



Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği)*

The Participation of University Students in Physical Activities Based on Sport and The Effect of The Students' quality of Life on Academic Achievement and Socialisation (Sample of Eskisehir Osmangazi University)

Mehmet YILDIRIM**, Coşkun BAYRAK***

• *Geliş Tarihi:* 16.11.2016 • *Kabul Tarihi:* 06.11.2017 • *Yayın Tarihi:* 08.11.2017

ÖZ: Bu çalışmanın amacı; Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde 2. ve daha üst sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkilerinin değerlendirilmesidir. Araştırmaya 2013-2014 eğitim-öğretim yılında 2. ve daha üst sınıflarda farklı programlarda öğrenim gören 1057 gönüllü öğrenci katılmıştır. Katılımcıların spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin belirlenmesi için Cooper fiziksel aktivite ölçeği, yaşam kalitelerini belirlemek için WHOQOL BREF ölçeği, akademik başarılarını belirlemek için genel not ortalamaları, sosyalleşme durumlarını belirlemek için ise spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ile yaşam kalitesi arasında (0.57), spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ile akademik başarı arasında (0.43), spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ile sosyalleşme arasında (0.31), yaşam kalitesi ve akademik başarı arasında (0.31), yaşam kalitesi ve spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme arasında (0.44) düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($p<0.01$) olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: fiziksel aktivite, yaşam kalitesi, akademik başarı, sosyalleşme, üniversite öğrencisi

ABSTRACT: The aim of this study is to evaluate the participation of university students in physical activities based on sport and the effects of quality of life on the students' academic achievement and socialization. The sample of the study is composed of 1057 students from different departments who are in their second year or upper classes at Osmangazi University in the academic year of 2013-2014. Cooper physical activity scale was used to determine the level of participation to physical activities based on sport, WHOQOL BREF scale was used to detect the quality of life, grade point average was used to decide the academic success and socialization scale of physical activity based on sport was used to determine socialization levels. In the light of the findings obtained, a significant relation ($p<0.01$) in a positive way has been determined between physical activities based on sports and quality of life (0.57), between joining in physical activities based on sports and academic standing (0.43), between joining in physical activities based on sports and socializing (0.31), between quality of life and academic standing (0.31), between quality of life and socializing with the physical activities based on sports (0.44).

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

* Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar yönetiminde hazırladığı "Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği)" konulu doktora tezinden üretilmiştir.

** Yrd. Doç. Dr., Bozok Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yozgat/Türkiye, mehmet2682@hotmail.com

*** Prof. Dr., Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eskişehir/Türkiye, cbayrak@anadolu.edu.tr

1. GİRİŞ

Fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel sağlık için öneminin yeterince anlaşılabilmesi, insanların fiziksel aktivite konusundaki bilgi eksikliği ve gelişen teknoloji ile birlikte giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzını benimsemeleri sonucunda insanlar sağlık açısından ciddi problemlerle karşı karşıya kalmaktadır. Bunun sonucunda toplumda diyabet, osteoporoz, obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon gibi kronik hastalıkların görülme sıklığı artmaktadır (Gür ve Küçüköğlü, 1992). Kronik hastalıklar artmasına rağmen, sunulan tedavi seçeneklerinin çoğunun iyileşmeden çok bulguları hafifletici etkileri olması yaşam kalitesi çalışmalarına verilen önemi arttırmıştır (Fidan, Ünal ve Demiral, 2003). Yaşam kalitesi kavramı kişilerin ihtiyaçlarını kavramsallaştırmak, yapılan hizmetleri tanımlamak ve yürütülen programları değerlendirmek için bir bakış açısı sunmaktadır (Tüzün ve Eker, 2003).

Yaşam tarzını oluşturmaktaki özerklik, eğitim olanakları, mali yapı, iş imkanları, yaşanılan yer, çevre, aile ve arkadaş ilişkileri yaşam kalitesi üzerinde etkili olmaktadır. Ancak yaşam kalitesini etkileyen en önemli etkenlerden birisi sağlıktır (Tüzün ve Eker, 2003). Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi genel yaşam kalitesinin bir bileşenidir (Başaran, Güzel ve Sarpel, 2005). Bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal fonksiyonlarını yerine getirmekteki kapasitesini ve bu kapasiteyle ilgili olarak kendisine yönelik algısını ifade etmektedir. Tıp alanında meydana gelen gelişmeler sadece hastalıkların ortadan kaldırılmasını değil toplumun yaşam kalitesinin artırılması da amaçlamaktadır. Bu bağlamda yaşam kalitesinin değerlendirilebilmesi için yapılan çalışmalar hız kazanmıştır (Avcı ve Pala, 2004). Yaşam kalitesiyle ilgili yapılmış olan araştırmalar yaşın ilerlemesiyle birlikte yaşam kalitesinin de azaldığını göstermektedir (Aldinç ve diğerleri, 2004). Sağlıklı bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda genellikle kadınların yaşam kalitesi puanları düşük bulunmuştur. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ); 10-19 yaşlar arası adolesan (genç erişkin) dönem, 20-24 yaşlar arası gençlik dönemi ve 10-24 yaşları arası ise genç insanlar olarak tanımlamaktadır (Özcebe, 2002). Genç topluluklarda yapılan araştırmalarda ise 18-24 yaş aralığında gençlerin yaşam kalitesi ruhsal boyutunun fiziksel boyutuna göre düşük olduğu ve yine yaşla birlikte, ruhsal sağlık, algılanan sağlık ve sağlık için daha fazla riskli davranışlar görülmüştür (Zahran et al., 2007).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından yaşam kalitesini iyileştirme çabalarına paralel olarak fiziksel aktiviteyi güçlendirici ve özendirici çalışmalar ve politikalar hız kazanmıştır ([http 1](http://1)). Fiziksel aktivite sağlığı koruyucu hizmet politikalarının önemli bir bileşenidir (Wolin, Glynn, Graham, Lee ve Ichiro, 2007). Fiziksel aktivitenin objektif sağlık çıktılarıyla olan ilişkisi bilinmekle birlikte bu sağlık göstergelerine ilave olarak yaşam kalitesinin kullanımı giderek gelişmektedir (Vuillemin et al., 2005). Özellikle kronik hastalıklara sahip popülasyonlarda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite ile ilgili yapılmış olan araştırmalar çoğunlukta genel popülasyonda yapılmış çok az çalışma vardır. Boylamsal araştırmalar diğer değişkenlere göre fiziksel aktivitenin yaşam kalitesinin bütün boyutlarıyla baskın bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir (Tessier et al., 2006).

Fiziksel aktivitenin günlük yaşantıda alışkanlık haline getirilerek hayat boyu devam ettirilmesi birey ve toplum sağlığı açısından son derece önemlidir. Sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktivite insanların günlük hayatının bir parçası olmalı ve yaşam tarzı haline getirilmelidir (Gür ve Küçüköğlü, 1992). Çocuk ve gençlerin kötü alışkanlıklardan uzak, sağlıklı birer birey olarak yetişmesi bakımından fiziksel aktivitede bulunması önemlidir. Özellikle üniversite çağına gelmiş gençlerin fiziksel gelişimleri yavaş yavaş tamamlanırken beslenme, iklim şartları, kalıtım gibi bazı etkenlerden dolayı bu gelişim geri kalabilmektedir. Ayrıca aile yaşantısından ayrılmış bir öğrencinin psikolojik olumsuzluklardan kurtulması amacıyla da fiziksel aktivitelere ihtiyacı vardır. Öğrencilerin serbest zamanlarını daha iyi bir şekilde değerlendirmeleri, ders yoğunluğundan uzaklaşmaları ve yeni sosyal gruplar oluşturmaları açısından fiziksel aktivitelere katılması gerekmektedir (Şirinkan, 2002). Fiziksel aktivitelere

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

Zihinsel performans ile fiziksel aktivitelere katılım arasında olumlu bir ilişki olup olmadığı yıllardır insanların ilgisini çekmektedir. Yapılan pek çok çalışmada fiziksel aktivitelere katılımın akademik başarı üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunurken, bu aktivitelere katılımın akademik başarı üzerine olumsuz etkisi olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (Cheung, Chau-Kiu, Kwok, Siu-Tong., 2004). Wolman'a (1973) göre istenilen bir sonuca ulaşma yönünde bir ilerleme başarı olarak tanımlanmaktadır. Eğitimde başarı denildiğinde genellikle okulda okutulan derslerde geliştirilen ve öğretmenlerce takdir edilen notlarla, test puanlarıyla veya her ikisi ile belirlenen beceriler veya kazanılan bilgilerin ifadesi olan "Akademik Başarı" anlaşılmalıdır (Carter ve Good, 1973). Bireylerde sosyal bütünleşme ve sosyal yeteneklerin geliştirilmesine takım oyunları ve sporlarının yardımcı olduğu bilinmektedir. Bu yüzden fiziksel olarak aktif bireylerin daha yüksek akademik performansa sahip oldukları düşünülmektedir (Gür ve Küçüköğlü, 1992).

