



Copyright © 2024 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı  
http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/  
Gençlik Araştırmaları Dergisi • Nisan 2024 • 12(32) • 1-15

ISSN 2791-8157  
Başvuru | 7 Temmuz 2023  
Kabul | 11 Şubat 2024

# Yurtlarda Kalan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite İle Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri: Adana Örneği

*Filiz Çömez Polat\**

## Öz

Bu araştırmanın amacı Adana ilinde yaşayan ve kamuya bağlı yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi etkileyen faktörlerin incelenmesidir. Araştırmaya gönüllü olarak yaş ortalaması 21.14 olan toplam 365 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada demografik bilgi formu ile birlikte Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (UFAA-International Physical Activity Questionnaire) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Mann-Whitney U testi, Ki kare ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda erkek öğrencilerin düşük şiddetli fiziksel aktivite ve yüksek şiddette fiziksel aktivite düzeyleri ile sportif katılım düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu; psikolojik iyi oluş ve yurt memnuniyeti bakımından cinsiyetin anlamlı bir farklılık yaratmadığı; fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında da pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki (Pearson korelasyon;  $p < 0,05$ ) olduğu saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin kendilerine yönelik mevcut psikolojik algısının olumlu olmasının, yurttan kalmaktan memnun oluşlarının, sportif faaliyetlere katılım göstermelerinin ve aktif olarak bir sporla uğraşmalarının psikolojik iyi oluşu desteklediği belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Psikolojik İyi Oluş, Yurt Öğrencileri, UFAA

\* Psikolog Dr., Gençlik ve Spor Bakanlığı Adana İl Müdürlüğü, Adana, Türkiye. filiz.ank@gmail.com, ORCID: 0000-0002-3563-0999

## Abstract

The aim of this study is to examine the factors affecting the relationship between physical activity levels and psychological well-being levels of university students living in Adana. A total of 365 university students living in different dormitories and with an average age of 21.14 years participated in the study on a volunteer basis. In addition to the demographic information form, the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ) and the Psychological Well-Being Scale (PWBS) were used in the study. Descriptive statistics, Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis test and Chi-square test were used to analyze the data. Analyses show that the male students' low intensity physical activity and high intensity physical activity levels and sports participation levels were higher than those of the female students. Gender was found to not cause a significant difference in terms of psychological well-being and dormitory satisfaction and a positive low-level significant correlation was found (Pearson correlation;  $p < 0.05$ ) between physical activity and psychological well-being. In addition, students' current psychological perception of themselves as good and being satisfied with the dormitory, participating in sports activities and actively engaging in a sport were found to support their psychological well-being.

**Keywords:** Physical Activity, Psychological Well-Being, Dormitory Students, IPAQ.

## Giriş

Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre Türkiye'de genç nüfus grubunu 15-24 yaş aralığındaki 12 milyon 872 bin 39 kişi oluşturmaktadır (TÜİK, 2023). Bununla birlikte Yüksek Öğretim Kurulu istatistiklerine göre de Türkiye'deki 208 yükseköğretim kurumunda 6 milyon 950 bin 142 üniversite öğrencisi kayıtlı görünmektedir (YÖK, 2023). Bir üniversite öğrencisi için üniversite sınavını kazanmak ve üniversite okumak kişinin yaşamını etkileyen en belirleyici dinamiklerden biridir. Üniversite sınavına hazırlanan gençlerin üniversite okumak istedikleri şehir bireysel tercihlerine göre değişmektedir. Sınavı kazanan öğrencilerin çoğu, doğdukları ya da ailelerinin yaşamış olduğu şehirden farklı bir şehri tercih etmektedir. Bu durum yeni bir uyum sürecinin başlayacağına işaret etmekte ve öğrencilerin yeni değişikliklerle baş etmek zorunda kalmalarına neden olabilmektedir (Demirel ve ark., 2006). Kişinin söz konusu yeni hayatına ilişkin karşı karşıya kaldığı en önemli sorun ise barınma olarak karşımıza çıkmaktadır. Üniversite öğrencileri büyük oranda ailelerinden bağımsız kalmayı istemekte; dolayısıyla eğitim hayatları boyunca ev kiralama ya da yurttan kalmayı tercih etmektedirler. Üniversite öğrencilerinin kaldığı yurtlar genellikle kampüse yakınlığı ya da ulaşımın kolay olması, sosyalleşmeye olanak tanınması, ekonomik ve güvenilir olması sebebiyle tercih edilmektedir (Özbay, 1997).

