.

Kaynaklar

- Akbolat, M., Turgut, M. & Över G. (2015). Hemşirelerin yaşam kalitesi algılarının motivasyonlarına etkisi: Bir kamu hastanesi örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2): 82-65.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. 1. Baskı, Ankara, Klasmat Matbaacılık, 10-13.
- Bize, R., Johnson J. & Plotnikoff R.C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive Medicine*, 45: 401-415.
- Blacklock, R.E. Rhodes, R.E. & Brown, S.G. (2007). Relationship between regular walking, physical activity, and health-related quality of life. *Journal of Physical Activity and Health*. 4: 138-152.
- Boylu, A.A., & Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 8:15.
- Bozlar, V. & Arslanoğlu, C. (2016). Healthy life style behaviors of university students of school of physical education and sports in terms of body mass index and other variables. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 1189-95. doi: 10.13189/ujer.2016.040532
- Castillion, P.G., Sendio, A.R., Baneges, J.R., Garcia, E.L. & Rodriquez-Artalejo, F. (2005). Differences in quality of life women and men in the older population of Spain. *Social Science & Medicine*. 60; 1229-1240.
- Dinç, N., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreatyoneel Fiziksel Aktiviteler ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4):181-186.
- Doğanay, A. & Sarı, M. (2006). Öğrencilerin üniversitedeki yaşam kalitesine ilişkin algılarının demokratik yaşam kültürü çerçevesinde değerlendirilmesi (Çukurova Üniversitesi Örneği). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(16), 107-128.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Fidaner, H., Elbi, H. & Fidaner, C. (1999). Yaşam kalitesinin ölçülmesi, WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*. 7:5-13.
- Gillison, F.B., Skevington, S.M., Sato, A., Standage, M. & Evangelidou, S. (2009). The effects of exercise interventions on quality of life in clinical and healthy populations; A meta analysis. *Social Science & Medicine*, 68: 1700-1710.
- Güllü, S., & Çiftçi, E. G. (2016). Spor merkezlerine üye olan bireylerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 1012-1023.
- Kaptan S. (1998). *Bilimsel araştırma teknikleri*. (11. Baskı), Ankara Tek Işık Baskı.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yönetimi*. (19.Baskı), Ankara, Nobel Yayıncılık.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. & Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kırgız, C., Şenel, Ö., Arslanoğlu, E. & Sever, O. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksek okullarında görev yapan öğretim elemanlarının yaşam kalitelerinin incelenmesi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(2);1-6.
- Koçoğlu, D. & Akın, B. (2009). Sosyoekonomik eşitsizliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Deuhyo Elektronik Dergisi*; 2(4):145-154.

- Özkatar Kaya, E., Sarıtaş N., Yıldız, K. & Kaya, M. (2018). Sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 89-94.
- Salıcı, O. (2010). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin üniversitedeki yaşam kalitesine ilişkin algılarının demokratik yaşam kültürü çerçevesinde değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Vural, Ö., Eler, S., & Güzel., N. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (2), 69-75
- WHOQOL Group. (1998). Development of the world health organization whoqol-bref quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551-558.
- World Health Organization. (1997). *The world health organization quality of life instruments (The whoqol-100 and the whoqol-bref). Whoqol Measuring Quality of Life, Programme on Mental Health Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse*.
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. 2010. [cited 2020 April 24]. Available from:
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf
- Yeşilyaprak, B. (1986). *Üniversite gençlerinin psikolojik sorunları*. Psikoloji Dergisi.5(20): 8-80.

Extended Summary

1. Introduction

Although the importance of regular exercise for healthy and vigorous life is gradually being understood better in these days, stress depending on living conditions, intense work pressure and acquired bad habits lead people stay away from exercise. So, it comes into prominence for the society individuals make a habit of regular exercise and maintain it. Because, within the concept of exercise people are able to find a field in which they can express themselves. Quality of life, as one of the most notable universal goals that every society aims to reach today, comprises all the fields of life and gets influenced by all of them. Lately, quality of life continues to draw attention and remain extensive field by associated with research interests of various disciplines in academic study.