Çocuk ve genç bireylerde düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite; fiziksel, zihinsel ve sağlık açısından önemli (Gür ve Küçüköğlü, 1992) olduğu kadar bireyin sosyalleşmesinde de önemli bir role sahiptir. Fiziksel aktivite ve spor sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi ve çağdaş toplumların yaratılmasında önemli bir araçtır. Özellikle çocuklar ve gençlerin fiziken ve ruhen sağlıklı, sosyal yönden gelişmiş birer kişilik kazanmalarına katkı sağlar. Bununla birlikte yapıcı, yaratıcı, üretken, kişilikli, centilmen, sağduyulu, hoşgörülü, ahlaklı, düzgün davranışlı, kendine güvenli ve kişisel ilişkileri düzgün bir insan olarak yetişmesinde önemli rol oynar. Gelişmiş toplumların gençlik eğitimini iyi yapmaları ve gençliğin spor aktiviteleri içerisinde yoğunluklu katılımlarını sağlanmaları ve etkinlikler yapılması gelişmişlik nedenlerinden en önemlileridir. Bu etkinliklerin yapılmadığı ve bu süreçleri yaşamamış olan toplumlarda ise gençlerin barışçı, paylaşımcı, insancıl olmadıkları ve kaybetmeyi hazmedemedikleri gözlemlenmektedir (Yetim, 2000).

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmanın yararları bilinmesine karşın 15 Avrupa ülkesi üzerinde yapılan bir araştırmada tavsiye edilen şekilde düzenli fiziksel aktivitelere katılımın % 50'den az olduğu bulunmuştur (European Opinion Research Group, 2002). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir araştırmada da öğrencilerinin % 50'den fazlasının fiziksel olarak aktif olmadığı veya önerilen şekilde düzenli fiziksel aktivitelere katılımlarının olmadığı bildirilmiştir (Pinto, Cherico, Szymanski ve Marcus, 1998; Savcı, Öztürk, Arıkan, İnal-İnce ve Tokgözoğlu, 2006). Amerikan Spor Hekimliği Kolejinin (ACSM) yapmış olduğu araştırmaya göre haftanın en az 3 günü 30 dakika süren ılımlı fiziksel aktivite bile sağlık bakımından oldukça faydalıdır (Vuillemin et al., 2005). İnsanlar için çocukluk ve gençlik dönemi kişilere fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması ve yaşam boyu devam ettirilmesi için en uygun dönemdir. Genç yaşta edinilen hareketsiz bir yaşam alışkanlığının daha sonraki dönemlerde değiştirmek çok zordur (Akyol, Bilgiç, Ersoy, 2008).

Üniversite öğrencilerinin kültürel ve sosyal normların oluşumundaki rolleri göz önüne alındığında bu öğrencilerin sahip oldukları fiziksel aktivite alışkanlıklarının önemi artmaktadır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkileri kabul edilmekle birlikte yaşam kalitesi ile arasındaki ilişki net bir şekilde açıklanamamıştır. Genel ve sağlıklı nüfusta fiziksel aktivite yaşam kalitesine ilişkin çok az araştırma yapıldığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeylerinin düşük olması eğitim-öğretime aktarılan harcamaların boşa gitmesine ve toplumun ihtiyacı olan nitelikli insan gücünün yetişmemesine sebep olacaktır. Öğrencilerin akademik başarılarının yükselmesine yardımcı olmak, yükseköğretimde verimliliği ve performansı arttırmak ve öğrenci başarısını etkileyen etmenlerin neler olduğunu ortaya çıkarmak gerekmektedir. Bireysel, çevresel ve örgütsel birçok faktörün

akademik başarı üzerine etkisine yönelik yapılan araştırmalar mevcuttur. Bununla birlikte fiziksel aktivitenin akademik başarı üzerine etkisi ile ilgili yapılmış olan çalışmalarda olumlu etkilerini ortaya koyan bulgular olduğu gibi hiçbir etkisinin olmadığını ortaya koyan bulgular da elde edilmiştir. Spora dayalı fiziksel aktivite çocuk ve genç bireylerin iletişim becerilerinin güçlenmesinde ve sosyalleşmesinde en önemli araçlardan biridir. Spora dayalı fiziksel aktivitenin bireyin kişilik gelişiminde ve topluma adaptasyon sürecinde etkili olduğunu ortaya koyan bulgular elde edildiği gibi olumsuz bazı etkiler yarattığı da araştırmalarda ortaya konulmuştur. Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ile yaşam kalitesi, akademik başarı ve sosyalleşmeleri arasında bir ilişki olduğu ve spora dayalı fiziksel aktivitenin sağlık açısından yaşam kalitesini artırarak akademik başarı ve sosyalleşme üzerine de pozitif bir etki yarattığı düşünülmektedir.

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

Bu amaç doğrultusunda şu sorulara yanıt aranmaya çalışılmıştır;

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nin farklı programlarında öğrenim gören öğrencilerin;

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

Çalışmanın amacı doğrultusunda sınanacak olan hipotezler şunlardır:

Hipotez 1

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

Hipotez 2

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

Hipotez 3

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

Hipotez 4

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

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

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

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

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

Hipotez 5

H₅: Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin sosyalleşmeleri üzerine etkisi vardır.

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

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

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

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

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada; spora dayalı fiziksel aktiviteye katılan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini, spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeylerini, yaşam kalitesi puanlarını,

akademik başarı düzeylerini ve spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme durumlarını saptamak amacıyla betimsel araştırma modelinden yararlanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivite düzeyi, yaşam kalite puanları, akademik başarı puanları ve spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel araştırma modelinden yararlanılmıştır.

2.2. Araştırma Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini; Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nde 2. ve daha üst sınıflarda ön lisans ve lisans düzeyinde öğrenim gören 15622 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nde 2. ve daha üst sınıflarda ön lisans ve lisans düzeyinde öğrenim gören 1057 öğrenci oluşturmuştur. Ailelerinden yeni ayrılmış ve farklı arkadaş grubuna adapte olmaya çalışan 1. sınıf öğrencilerinin sosyalleşmelerine farklı faktörlerin daha fazla etki yapacağı ve genel not ortalamalarının istenildiği şekilde net olarak belli olmayacağından dolayı araştırma örnekleme dahil edilmemişlerdir.

Araştırmada örneklemin belirlenmesi aşamasında üç aşamalı örneklem alma sürecine başvurulmuştur. Öncelikle amaçlı örnekleme yoluyla (Büyüköztürk, 2002) ulaşılması gereken öğrenci sayısı 1000 olarak belirlenmiştir. İkinci olarak kota örnekleme yönteminden (Büyüköztürk, 2002) yararlanılmıştır. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nde 2. ve daha üst sınıflarda öğrenim gören 15622 öğrencinin olduğu evren kota örnekleme yöntemiyle öncelikle fakülte, yükseköğretim, meslek yükseköğretim kotalarına, sonra sırasıyla bölüm, sınıf ve cinsiyet kotalarına ayrılmış ve örneklem grubu oluşturulmuştur. 1000 kişinin örnekleme seçilmesi aşamasında uygulanan işlem şu şekildedir;

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

$$n/N = \text{Örnek Hacmi} / \text{Ana kütle hacmi} = 1000 / 15622 = 0,065$$

Örnekleme yöntemi sonucunda evrendeki kotalardan 0,065 oranında öğrenci örnekleme dahil edilmiştir. Hesaplamalar esnasında ortaya çıkan küsuratlı rakamların da yuvarlanmasıyla birlikte toplam 1057 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Kotalardaki öğrenci sayısına göre alt evrenlerden örnekleme gelecek birimlerin seçimi kolayda örnekleme yöntemi (Büyüköztürk, 2002) kullanılarak yapılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Ekonomik oluşu, uygulanabilirliği, dağılım ve büyük kitlelerden kısa zamanda bilgi alma imkânı sağlaması nedeniyle araştırmanın yürütülmesinde birincil kaynak araştırmaları arasında yer alan anket veri toplama aracı olarak tercih edilmiştir. Araştırmada verilerin toplanması amacıyla 4 adet veri toplama aracından yararlanılmıştır. Araştırmada demografik bilgilerle ilgili veriler ve öğrencilerin akademik başarıları (Genel Not Ortalamaları) "Kişisel Bilgi Formu" ile elde edilmiştir. Spora dayalı fiziksel aktivite değişkeniyle ilgili veriler Massie (2002) tarafından hazırlanan "Cooper Ölçeği" ile elde edilmiştir. Yaşam kalitesiyle ilgili veriler Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından geliştirilen WHOQOL-BREF ölçeği ile elde edilmiştir. Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ile ilgili veriler Şahan (2007) tarafından oluşturulan spor ve sosyalleşme ölçeği ile elde edilmiştir.