Türkiye genelinde yükseköğrenim gören gençlere hizmet veren kamuya bağlı yurtların toplam kapasitesinin 800 binin üzerinde olduğu, üniversite öğrencilerinin yararlanabileceği kapasitede toplam yurt sayısının ise 768 olduğu bilinmektedir (Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2022). Adana yerinde düşünüldüğünde ise, üniversite öğrencilerinin barınabileceği yurt sayısı dokuz olup merkez ve ilçe yurtların toplam kapasitesi 11.182 civarındadır.

Öğrenci yurtları birçok gencin ailelerinden bağımsız olarak yaşamaya başladığı ilk mekânlar olduğundan gençlerin bireyselleşme ve sosyalleşme süreçlerinin yoğun yaşandığı alanlardır. Bireyin alışkın ve

güvende olduğu aile hayatını geride bırakıp yaşadığı ortamı değiştirmesi ve yeni bir yaşamı kurma girişimi kişiyi hem psikolojik hem de sosyal anlamda etkilemektedir (Matheny ve ark., 2002; Özgür ve ark., 2010). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin öğrenim hayatları boyunca fiziksel olarak uygun koşullarda barınması, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması kişinin biyolojik sağlığını olumlu etkilediği gibi, toplumsal sağlığını da olumlu etkilediği söylenebilir. Hiç şüphesiz bireylerin sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmeleri ya da hem akademik hem de sosyal anlamda başarı yakalayabilmeleri için gerekli koşulların sağlanması gerekmektedir. Başka bir deyişle düzenli beslenme, yeterli fiziksel egzersiz, sosyalleşme olanakları gibi gündelik davranışların varlığı bütünsel sağlık açısından önemlidir (Demirer ve Erol, 2020; Ölçücü ve ark., 2015; Önal ve Hisar, 2018). Bütünsel sağlık, bir sağlık modelidir ve kişinin fiziksel (akut ve kronik hastalıklar, beslenme, kilo ve düzenli hekim kontrolü), duygusal (iletişim kurma becerisi, duygusal tepkileri ve stres durumu) ve sosyal (birey-toplum ve doğa etkileşimi) boyutlarının birbiri ile etkileşim halinde olduğunu işaret eden bir sistemdir. Sistemin parçalarından birinde meydana gelen herhangi bir aksaklık kişinin bütünsel sağlık açısından iyilik halini bozabilir (Bulut ve Kiraz-Bulut, 2018). Dolayısıyla bütünsel sağlığın olumlu etkileri bağlamında öncelikle fiziksel aktivite kavramına bakmak yerinde olacaktır.

Fiziksel aktivite; kas ve eklemlerimizin aktif olduğu, enerji harcamamızı sağlayan, solunum ve kalp hızımızın arttığı hareket halini ifade etmektedir. Fiziksel aktivite farklı şiddetlerde olabilmekle birlikte; yürüme, bisiklet sürme, koşma, yüzme gibi yorgunluk yaratan egzersizler ve bedensel hareketler olarak da tanımlanmaktadır (Craig ve ark., 2003). Yeterli düzeyde ve düzenli yapılan fiziksel aktivitenin genelde toplum sağlığını, özeldense genç nüfusun sağlıklı zihin ve beden yapısını etkilediği, bunun yanında düzenli fiziksel aktivitenin fizyolojik ve psikolojik parametreleri iyileştirdiği ve kronik birçok hastalığın seyrinde olumlu etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Heyward, 2006). Biyolojik sağlık ve fiziksel aktivite ilişkisine odaklanan pek çok çalışma sportif faaliyetlerde düzenliliğin metabolizmayı da olumlu etkilediğini işaret etmektedir (Akgün, 1989; Müftüoğlu, 2003; Sevim, 1997). Bireyin düzenli bir şekilde fiziksel aktivitede bulunması hareketsizliğe bağlı olarak gelişebilecek hastalıkların da önüne geçmektedir (Alpgözgen ve Özdiñler, 2016). Benzer şekilde günümüzde yaygın olarak seyreden kalp-damar hastalıkları, obezite, diyabet, kanser gibi hastalıkların görülme oranının fiziksel aktivite ile birlikte azaldığı bilinmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2019). Dünya Sağlık Örgütü'nün 2002 yılında yayınladığı rapora göre hareketsiz yaşam ve yetersiz düzeyde fiziksel aktivite 1.9 milyon kişinin ölümüne neden olmuştur. Serel Arslan'ın (2018) 18-24 yaş aralığındaki kişilerle yürüttüğü çalışmada katılımcıların yalnızca %15'inin yeterli düzeyde aktif olduğu belirlenmiştir. Gençlerin fiziksel aktivite yapma oranındaki olası düşüşün kentleşme, dijital iletişim ve teknoloji olanaklarının artışı ile ilişkili olduğu düşünülmekte; otomobil sektörüne olan ilginin tüm toplumu daha az hareket etmeye yönelttiği bilinmektedir (Can ve ark., 2015; Saruç, 2015; Wesolowska ve Czarkowska-Paczek, 2017). Oysaki her gün 30 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yapmanın insan sağlığına olumlu katkısı araştırmalar tarafından da desteklenmektedir. (Driskell ve ark., 2005). Bu nedenle yetersiz düzeyde yapılan fiziksel aktivite bireysel sağlığa olumsuz etkilemekle birlikte, uzun vadede daha sağlıksız bir toplum riskini de ortaya çıkarabilmektedir.