As numerous researches on university students have clearly shown that academic problems, adaptation problems, family problems and friendship problems cause stress in students. Students either run away from the problems or take steps in the direction of solution. Specifically psychological state of students, and also their social environments, some emotional states like anxiety, stress and tension have been thought to influence their quality of life remarkably. The purpose of Universities subjected to Higher Education Institutions is to contribute development of human resource through education besides improving quality of life of the people by social activities, researches and advisory. Hence, the concern and the emphasis for improving the quality of life related to youth (period) have increased recently. To improve the youth's quality of life via regular physical activities can only be achieved along with adopting of an active lifestyle and the decent social environment. In the light of these considerations, this study aims to investigate the effects of regular exercise habit of Sinop University students on their quality of life.

2. Method

This study has been structured according to survey type in descriptive study design. Prior to this study, the application was made to Sinop University Human Research Ethics Board. In accordance with the Human Research Ethics Board decision dated 12/04/2017 and numbered 2017/13, it was pronounced that this research is compliance with the Human Research Ethics Board Guideline and there is no inconvenience ethically.

Sinop University students (n=10646) comprised the population along with the total number of 2923 students (1648 female, 1275 male) from different Faculties and Vocational Schools of the university as the research sample. Sample number was determined considering the ability of representation of all the faculties and applied schools, with random sampling. Informed consents of participants about survey form were obtained and it was conducted in spring semester of 2017-2018 Academic year. Personal information form and Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF) were utilized as data collection instruments. World Health Organization (WHO) has carried out studies to measure and assess the quality of life since 1980. So, the organization has developed a far-reaching quality of life scale (WHOQOL-BREF) which enables to measure someone's general well-being and be applicable for cross-culturally comparison. Validity and reliability study of WHOQOL-BREF for Turkey was performed by Fidaner, Elbi and Fidaner (1999). WHOQOL-BREF-TR contains 27 questions together with one more national question added through validity test for Turkey. Participants were asked to respond the questions regarding a time frame of last 15 days. Physical, psychological, social and environmental sub-dimensions scores are calculated by using the questions except for first two, the general questions. In scoring of quality of life scale which ranges from 0 to 20, higher scores denote higher quality of life.

Collected data were initially determined as normal distribution by using Shapiro Wilk and Levene tests ($p>0,05$), independent samples t-test was used purposefully. The findings of the research were interpreted with frequency distribution and percentages by summarizing. SPSS 21.0 V

Statistical Package program was used in all statistical analyses, results were accepted in ($p < 0,05$) level of statistical significance.

3. Findings, Discussion and Results

In our research 1648 (56,4 %) female and 1275 (43,6 %) male, 2923 students were included in total; the participants aged 19-20 and 21-22 encompassed 80,6 % of the research at highest, while the group consisting of 18 years and under ages represented the lowest rate of the samples with 5,3 %. The number of the students responded 'YES' to the state of regular exercise question is 24,3 % (711), whereas 75,7 % (2212) of the students responded 'NO' to the same question. In Quality of Life Scale and in sub-dimensions like 'Physical, Mental, Social and Environmental', quality of life depending on the state of regular exercise has shown statistically significant difference in participants who exercise regularly ($p < 0,05$). As one of the sub-dimension of quality of life in Quality of Life Scale in respect to gender variable, 'mental' has shown statistical significance in males ($p < 0,05$). But, in sub dimensions like 'physical, social and environmental' there could be found no statistical significance ($p > 0,05$).

In conclusion, the effect of regular exercise on quality of life was searched in our study and quality of life of the participants exercise regularly was found higher. In addition, it was revealed with the research findings that gender has no effect on quality of life but in males there was significant difference specifically in mental sub-dimension.

Nowadays the number of people exercise regularly is not as many as desired, however exercise is increasingly having more place in society. Therefore, getting people adopt a habit of regular exercise that is one of the supportive behavior in improving the quality of life, needs to be taken into consideration from the childhood particularly. Moreover, informing them about the importance of regular exercise with basic instructions and enabling them to accept exercise as a behavior pattern and make it way of life during their education period, will have a pivotal role in improving the quality of life in students.

Etik Beyannamesi

Bu makalede "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında belirtilen bütün kurallara uyduğumuzu, "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbirini gerçekleştirmediğimizi, hiçbir çıkar çatışmasının olmadığını ve oluşabilecek her türlü etik ihlalinde sorumluluğun makale yazarlarına ait olduğunu beyan ederiz.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik kurul adı: Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Etik kurul karar tarihi: 12/04/2017

Etik kurul belgesi sayı numarası: 2017/13

Araştırma makalesi: Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., Baynaz, K., Karakaş, F., İpekoğlu, G. & Arslanoğlu, E (2021). Üniversite öğrencilerinin egzersiz yapma durumuna göre yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 187-198.