2.3.1. Spora dayalı fiziksel aktivite ölçeği

Massie (2002) tarafından geliştirilen Cooper ölçeği araştırmada üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyini belirlemek için kullanılmıştır. Bu ölçekte katılımcılara fiziksel aktivite ve bu aktivitelere harcadıkları zaman, katılım sıklıkları ve yoğunlukları sorulmaktadır. Memiş (2007) tarafından ölçeğin güvenilirliği Cronbach $\alpha = 0.95$ bulunmuştur. Geçerliliği ile ilgili yapılan faktör analizi sonucunda 0.30 altında işlevsel olmayan

maddeye rastlanmamıştır. Varyans % 34 bulunmuştur. Büyüköztürk (2002) faktör yük değerinin 0.45 veya daha yüksek olmasının seçim için iyi bir ölçü olduğunu uygulamada az sayıda madde için bu değer 0.30 'a kadar indirilebileceğini belirtmektedir. Cooper Ölçeğinde spora dayalı fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirilirken, katılımcıların katıldıkları aktivitelerin hangi şiddette (orta veya yüksek) aktiviteler oldukları, aktiviteleri haftada kaç kere ve günde kaç dakika yaptıkları göz önünde bulundurularak her aktivitenin belirlenen MET cinsine göre değerleri tespit edilmektedir. Bu değerler aktivitelerde harcanılan kalori miktarının hesaplanmasında kullanılmaktadır. Fiziksel aktivite seviyesi hesaplanırken aktivitenin MET değeri ile yapılan süre ve kişinin ağırlığı (kg) çarpılır ve sonuç kcal cinsinden bulunur. Örneğin 60 kilogramlık bir kişinin 40 dakika gezinti temposunda bisiklet sürmesi $60 \text{ kg} * 4 \text{ MET} * (40/60) = 160 \text{ kcal}$ 'dır (Ainsworth et al., 2000). Harcanan kalori miktarları bakımından katılımcılar aktiflik düzeylerine göre gruplandırılmaktadır. Bu gruplandırma yapılırken Avustralya Ulusal Kanser Önleme Politikası 2004-06 (Australian National Cancer Prevention Policy 2004-06)'ında yer alan enerji harcama ve aktiflik düzeyi sınıflandırması esas alınmaktadır. Sınıflandırmaya göre, haftada neredeyse hiçbir fiziksel aktivitede bulunmayan ve Haftalık kalori harcamaları $<50 \text{ kcal.hft-1}$ olan katılımcılar **sedanter**, 51-800 kcal.hft1 olanlar **düşük düzeyde aktif**, 801- 1600 kcal.hft1 harcayanlar **orta düzeyde aktif**, Haftada $>1601 \text{ kcal.hft-1}$ enerji harcayanlar ise **yüksek düzeyde aktif grup** olarak belirlenmektedir (Australian National Cancer Prevention Policy 2004-06, 2004).

2.3.2. Yaşam kalitesi ölçeği

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

Boyutlarına göre soruların içeriği şöyledir:

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

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

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

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

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

WHOQOL-BREF Boyut Puanları Hesaplaması 4 – 20 Arası:

Bedensel Sağlık Boyutu $(3+4+10+15+16+17+18) / 7 * 4$

Ruhsal Sağlık Boyutu $(5+6+7+11+19+26) / 6 * 4$

Sosyal İlişkiler Boyutu $(20+21+22) / 3 * 4$

Çevresel Sağlık Boyutu (TR) $(8+9+12+13+14+23+24+25+27) / 9 * 4$

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

2.3.3. Akademik başarı puanlarının hesaplanması ve sınıflandırılması

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nin Ön Lisans ve Lisans Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin 4. Bölümünde sınavlar ve değerlendirme kriterleri, madde 19' da “*Genel not ortalaması en az 2.00 olan öğrenci başarılı sayılır. Genel not ortalaması 2.00'in altına düşen öğrenciye akademik yetersizlik uyarısı yapılır*” şeklinde belirlenmiştir. Yine madde 19'da “*Tüm derslerini başarı ile tamamlayan bir öğrencinin; yarıyıl not ortalaması 3.00-3.49 ise yarıyıl şeref öğrencisi, 3.50-4.00 ise yarıyıl yüksek şeref öğrencisi kabul edilir*” şeklinde karar alınmıştır (http 2).

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

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

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

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

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

2.3.4. Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeği

Araştırmada katılımcıların spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme durumlarını belirlemek amacıyla Şahan (2007) tarafından hazırlanan 35 sorudan oluşan 5'li likert tipi spor ve sosyalleşme ölçeği kullanılmıştır. Likert tipi ölçekleme, ölçekleme yöntemleri arasında en çok kullanılan ve kuruluş ve güvenilirliği açısından en kolay olanıdır (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2012). Spor ve sosyalleşme ölçeğinin likert ölçeği puanlaması “1: Kesinlikle Katılmıyorum”, “2: Katılmıyorum”, “3: Kararsızım”, “4: Katılıyorum”, “5: Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçek; Hacettepe kişilik envanteri, sosyotropi otonomi ölçeği, sosyal karşılaştırma ölçeği, sosyal tanıma anketi, kendini tanımlama envanteri, kişisel bilgi formu gibi daha önce kullanılmış ölçeklerden yararlanılarak oluşturulmuştur. Şahan (2007) tarafından anket sorularının güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Cevaplarının iç tutarlılığı açısından denetim gerçekleştirmek amacıyla Cronbach α güvenilirlik katsayısı kullanılmış ve 35 soru için güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Bu analiz sonucunda Cronbach α değeri 0,84 çıkmıştır.

Tablo 2.1: Derecelendirme yargılı ölçeklerde seçeneklerin sözel-sayısal değerleri

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

Kaynak: (http 3)

Yapılan bu araştırmada ise ölçeğin likert puanlaması derecelendirme yargılı ölçeklerde seçeneklerin sözel ve sayısal değerleri doğrultusunda “1: Hiç Katılmıyorum”, “2: Az Katılıyorum”, “3: Orta Derecede Katılıyorum”, “4: Çok Katılıyorum”, “5: Tamamen Katılıyorum” şeklinde düzenlenmiştir. Cevapların iç tutarlılığı açısından denetim gerçekleştirmek amacıyla Cronbach α güvenilirlik katsayısı kullanılmış ve 35 soru için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach α değeri 0,86 olarak bulunmuştur. Özdamar (1999)’a göre 0.60 ve üzeri Cronbach Alpha değeri ölçeğin güvenilirliği için yeterlidir. Dolayısıyla bu değer ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

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

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 18.0 ve Lisrel 8.80 programları kullanılmıştır. Veri setinin uygunluğunun test edilmesi amacıyla öncelikle kayıp değerler ve uç değerler incelenmiştir. Araştırma sonucundan elde edilen verilerin çözümlenmesinde katılımcıların demografik özelliklerini betimlemek amacıyla frekans analizinden, kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini belirlemek amacıyla güvenilirlik testlerinden (Cronbach Alpha), geçerliğini belirlemek için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizinden (AFA ve DFA), araştırma modelinde yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

2.4.1. Kayıp değerlerin belirlenmesi

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

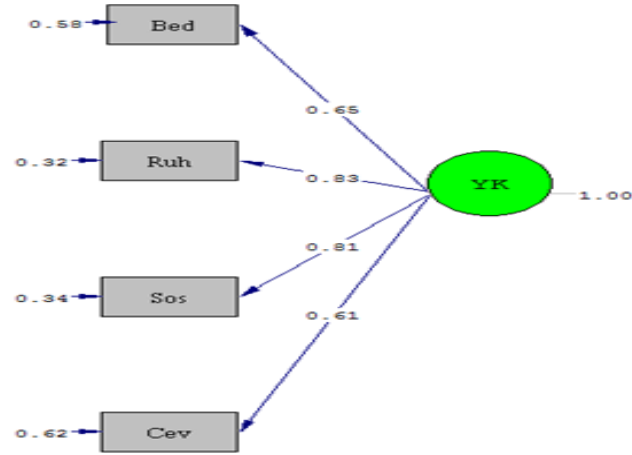
2.4.2. Uç değerlerin belirlenmesi

Uç değerlerin belirlenmesi amacıyla veri seti için tek değişkenli uç değer sayıları belirlenmiştir. Buna göre veri setinin (n=1057) tamamında 31 uç değer tespit edilmiştir. Veri setinde tespit edilen uç değerlerin etkilerini azaltmak üzere kullanılan yöntemler; veri setinden çıkarma, skoru değiştirme veya veriyi dönüştürme olmak üzere üç şekildedir. Örnekleme genişliği küçük olduğunda tek bir gözlemin bile analiz sonuçlarına katkısı çok önemlidir. Ancak örnekleme genişliği yeterince büyük olan bir veri setinde uç değerler analiz dışı bırakılabilmektedir. Uç değerlerin fazla olması veri setinin normal dağılımından sapmasına ve

yapılacak istatistiksel analizlerin etkilenmesine sebep olabilir (Ovla ve Daşdelen, 2012). Bu doğrultuda uç değerler veri setinden çıkarılmıştır (n=1026).