Fiziksel aktivitenin biyolojik sağlık üzerinde olumlu etkisinin yanında kişilerin sosyal uyum, stresle başa çıkma becerileri, onaylanma, iletişim gibi psikolojik sağlık faktörleri üzerinde de olumlu etkisi bulunmaktadır (Bulut, 2013). Pek çok araştırma fiziksel aktivite düzeyi ve psikolojik sağlığın olumlu etkisinin bilişsel ve sosyal beceriyi, sosyal uyumu ve hatta akademik başarıyı arttırdığını göstermektedir (Gerber ve ark., 2014; Mackenzie ve ark., 2011; Serel Arslan ve ark., 2018; Taliaferro ve ark., 2009; Thome ve Espelage, 2004). Kişinin doğrudan psikolojik sağlığı ile ilişkili olan ve yaşam kalitesini düşüren depresyon, anksiyete, intihar düşünce ve eğiliminin düzenli ve yeterli fiziksel egzersizler ile azaldığı ifade edilmiştir (Demirer ve Erol, 2020; Mackenzie ve ark., 2011; Ölçücü ve ark., 2015; Serel Arslan ve ark., 2018; Taliaferro ve ark., 2009; Thome ve Espelage, 2004). Özellikle gençler bazen desteklenmiş hissetmekle birlikte bazen de baş edemedikleri noktaların olduğunu fark ettiklerinde psikolojik sağlıkları da bozulabilmektedir (Karahana ve ark., 2005; şahin, 2009). Dolayısıyla bu durum gençlerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir, fiziksel yakınma, depresyon, kaygı ve madde kullanımında artışa sebebiyet verebilir ve yaşama yönelik ciddi bir motivasyon kaybı söz konusu olabilir (Demirer ve Erol, 2020; Tangmunkongvorakul ve ark., 2019). Söz konusu bu motivasyonel kayıp kişinin psikolojik iyilik hali ile doğrudan ilişkilidir. şöyle ki **psikolojik iyi oluş** kişinin problem ve stres faktörleri ile başa çıkma sürecinde, kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir hayat sürme motivasyonudur (Ryff ve Singer, 2008). Psikolojik iyi oluş hem kişisel hem de toplumsal temelleri olan temaları barındırmaktadır. Özerk olma, hayata ilişkin amaçlar, çevresel kontrol, diğerleriyle olan pozitif ilişkiler ve kişinin kendisine yönelik öz kabulü en önemli argümanlardır. Bu kavramlar bireyin psikolojik ve duygusal anlamdaki temel ihtiyaçlarına işaret etmektedir. Başka bir deyişle bireylerin her açıdan sağlıklı ve yaşam doyumuna işaret eden bir yaşam biçimi oluşturması fiziksel ve psikolojik olarak iyi olma haline işaret etmektedir (Genç ve ark., 2011; Küçükdağ ve ark., 2018). Psikolojik iyi olma halinin cinsiyet, yaş, sosyal destek ve aile desteği, akıllı telefon kullanımı, internet kullanımı, değerler, toplumsal uyum, uyku, sigara kullanımı, stres ve fiziksel aktivite gibi faktörlerle ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Chen ve Persson, 2002; Elmas ve ark., 2021; İşgör, 2017; Karaçam ve Pular, 2019; Özmen, 2019; Valkenburg ve Peter, 2007). Psikolojik iyi olma durumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair araştırmalar da dikkat çekmektedir (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Suh ve ark., 1996; Türkoğan, 2010). Bu konuda pek çok araştırma bulgusunun birbirinden farklı sonuçlar ortaya çıkardığı görülmektedir. Bazı araştırmalarda kadınların psikolojik iyi olma durumlarına ilişkin puanları erkeklere oranla daha yüksek bulunurken (Cooper ve ark., 1995; Göçen, 2019; Lee ve ark., 1991); bazı araştırmalar ise cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerine anlamlı bir etkisinin olmadığını söylemektedir (Ekşioğlu, 2011; Tütüncü, 2012). Bununla birlikte erkeklerin psikolojik iyi oluşlarının kadınlara göre daha yüksek olduğuna dair araştırmaların sayısı ise görece azdır (Okun ve ark., 1984; Ryff ve ark., 1999). Benzer şekilde cinsiyet odaklı fiziksel aktivite ve sportif katılım çalışmalarında da erkeklerin fiziksel aktiviteye katılımı kadınlara oranla daha yüksektir (Aydoğan Arslan ve ark., 2015; Elmas ve ark., 2021; Fişne, 2009; Genç ve ark., 2002; Keohane ve ark., 2018; şanlı, 2008). Ayrıca özellikle üniversite öğrencileri arasında sigara kullanımı, sosyal temasın azlığı ve uykusuzluk gibi faktörlerin de psikolojik iyi oluşu doğrudan olumsuz etkilediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Demirer ve Erol, 2020).

Genç nüfusun ruhsal bozukluklar noktasında riskli bir dönemi temsil ettiği görüşünden (Dinas ve ark., 2011; Morin ve Jarrin, 2022; Tekkurşun Demir ve ark., 2018) hareketle; Türkiye’de gençlerin

psikolojik iyi oluş süreçleriyle ilişkili faktörleri ele alan çalışmalara duyulan ihtiyaç aşikârdır. Dolayısıyla bu çalışmanın çıkış noktasını yerelden genele doğru, gençlerin psikolojik anlamda iyi oluşlarının desteklenme süreçlerinin fiziksel aktivite ve sportif katılıma dair ihtiyaçların belirlenmesi ile kolaylaşacağı fikri oluşturmaktadır. Dolayısıyla bu araştırma gençlere sportif faaliyetlere ulaşım bakımından kolaylık sağlayan kamu yurtlarını esas alarak, bu yurtlarda kalan öğrencilerin psikolojik iyilik hali ve fiziksel aktivite durumlarını ve ilişkili olabilecek faktörleri incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Bu araştırma bağlamında aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

### **Araştırmanın Soruları**

1. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri nedir?
2. Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları nedir?
3. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen faktörler nelerdir?
4. Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarını etkileyen faktörler nelerdir?
5. Katılımcıların psikolojik iyi oluş ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
6. Cinsiyet faktörü psikolojik iyi oluş, fiziksel aktivite, yurt memnuniyeti ve sportif katılım bakımından farklılık yaratmakta mıdır?

### **Yöntem**

#### **Araştırmanın Modeli**

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkiyi etkileyen faktörlerin incelenmesi açısından nicel araştırma yöntemlerinden faydalanılmış ve ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir (Karasar, 2007).

#### **Araştırma Grubu**

Bu araştırma Adana ilinde bulunan kamu yurtlarında barınan üniversite öğrencileri ile 10.03.2022-10.04.2022 tarihleri arasında yürütülmüştür. Fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde görece homojen ve sağlıklı bir genç grubu olması, sportif faaliyetlere eşit ve kolay ulaşılabilirlik açısından yurttan barınan üniversite öğrencileri seçilmiştir. Bu araştırmaya Adana ilinde kamuya bağlı ve üniversite kampüsü içerisindeki çeşitli yurtlardan 185 erkek, 180 kadın olmak üzere toplamda 365 üniversite öğrencisi rastgele seçilmiştir. Araştırma verileri farklı yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinden yüz yüze anket ve ölçek uygulaması ile elde edilmiştir. Veri toplama süreci araştırmacının kendisi tarafından yürütülerek bir aylık zaman dilimi içerisinde ve gönüllülük esası ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya dâhil edilme kriteri yurttan kalıyor olmak, gönüllü olmak ve formu eksiksiz olarak doldurmak olarak belirlenmiştir. Formun doldurulması ortalama 5-10 dakika arası sürmüştür.