2.4.3. Yaşam kalitesi ölçeğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizi

Yaşam kalitesi ölçeğinin 25 sorudan oluşan 4 alt boyutu DFA'ya dahil edilmiştir. Analiz Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nde farklı programlarında öğrenim gören 1026 öğrenci üzerinden gerçekleştirilmiştir. Ölçeğe ilişkin DFA modeli şekil 2.1'de gösterilmiştir.



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

Şekil 2.1. Bedensel sağlık, ruhsal sağlık, sosyal ilişkiler ve çevresel sağlık (tr) dfa modeli

Gerçekleştirilen analiz sonucunda yaşam kalitesi ölçeğine ilişkin uyum indeksleri tablo 2.2'de gösterilmiştir.

Tablo 2.2: Yaşam kalitesi ölçeğine ilişkin uyum indeksleri

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

Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizine (DFA) göre yaşam kalitesi ölçeğine ilişkin elde edilen uyum indeksleri şu şekildedir. Yaşam kalitesi ölçeğine (WHOQOL BREF TR) ilişkin X^2 değeri 5.14, sd değeri 2 bulunmuştur. Düzeltilmiş Ki-Kare (X^2/sd) değeri (5.14/2) 2.57 olarak elde edilmiştir. Schumacker ve Lomax (2004) düzeltilmiş X^2 değerinin 1-5 aralığında olmasının uygun görüldüğünü ifade etmektedir. Bu doğrultuda ölçek istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. DFA sonucunda X^2/sd dışında RMSEA, NFI, NNFI, CFI, RMR, GFI ve AGFI uyum indekslerine bakılmıştır. Ölçeğin RMSEA değeri 0.05 bulunmuştur. Bu değer 0.05'ten küçük veya eşit olması iyi uyumu göstermektedir (Schermmelleh, Moosbrugger ve Muler, 2003;

Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010; 269; Meydan ve Şeşen, 2011; 34). Ölçeğin RMR değeri 0.08 bulunmuştur. Bu değerin 0.05'ten küçük veya eşit olması mükemmel uyumu, 0.05 ve 0.08 arasında olması iyi uyumu göstermektedir. Ölçeğin NFI değeri 0.99, NNFI değeri 0.99, CFI değeri 1.00, GFI değeri 0.99 ve AGFI değeri 0.97 olarak bulunmuştur. Bu değerlerin 0.95'in üzerinde olması mükemmel uyumu göstermektedir (Çokluk ve diğerleri, 2010; 271-272, Kaya, 2011; 65). Yaşam kalitesi ölçeğinin 4 alt boyutuna yönelik yapılan DFA sonucunda ölçeğe ilişkin uyum indekslerinin literatürde belirtilen değerler arasında olduğu ve iyi/mükemmel uyumu gösterdiği bulunmuştur.

2.4.4. Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeğine ilişkin açıklayıcı faktör analizi

Araştırmada kullanılan spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeği Şahan (2007) tarafından geliştirilmiş, 35 maddeden oluşan spor ve sosyalleşme ölçeğidir. Alanyazında, kullanılan bu ölçekle ilgili olarak açıklayıcı faktör analizine (AFA) yönelik bulgulara rastlanmamıştır. Araştırmada ölçeğin boyutlarının belirlenmesi amacıyla açıklayıcı faktör analizinden yararlanılmıştır. Analiz Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nde farklı programlarında öğrenim gören 1026 öğrenci üzerinden gerçekleştirilmiştir. Comrey ve Lee (1992)'e göre faktör analizi yapılan araştırmalarda yeterli örneklem büyüklüğü için 50'nin çok zayıf, 100'ün zayıf, 200'ün orta, 300'ün iyi, 500'ün çok iyi, 1000 kişilik örneklem grubunun mükemmel derecede yeterli olduğu ifade edilmektedir.

Açıklayıcı faktör analizine başlanmadan önce; örneklem büyüklüğünün analize uygunluğunu belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için ise Bartlett's Sphericity testi incelenmiştir. Genel olarak araştırmalarca tatminkar olarak düşünülen asgari KMO değeri 0.7'dir (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2005, 216-217, Chong ve Rundus, 2004). Yapılan bu araştırmada ölçeğe ilişkin KMO değeri 0.85 bulunmuştur. Bulunan bu değerler örneklem büyüklüğünün yapılacak faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir. Verilerin faktör analizine uygunluğunu tespit eden Bartlett's Sphericity testi ölçek için $X^2 = 5242.020$ ve $p < 0.001$ bulunmuştur. Ölçeğin boyutlarının belirlenmesi amacıyla yapılan açıklayıcı faktör analizinde verilerin faktör yapısı Varimax rotasyonu kullanılarak temel bileşenler yöntemiyle analiz edilmiştir. AFA'da bir maddenin birden fazla faktörde kabul düzeyinden yüksek yük değeri vermesi ve iki veya daha fazla faktörde yük değerleri arasındaki farkın 0.10'dan küçük olması o maddenin binişik madde olduğunu gösterir ve ölçekten çıkarılması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2002, Çokluk ve diğerleri, 2010; 233). Bu durumda teorik açıdan anlamlı yapıların ortaya çıkması için faktör yük değerlerinin kabul düzeyleri 0.40 olarak belirlenmiştir. Ölçeğe gerçekleştirilen faktör analizi sonucu düşük faktör yük değerlerine sahip olan ve binişik yapıdaki maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Spor ve sosyalleşme ölçeği araştırma modelinde 4 boyutu ve bu boyutları tanımladığı varsayılan 15 madde ile temsil edilmiştir. Bu boyutlar; Kişisel ve Sosyal Bütünleşme, Liderlik, Aidiyet, Özgüven olarak isimlendirilmiştir. Ölçek spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeği olarak adlandırılmıştır. Ölçeğe ilişkin faktör yük değerleri 0.52/0.83 arasında, boyutlara ilişkin cronbach alpha katsayıları 0.48/0.86 arasında değişmektedir. Ölçeğe ilişkin açıklanan toplam varyans % 61.550 bulunmuştur. Tablo 2.3'de gösterilmiştir.

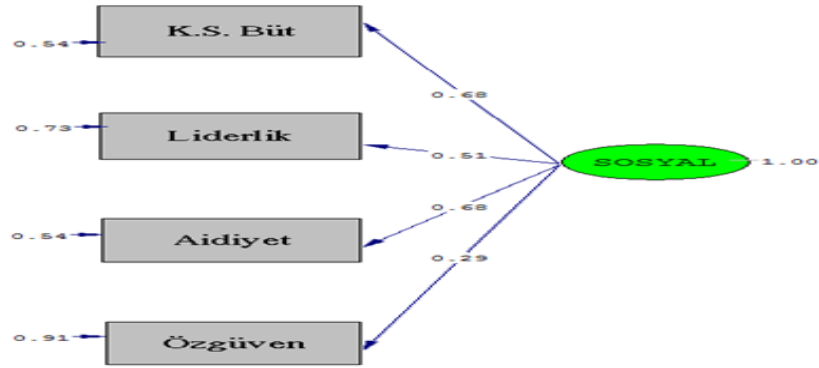
Tablo 2.3: Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeği açıklayıcı faktör analizi sonuçları

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

Tablo 2.3'te görüldüğü gibi AFA analizi sonucu ölçekte yer alan maddeler 4 boyut altında toplanmıştır. Bu boyutlar; Kişisel ve Sosyal Bütünleşme, Liderlik, Aidiyet, Özgüven olarak adlandırılmıştır. Ölçeğe ilişkin açıklanan toplam varyans ise % 61.550 olarak bulunmuştur. Çok faktörlü ölçeklerde açıklanan varyansın % 40 ile % 60 arasında olması yeterli olarak kabul edilmektedir (Şekercioğlu, 2009; 153). Bu doğrultuda, tanımlanan dört faktörün toplam varyansa yaptığı katkının yeterli olduğu görülmektedir. Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeğine uygulanan Cronbach Alpha testi sonucunda toplam ölçek Cronbach Alpha katsayısı 0.836 olarak tespit edilmiştir. Özdamar (1999)'a göre Cronbach Alpha katsayısının $0.80 \leq \alpha < 1.00$ değer alması ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunun göstergesidir.

2.4.5. Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizi

Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeğinin 4 alt boyutu DFA'ya dahil edilmiştir. Analiz Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nde farklı programlarında öğrenim gören 1026 öğrenci üzerinden gerçekleştirilmiştir. Ölçeğe ilişkin DFA modeli şekil 2.2'de gösterilmiştir.



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

Şekil 2.2. Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeği dfa modeli

Gerçekleştirilen analiz sonucunda spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeğine ilişkin uyum indeksleri tablo 2.4'te gösterilmiştir.

Tablo 2.4: Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeğine ilişkin uyum indeksleri

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

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

DFA sonucunda X^2/sd dışında RMSEA, NFI, NNFI, CFI, RMR, GFI ve AGFI uyum indekslerine bakılmıştır. Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ölçeğinin 4 alt boyutuna yönelik yapılan DFA sonucunda ölçeğe ilişkin uyum indekslerinin literatürde belirtilen değerler arasında olduğu ve mükemmel uyumu gösterdiği bulunmuştur.

3. BULGULAR

Bu bölümde tanımlayıcı istatistiklere ilişkin bulgular ve araştırma modeline ilişkin bulgular incelenmiştir.

3.1. Tanımlayıcı İstatistiklere (Ölçütlere) İlişkin Bulgular

Öğrencilerin cinsiyet, yaş, aylık harcama miktarı, barınma biçimi, eğitim gördükleri alanlar ve sınıf düzeyine ilişkin bulgular tablo 3.1'de gösterilmiştir.

Tablo 3.1: Ölçek formunu yanıtlayan öğrencilerin demografik özellikleri

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

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi ölçek formunu yanıtlayan öğrencilerin 527’si (%51.4) erkek, 499’u (%48.6) kadındır. Öğrencilerin 47’si (%4.6) 19, 166’sı (%16.2) 20, 231’i (%22.5) 21, 253’ü (%24.7) 22, 178’si (%17.3) 23, 89’u (%8.7) 24, 46’sı (%4.5) 25, 8’i (%0.8) 26, 8’i (%0.8) 27 yaşındadır. Öğrencilerin 270’i (%26.3) aylık harcama miktarı ile ilgili soruya 500 TL ve altı, 303’ü (%29.5) 501-750 TL, 282’si (%27.5) 751-1000 TL, 122’si (%11.9) 1001-1250 TL, 49’u (%4.8) 1251 TL ve üzeri yanıtını vermiştir. Öğrencilerin 126’sı (%12.3) tek başına evde, 180’i (%17.5) ailesi ile birlikte evde, 385’i (%37.5) arkadaşları ile birlikte evde, 335’i (%32.7) yurtta veya apartta barınmaktadır. Öğrencilerin 340’ı (%33,1) sosyal bölümlerde, 144’ü (%14) sağlık bölümlerinde, 542’si (%52.8) fen ve mühendislik bölümlerinde eğitim görmektedir. Öğrencilerin 336’sı (%32.7) 2. Sınıf, 284’ü (%27.7) 3. Sınıf, 383’ü (%37.3) 4. Sınıf, 13’ü (%1.3) 5. Sınıf, 10’u (%1.0) 6. Sınıfta okumaktadır.

Öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri ve durumları, yaşam kalitesi ve yaşam kalitesi alt boyutları puan ortalamaları, akademik başarı düzeyleri ve not ortalamaları ile spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ve alt boyutları puan ortalamalarına ilişkin bulgular tablo 3.2, 3.3, 3.4’te gösterilmiştir.

Tablo 3.2: Öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım düzeylerine ilişkin bulgular

		N	%
Spora Dayalı Fiziksel Aktivite Düzeyi	Sedanter (<50kcal)	295	28.8
	Düşük Düzeyde Aktif (51-800kcal)	218	21.2
	Orta Düzeyde Aktif (801-1600kcal)	183	17.8
	Yüksek Düzeyde Aktif (>1601kcal)	330	32.2
	TOPLAM	1026	100.0

Tablo 3.2’de görüldüğü gibi öğrencilerin 295’i (%28.8) sedanter, 218’i (%21.2) düşük düzeyde aktif, 183’ü (%17.8) orta düzeyde aktif, 330’u (%32.2) yüksek düzeyde aktif olarak spora dayalı aktivitelere katılım göstermektedir.

Tablo 3.3: Öğrencilerin akademik başarı düzeylerine ilişkin bulgular

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

Tablo 3.3’te görüldüğü gibi öğrencilerin 196’sının (%19.1) başarısız, 622’sinin (60.6) başarılı, 167’sinin (%16.3) şeref öğrencisi, 41’inin (%4.0) yüksek şeref öğrencisi olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.4: Öğrencilerin akademik başarı puanları, fiziksel aktivitede harcanılan kalori, yaşam kaliteleri ve alt boyutları, spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

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

Tablo 3.4’te görüldüğü gibi öğrencilerin akademik başarı puanları 0.06 – 3.96 arasında değişmektedir. Akademik başarı puan ortalamaları 2.44 olarak saptanmıştır. Öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları esnasında harcadıkları haftalık kalori miktarları 0.00-15759 arasında, harcadıkları haftalık kalori miktarları ortalaması 1422.97 kcal olduğu görülmüştür. Öğrencilerin yaşam kalitesi toplam puanları 62-132 puan arasında değişmektedir. Yaşam kalitesi toplam puan ortalamaları 98.28 puan olarak görülmüştür. Öğrencilerin kendilerini algıladıkları yaşam kalitesi puanları 1-5 puana arasında değişmektedir. Kendilerini algıladıkları yaşam kalitesi puan ortalaması 3.58’dir. Öğrencilerin kendilerini algıladıkları sağlık kalitesi puanları 1-5 puan arasında değişmektedir. Kendilerini algıladıkları sağlık kalitesi puan ortalaması 3.72’dir. Öğrencilerin bedensel sağlık yaşam kalitesi puanları 8.57-20.00 puan arasında değişmektedir. Bedensel sağlık yaşam kalitesi puan ortalaması 15.04’tür. Öğrencilerin ruhsal sağlık yaşam kalitesi puanları 9.33-20.00 arasında değişmektedir. Ruhsal sağlık yaşam kalitesi puan ortalaması 14.71’dir. Öğrencilerin sosyal ilişkiler yaşam kalitesi puanları 6.67-20.00 arasında değişmektedir. Sosyal ilişkiler yaşam kalitesi puan ortalaması 14.52’dir. Öğrencilerin çevresel sağlık (TR) yaşam kalitesi puanları 8.44-19.56 arasında değişmektedir. Çevresel sağlık (TR) yaşam kalitesi puan ortalaması 14.09’dur. Öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme puanları 1.87-5.00 arasında değişmektedir. Spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme puan ortalaması 3.70’dir. Öğrencilerin kişisel ve sosyal bütünleşme boyutu puanları 1-5 arasında değişmektedir. Kişisel ve sosyal bütünleşme boyutu puan ortalaması 4.00’dir. Öğrencilerin liderlik boyutu puanları 1-5 arasında değişmektedir. Liderlik

boyutu puan ortalaması 3.29'dur. Öğrencilerin aidiyet boyutu puanları 1-5 arasında değişmektedir. Aidiyet boyutu puan ortalaması 3.79'dur. Öğrencilerin özgüven boyutu puanları 1-5 arasında değişmektedir. Özgüven boyutu puan ortalaması 3.46'dır.

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

Spora dayalı fiziksel aktivite (fiziksel aktivitede harcanan kalori), akademik başarı puanları, yaşam kalitesi ve alt boyutları puanları, spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ve alt boyutları puanlarına ilişkin korelasyon matrisi tablo 3.5'te verilmiştir.

Tablo 3.5: Spora dayalı fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve alt boyutları, akademik başarı, spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme ve alt boyutlarına ilişkin korelasyon matrisi

	Sp.Dy. Fiz. Aktivite	Yaşam Kalitesi	Alg. Yaşam Kalitesi	Alg. Sağlık Kalitesi	Bedensel Sağlık	Ruhsal Sağlık	Sosyal İlişkiler	Çevresel Sağlık (TR)	SDFa ile Sosyalleşme	Kiş. ve Sos. Bütün	Liderlik	Aidiyet	Özgüven
SDFa	1												
Yaşam Kalitesi	0.57**	1											
Alg. Yaşam Kalite	0.45**	0.57**	1										
Alg. Sağlık Kalite	0.45**	0.56**	0.53**	1									
Bedensel Sağlık	0.51**	0.83**	0.40**	0.47**	1								
Ruhsal Sağlık	0.48**	0.87**	0.48**	0.46**	0.66**	1							
Sosyal İlişk.	0.36**	0.67**	0.31**	0.31**	0.48**	0.52**	1						
Çevrs. Sağlık (TR)	0.42**	0.84**	0.44**	0.36**	0.53**	0.63**	0.45**	1					
Ak. Baş. Düz.	0.43**	0.31**	0.30**	0.27**	0.26**	0.27**	0.19**	0.22**					
SDFa ile Sosyal	0.31**	0.44**	0.28**	0.30**	0.34**	0.39**	0.33**	0.34**	1				
Kiş. ve Sosyal Bütün	0.26**	0.37**	0.20**	0.26**	0.31**	0.30**	0.25**	0.32**	0.82**	1			
Liderlik	0.24**	0.31**	0.25**	0.20**	0.23**	0.33**	0.26**	0.20**	0.72**	0.33**	1		
Aidiyet	0.16**	0.25**	0.15**	0.19**	0.18**	0.22**	0.22**	0.20**	0.69**	0.48**	0.33**	1	
Özgüven	0.14**	0.22**	0.14**	0.14**	0.15**	0.20**	0.16**	0.21**	0.43**	0.18**	0.20**	0.18**	1

** Anlamlı Korelasyon 0.01

Tablo 3.5 incelendiğinde spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ve yaşam kalitesi arasında ($r=0.57$; $p<0.01$), spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ile akademik başarı arasında ($r=0.43$; $p<0.01$), spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ile spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme arasında ($r=0.31$; $p<0.01$), yaşam kalitesi ve akademik başarı arasında ($r=0.31$;

$p<0.01$), yaşam kalitesi ve spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme arasında ($r=0.44$; $p<0.01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

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

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

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

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma bulgularına göre; öğrencilerin %32.2’si ($n=330$) spora dayalı fiziksel aktivitelere yüksek düzeyde katılım gösterdiği, %28.8’inin ($n=295$) ise hiçbir aktiviteye katılım göstermediği ve sedanter düzeyde oldukları tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ve sporun, bireyin fiziksel, zihinsel, psikolojik, ruhsal ve sosyal gelişimi olumlu yönden etkilediği, stresten uzak durarak motivasyonu yüksek sağlıklı birer birey olmasında önemli katkılar sağladığı düşünülmektedir. Fiziksel aktivite ve spora olan ilgi ne kadar yüksek olursa bireyin günlük yaşamında toplumsal kurallara uyumlu olması da o derece yüksek olacaktır. Bulgulardan yola çıkarak üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımlarının yüksek düzeyde olduğu, öğrencilerin aktiviteler içerisinde keyif aldıkları ve sporu sevdikleri sonucuna varılabilir. Araştırma bulguları büyük bir çoğunluğun da sedanter olduğunu göstermiştir. Fiziksel aktivitenin küçük yaşlardan itibaren düzenli olarak yapılması daha sonraki yaşlardaki beden ve ruh sağlığı açısından önemli rol oynamaktadır. Öğrencilerin yine büyük çoğunluğunun sedanter olmasında fiziksel aktivite konusundaki bilgi düzeylerinin yetersiz olması, fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel sağlık açısından öneminin yeterince algılanamaması, teknolojik ortamların artması gibi nedenler gösterilebilir. Buckworth ve Nigg (2004)’nin araştırma sonuçları çalışmadan elde edilen bulguları desteklemektedir.

Araştırma bulgularında; üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ortalama puanları $\bar{x}=98.28$ olarak tespit edilmiştir. Araştırmada, üniversite öğrencilerinde yaşam kalitesinin en yüksek bedensel sağlık boyutunda olduğu, en düşük ise çevresel sağlık boyutunda olduğu belirlenmiştir. Bilgi teknolojilerinin ilerlemesiyle birlikte fiziksel güçten daha çok beyinsel güce dayanan işlerin artmasının insanları hareketsiz bir yaşama ittiği görülmektedir. Hareketsiz bir yaşam tarzının insan sağlığı açısından ciddi sağlık problemleri ortaya çıkararak yaşamın ilerleyen evresinde önemli bir risk oluşturacağı ve tedavi hizmetlerinin maliyetini arttıracığı düşünülmektedir. Hareketli bir yaşam tarzının çocukluk ve gençlikte kazanılarak yaşam tarzı haline getirilmesinin yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde oluşabilecek sağlık sorunlarını azaltacağı ve yaşam kalitesini yükselteceği unutulmamalıdır. Araştırmada öğrencilerin fiziksel sağlık, ruhsal sağlık, çevresel sağlık ve sosyal ilişkiler açısından kendilerini iyi hissettikleri, fiziksel aktivitelere katılımlarının da bu durumu desteklediği ayrıca üniversitenin sunduğu fiziki ve sosyal imkanlardan memnun oldukları sonucuna varılabilir. Çalışmadan elde edilen bulgular; Amerika Birleşik Devletleri İnsan ve Sağlık Servisleri Departmanı (HHS, 2002) ve Amerikan Kalp Derneği’nin (AHA, 2009) raporlarıyla örtüşmektedir.

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

Araştırmada; öğrencilerin spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme puan ortalaması ise 3.70 olarak tespit edilmiştir. Üniversite kampüs alanı içerisinde, spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım imkanlarının sunulması, ulaşım yönünden rahat olması bununla birlikte üniversite içerisinde gerçekleştirilecek sportif aktivitelerin tanıtımının iyi yapılarak kısa zaman içerisinde duyulabilme payının yüksek olması bu alanları sosyalleşme merkezi haline getirmiş olabilir. Üniversite kampus alanlarındaki imkanlarla birlikte yaşadıkları şehrin sosyal imkanlar ve tesisleşme açısından yeterli düzeyde olmasının ve sportif aktivitelere katılıma imkan sağlamasının bu sonucu ortaya koyduğu da söylenebilir. Elde edilen bulgular; Çelik (2002), Kelinske, Mayer ve Chen (2001)'nin, Bulgu ve Funda (2003)'nin yapmış olduğu araştırma bulguları ile örtüşmektedir.

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

Araştırmada; spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımın akademik başarıyı pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir ($r=0.43$, $p<0.01$). Spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım yükseldikçe akademik başarı düzeyi de yükselmektedir. Fiziksel aktivitenin akademik başarıyı ne şekilde etkilediği önemli konulardan birisi olarak görülmektedir. Çocukluk ve gençlik döneminde düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite bireyde ders çalışma bilincinin oturmasına, fazla enerjisini atmasına, motive olabilmesine, duygusal yönden rahatlayarak sınav kaygısının azalmasına yardımcı olabilecektir. Bu bağlamda fiziksel aktivitenin öğrencilerin akademik başarılarında önemli yeri olduğu söylenebilir. Soltz (1986), Howe (2008) ile Singh et al., (2012) tarafından yapılan araştırma sonuçları ile bu araştırmadan elde edilen bulgular örtüşmektedir.

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

dayalı fiziksel aktivitelere katılım ile sosyalleşme arasındaki pozitif ilişki; Şahan (2007) ve Filiz (2010)'in yapmış oldukları çalışma bulguları ile benzerlik taşımaktadır.

Araştırma bulgularında; yaşam kalitesindeki yükselişin akademik başarı ($r=0.31$, $p<0.01$) ve sosyalleşme ($r=0.44$, $p<0.01$) üzerine pozitif bir etki yaptığı tespit edilmiştir. Yaşam kalitesi puanları yükseldikçe akademik başarı düzeyi ve sosyalleşme puanı da yükselmektedir. Yaşam kalitesi alt boyutlarındaki (bedensel sağlık, ruhsal sağlık, sosyal ilişkiler ve çevresel sağlık) artışında aynı şekilde akademik başarı ve sosyalleşmeyi olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Fiziksel ve ruhsal sağlık kalitesinin akademik başarıya ve sosyalleşmeye en fazla etkiyi yaptığı bulgularda ortaya konmuştur. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite kişide sağlık bilincinin yerleşmesine, kişinin kendisi ile barışık olmasına ve yaşam kalitesinin artmasına yardımcı olacaktır. Gençlik döneminde karşılaşılan sigara, alkol, uyuşturucu kullanımı ve kilo problemleri fiziksel aktivitelere katılım ile önlenilebilecektir. Özellikle gençlik yıllarında kişinin psikolojisini ve ruhsal bütünlüğünü bozan bu gibi problemlerin akademik ve toplumsal açıdan olumsuz sonuçlar ortaya çıkaracağı düşünülmektedir. Fiziksel aktivitenin fiziksel işlevsellik ve ruhsal iyilik halini yükselterek yaşam kalitesine olumlu katkı yaptığı söylenebilir. Bunun sonucunda birey hem fiziksel hem ruhsal hem de sosyal yönden pozitif etkilenecektir. Wendel (2004), Bize, Johnson ve Plotnikoff (2007), Brown et al., (2003) yapmış oldukları araştırma bulguları ile çalışmadan elde edilen bulgular arasında bu görüş açısından tutarlılık bulunmaktadır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda uygulayıcılara ve gelecekte yapılacak araştırmalara ilişkin öneriler;

- Genç yetişkinlerin fiziksel aktivite ve spora katılım düzeylerini arttırmak ve motivasyonlarını sağlamak adına eğitim-öğretim politikaları gözden geçirilmelidir. Halen üniversitelerde haftada 1 ders saati olan seçmeli beden eğitimi dersi saatlerinin artırılarak öğrencilerin ders ve yaşam stresinden uzaklaşmaları, deşarj olabilmeleri böylelikle yaşam kalitelerinin ve akademik başarı düzeylerinin iyileştirilmesi amaçlanmalıdır.

- Üniversite yerleşkeleri içerisindeki spor tesisi olanaklarının yeterliliği tespit edilmeli, tesisleşme adına güncellemeler yapılmalı ve erişilebilirliği açısından ekonomik problemlerin giderilmesi gerekmektedir.

- Anaokulundan üniversite dönemi bitene kadar geçen süreçte düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılabilmesi ve sürdürülebilmesi için ders programlarındaki spor etkinlikleri saatlerinin artırılması, teknolojik desteklerden faydalanılması, fiziksel aktivite ve spora teşvik edici programlar oluşturulması gerekmektedir.

- Üniversitelerle birlikte diğer kamu kurum ve kuruluşları (Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri, Belediyeler, Milli Eğitim Müdürlükleri, Sivil Toplum Kuruluşları, Özel Kuruluşlar) ve özellikle medya ile koordineli çalışmalar yaparak çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite ve spor konusunda bilinçlendirilmesi, katılımlarının artırılması sağlanmalıdır. Bu doğrultuda politikalar üretilmeli, yatırımlar yapılmalı, hem yazılı hem de görsel medyada yayınlara daha fazla yer ayrılmalıdır.

- Mevcut veya yeni yapılacak yurt alanları içerisindeki fiziki şartlar doğru planlanmalı, kapalı ve açık spor alanları inşa edilmelidir.

- Genç yetişkinlerin fiziksel aktivite ve spora katılımlarına, yaşam kalitelerine ve akademik başarılarına olumsuz yönden etki eden ekonomik koşulların düzeltilmesi, düşük gelir düzeyine sahip öğrencilere burs, beslenme ve barınma yardımlarının artırılması, hizmet kalitelerinin yükseltilmesi ve kaynak yaratılması gerekmektedir.

- Öğrencilerin akademik başarılarını etkileyen faktörler detaylı bir şekilde araştırılmalı ve başarılarının yükseltilmesine yönelik üniversitelerdeki psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri artırılmalıdır.

- Öğrencilere zamanı etkin kullanma ile ilgili eğitimler verilerek spora dayalı fiziksel aktivitelere ve sosyal organizasyonlara katılımları artırılmaya çalışılmalıdır.

- Fiziksel aktivitenin sağlığın önemli bir bileşeni olduğuna dair eğitim verilmeli, uygulanmalı ve yaygınlaştırılmalıdır.

- Özellikle genç popülasyonda olan fiziksel aktivite yetersizliğine neden olan etkenler giderilmeli, farklı sosyo-ekonomik ve kültürel gruplarda yaşanan aktivite eksikliğinin nedenlerinin derinlemesine araştırılması gerekmektedir.

- Farklı yaş, eğitim ve meslek gruplarında fiziksel aktiviteye ve yaşam kalitesini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılmalı, yaşam kalitesini etkileyen sosyo-demografik etkenler irdelenmelidir. Ayrıca ele alınacak başka değişkenler üzerine fiziksel aktivitenin ve yaşam kalitesinin etkileri incelenmelidir.

5. KAYNAKLAR

- Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Whitt, M.C., Irwin, M.L., Swartz, A.M., Strath, S.J., O'Brien, W.L., Bassett, D.R. Jr., Schmitz, K.H., Emplaincourt, P.O., Jacobs, D.R. Jr Leon, A.S., (2000). Compendium of physical activities: an update of activite codes and MET intensities, *Med. Sci. Sport. Exerc.*, 32, 498-516.
- Akyol, A., Bilgiç, P., Ersoy, G., (2008). Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, Sağlık Bakanlığı Yayınları, No:729, Ankara, 7-24.
- Aldınc, H., Aytar, B., Demetçi, E. M., Seçen, E. A., Şahin, A. ve Yılmaz, H., (2004). Ankara İlinde Seçilen Birinci Basamak Sağlık Kuruluşlarına Başvuran 18 Yaş ve Üzeri Kişilerin Mediko-Sosyal Özelliklerine Göre Yaşam Kalitelerinin Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı A.D.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E., (2005). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı*, Sakarya Yayınevi, Sakarya.
- Amerikan Heart Association, Exercise (Physical Activity) (2009). Mental Health and Mental Ability.
- Avcı, K. ve Pala, K., (2004). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(2): 81-85.
- Başaran, S., Güzel, R. ve Sarpel, T., (2005). Yaşam kalitesi ve sağlık sonuçlarını değerlendirme ölçütleri. *Romatizma*. 20: 1.
- Bize, R., Johnson, J.A. & 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.
- Brown, D. W., Brown, D. R., Heath, G. W., Balluz, L., Giles, W. H. & Ford, E. S., (2004). Associations between physical activity dose and health-related quality of life. *Med Sci Sports Exerc*, 36:890-896.
- Brown, D.W., Balluz, L.S., Heath, G.W., Moriarty, D.G., Ford, E.S., Giles & W.H. ve ark.(2003). Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life. Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. *Preventive Medicine*, 37, 520-528.
- Buckworth, J. & Nigg, C., (2004). Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Journal of American College Health*. 53(1): 28-34.
- Bulgu, N. ve Funda, A., (2003). *Spor ve toplumsallaşma*, Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, Ankara.
- Büyükoztürk, S., (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi elkitabı*, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Carter, V. E., Good, Dictionary of Education, 4. Baskı. New York: McGraw Hill Book Company, 1973; Akt: Keskin G. ve Sezgin B., (2009). Bir grup ergende akademik başarı durumuna etki eden etmenlerin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Cilt 4, Sayı:10, 3-18.
- Cheung, Chau-Kiu & Kwok, Siu-Tong., (2009). Activities and academic achievement among collage students. *The Journal of Genetic Psychology*, 159(2), 147- 162.

- Chong, V. K. & Rundus, M. J., (2004). Total quality management, market competition and organizational performance, *The British Accounting Review*, 36(2), 155-172.
- Comrey, A. L. & Lee, H. B., (1992). A First Course in Factor Analysis, Psychology Press, 2. ed., Hillsdale, NJ, USA: Lawrence Erlbaum Associates, Akt.; Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş., (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve Lisrel uygulamaları*, Pegem Akademi, Ankara.
- Conn, V. S., Minor, M. A., Burks, K. J., Rantz, M. J. & Pomeroy, S. H., (2003). Integrative review of physical activity intervention research with aging adults. *J Am Geriatr Soc*. 51:1159-1168.
- Çelik, İ. İ., (2002). *Sporun sosyalleşme sürecindeki rolü*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi, Türkiye.
- Çokluk, O., Şekercioğlu, Ç. ve Buyukozturk, Ş., (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: Spss ve Lisrel uygulamaları*, Pegem, Ankara, 269,271-272.
- Er, F., (2010). *Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Düzeyleriyle Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Türkiye.
- European Opinion Research Group, Special Eurobarometer 183-6, 2002, Physical Activity, wave: 58.2, 1-49, 2002.
- Fidan D., Ünal B. ve Demiral Y., (2003). Sağlıkla İlişkin Yaşam Kalitesi Kavramları, 3-8.
- Fidaner, H., Fidaner, C., Elbi, H., Eser, E., Eser, S. Y. ve Göker, E., (1999). Yaşam kalitesinin ölçülmesi, Whoqol-100 ve Whoqol- Bref. *3p Dergisi Yaşam Kalitesi Özel Sayısı: 7: 5-13*.
- Filiz, Z., (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* Cilt 4, Sayı 3, 192-203.
- Grissom, B. J., (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology*, Volume 8 Number:1.
- Gür, H. ve Küçüköğlü, S., (1992). *Yaşlılık ve fiziksel aktivite*, Roche Yayınları, 9.
- Howe, C. A., (2008). Physical Activity and Academic Performance, The President's Council on Physical Fitness and Sports, Feature Article.
- Kaya, M., (2011). *Doğrulayıcı faktör analizi ve shutte duygusal zeka ölçeği'ne uygulaması*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Türkiye.
- Kelinske, B., Mayer, B. W. & Chen, K. L., (2001). Perceived benefits from participation in sports: A gender study, *Women in Management Review*, 16(2), 75-84.
- Mackey, M. G., Bohle, P., Taylor, P., Di Biase, T., McLoughlin, C. & Purnell, K., (2011). Walking to wellness in an ageing sedentary university community: design, method and protocol. *Contemp Clin Trials*, 32:273-279.
- Madureira, A. S., Corseuil, H. X., Pelegrino, A. & Petroski, E. L., (2009). Associação entre estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física e estado nutricional em universitários. *Cad Saúde Pública*, 25:2, 139-2146.
- Memiş, U. A., (2007). *Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 166.
- Meydan, C. H. ve Şeşen, H., (2011). *Yapısal eşitlik modellemesi Amos uygulamaları*, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Ovla, D., H. ve Taşdelen, B., (2012). Aykırı değer yönetimi, Mersin Üniversitesi *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 1-8.
- Özcebe, H., Birinci basamakta adolesan sorunlarına yaklaşım, *Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak. Halk Sağlığı AD*, Cilt 11, Sayı 10, 374, 2002.
- Özdamar, K., (1999). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi I. 2*. Baskı, Kaan Kitabevi, Eskişehir.
- Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., Mc-kenzie, T. L. & Young, J. C., (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools a scientific statement from the American Heart Association Council on nutrition, physical activity, and metabolism (physical activity committee) in collaboration with the councils on cardiovascular disease in the young and cardiovascular nursing. *Circulation*, 114:1214-1224.
- Peluso, M. A. & Andrade, L. H., (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60:61-70.

- Pinto, B. M., Cherico, N. P., Szymanski, L. & Marcus, B. H., (1998). Longitudinal changes in college students exercise participation. *Journal of American College Health*. 47 (1): 23-31.
- Reichert, F. F., Barros, A.J.D., Domingues, M. R. & Hallal, P. C., (2007). The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *Am J Public Health*, 97:515-519
- Sartorelli, D. S. & Franco, L. J., (2003). *Tendências do diabetes mellitus no Brasil: o papel da transição nutricional*. Cad Saúde Pública, 19 Suppl 1:29-36.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal-İnce, D. ve Tokgözoğlu, L., (2006). Physical activity levels of university students. *Archives of Turkish Cardiology*. 34: 166- 172.
- Schermelleh, E.K., Moosbrugger, H. & Muler, H., (2003). Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures, *Methods of Psychological Research Online*, 8 (2), 23-74.
- Schumacker, R. E. & Lomax, R. G., (2004). *A Beginner's Guide To Structural Equation Modeling*, Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum, 100.
- Shibata, A., Ok, K., Nakamura, Y. & Muraoka, I., (2007). Recommended level of physical activity and health-related quality of life among Japanese adults. *Health Qual Life Outcomes*, 5:64.
- Singh, A., Uijtdevilligen, L., Twisk, J.W.R., Mechelen, W., Mai, J., Chinapaw, M., (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 166.
- Soltz, D. F., (1986). Athletics and academic achievement: what is the relationship? *NASSP Bulletin* 70 (492), 20-24.
- Şahan, H., (2007). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü*, Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Türkiye.
- Şekercioğlu, G., (2009). *Çocuklar için benlik algısı profilinin uyarlanması ve faktör yapısının farklı değişkenlere göre eşitliğinin test edilmesi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Ölçme ve Değerlendirme, Psikometri Bilim Dalı.
- Şirinkan, A., (2002). *Özel öğretim yöntemleri (I-II)*, Sefa Kırtasiye Matbaa, Erzurum.
- Tessier, S., Vuillemin, A., Bertrais, S., Boini, S., Le Bihan E., Oppert, J. M., Hercberg, S., Guillemin, F. & Briançon, S., (2006). Association between leisure time physical activity and health-related quality of life changes over time. *Preventive Medicine*. 23-3.
- Tüzün, H., E. ve Eker, L., (2003). Sağlık değerlendirme ölçütleri ve yaşam kalitesi, *Sağlık ve Toplum*, 13: 2.
- Ural, A. ve Kılıç, İ., (2006). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi: SPSS 10.0 – 12.0 For Windows*, (2. Baskı), Detay Yayıncılık, Ankara.
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J.M., Hercberg S., Guillemin, F. & Briançon, S., (2005). Leisure time physical activity and health related quality of life. *Preventive Medicine* 41: 562– 569.
- Yetim, A., (2000). Sporun sosyal görünümü, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Sayı.1, Cilt,5, 61-70.
- Zahran, S. H., Zack, M. M., Mary, E., Smiley, V., Hertz, M. S., Marci F. Vernon, M.D., Marci, F. & Hertz, M.S., (2007). Health-Related Quality of Life and Behaviors Risky to Health among Adults Aged 18–24 Years in Secondary or Higher Education United States, 2003–2005 *Journal of Adolescent Health*. 41:389–397.
- Wendel-Vos, G.C., Schuit, A.J., Tjshuis, M.A. & Kromhout, D., (2004). Leisure time physical activity and health-related quality of life: cross-sectional and longitudinal associations. *Qual. Life Res.*, 13, 667–677.
- Wolin, K.Y., Glynn, R.C., Graham, A. C., Lee I. M. & Ichiro, K., (2007). Related quality of life in u.s. Women long-term physical activity patterns and health. *American Journal of Preventive Medicine*. 32(6):490–499.
- Wolman B., *Dictionary of Behavioral Science*, New York: Van Nostrand Company, 1973; Akt: Keskin G., Sezgin B., (2009). Bir grup ergeninde akademik başarı durumuna etki eden etmenlerin belirlenmesi, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Cilt 4, Sayı:10, 3-18.
- http 1 : <http://www.who.int/whr/2002/en/Chapter1.pdf> Erişim Tarihi: 10.02.2013
- http 2 : <http://www.ogu.edu.tr/icerik.aspx?ID=57> Erişim Tarihi: 10.04.2013
- http 3 : <http://yunus.hacettepe.edu.tr/~alerbas/> Erişim Tarihi: 09.12.2013

Extended Abstract

Engaging in activity has been linked to health promotion and cited as a key factor in improving quality of life. Participation in sport by groups of people of different ages is increasing, as well as the search for different types of physical activity (Conn et al., 2003; 1159-1168). Here are some reasons why physical activity is proven to improve both mental and physical health. Regular physical activity has been seen as one of the most effective initiatives to promote quality of life in populations in marked contrast to the sedentary lifestyle that represents an important risk factor for the development of chronic non-communicable diseases (Peluso & Andrade, 2005; 61-70, Pate et al., 2006; 1214-1224) The regular practice of moderate and high levels of physical activity is positively correlated with disease prevention and control and health promotion (NIH, 1995) and is often prescribed in association with diet and medication, assisting in the motivation and adoption of healthy habits and behaviour (Madureira et al., 2009; 2139-2146).

Evidence suggests that low levels of physical activity, coupled with a modern lifestyle, is a risk factor that is as important as a poor diet in the etiology of obesity, regardless of the body mass index or family history (Sartorelli & Franco, 2003; 29-36). The practice of physical activity and exercise are largely related to positive impacts on well-being, regardless of age and health status (Brown et al., 2004; 890-896). It is also known that regular physical activity is associated with a lower incidence of cardiovascular disease, stroke and diabetes mellitus, a reduction in risk factors of metabolic syndromes, such as hypertension, dyslipidemia and obesity, as well as mood improvement, including depression and anxiety (Shibata et al., 2007; 64). In spite of all the evidence, most people show a low physical activity level and are exposed to hazardous conditions, which can be minimised by doing at least 30 minutes of regular physical activity of moderate intensity five days a week (Mackey et al., 2011; 273-279). Despite the benefits derived from regular physical activity as widely reported, a prevalence of physical inactivity has been observed, having a need to identify the factors that are associated with a sedentary lifestyle and the real possibility of intervention and to be able to carry out more effective action planning (Reicheet et al., 2007; 515-519).

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

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

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

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