Bu araştırmada katılımcıların Adana'ya hangi bölgeden geldiklerine bakıldığında; %41'inin Akdeniz Bölgesi'nden, %26'sının Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nden, %15'inin İç Anadolu Bölgesi'nden, %9,3'ünün Doğu Anadolu Bölgesi'nden, %4,1'inin Marmara Bölgesi'nden ve %2,7'sinin ise Karadeniz Bölgesi'nden geldiği görülmektedir. Katılımcıların %66,8'inin yurttan kalmaktan memnun olduğu, %33,2'sinin ise yurt hayatına alışmadığı ve yurttan kalmaktan mutlu olmadığı belirlenmiştir. Bunun yanında katılımcıların %33,4'ünün aktif olarak sporla ilgilendiği, %47,4'ünün ise daha önce sportif bir

yarışmaya/etkinliğe katılım gösterdiği belirlenirken; %23,3'ünün sigara kullandığı, %52,6'sının daha önce hiçbir sportif faaliyete katılım göstermediği ve %66,6'sının ise aktif spor yapmadığı görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin mevcut psikolojik durumunu %50,7'si orta, %7,7'si çok kötü olarak değerlendirirken yalnızca %4,1'i çok iyi olarak değerlendirmektedir. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı özellikler ile psikolojik iyi oluş ve fiziksel aktivite puan ortalamaları Tablo 1'de verilmektedir.

**Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri**

| Değişkenler                    | Gruplar                           | n   | %     | Ort.  | SS   |
|--------------------------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|------|
| Cinsiyet                       | Kız                               | 180 | 49,3% |       |      |
|                                | Erkek                             | 185 | 50,7% |       |      |
| Mevcut Psikolojik Algı         | Çok Kötü                          | 28  | 7,7%  |       |      |
|                                | Kötü                              | 51  | 14,0% |       |      |
|                                | Orta                              | 185 | 50,7% |       |      |
|                                | İyi                               | 86  | 23,6% |       |      |
|                                | Çok İyi                           | 15  | 4,1%  |       |      |
| Yurt Memnuniyeti               | Evet                              | 244 | 66,8% |       |      |
|                                | Hayır                             | 121 | 33,2% |       |      |
| Sportif Katılım                | Evet                              | 173 | 47,4% |       |      |
|                                | Hayır                             | 192 | 52,6% |       |      |
| Aktif Spor                     | Evet                              | 122 | 33,4% |       |      |
|                                | Hayır                             | 243 | 66,6% |       |      |
| Sigara Kullanım                | Evet                              | 85  | 23,3% |       |      |
|                                | Hayır                             | 280 | 76,7% |       |      |
| Aktivite Düzeyi                | Düşük Şiddetli Fiziksel Aktivite  | 12  | 3,3%  |       |      |
|                                | Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite   | 223 | 61,1% |       |      |
|                                | Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite | 130 | 35,6% |       |      |
| Psikolojik İyi Oluş            |                                   |     |       | 37,71 | 10   |
| Toplam Fiziksel Aktivite Puanı |                                   |     |       | 3110  | 2906 |

### Veri Toplama Aracı

Bu araştırmanın verileri gönüllülük esasına göre toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (UFAA) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PiOÖ) kullanılmıştır.

### Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır ve öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin yanı sıra, psikolojik iyi oluşlarını ve fiziksel aktivitelerini etkileyebileceği düşünülen bağımsız değişkenleri (sigara kullanımı, aktif spor yapma yapmama, sportif faaliyetlere katılımı, mevcut psikolojik durumuna ilişkin algısı ve yurt memnuniyeti) içeren 10 adet kapalı uçlu soru içermektedir. Bu değişkenler içerisinde sigara kullanımı, aktif spor durumu, daha önce sportif herhangi bir faaliyete katılım durumu "evet ya da hayır" şeklinde; kişinin şuan içinde bulunduğu psikolojik durumuna ilişkin algısı ya da değerlendirmesi ise "çok kötü, kötü, orta, iyi, çok iyi" şeklinde kategorize edilmiştir.

### **Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (kısa form) (UFAA)**

Bu anket 15–65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek için geliştirilmiştir ve anketin uluslararası geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Craig ve arkadaşları (2003) tarafından yapılmıştır. Anketin Türkçeye uyarlanması, güvenilirlik ve geçerliliği ise Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır. Fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmek için son yedi gün içinde gerçekleştirilen şiddetli fiziksel aktivite, orta şiddetli fiziksel aktivite, yürüme ve oturma durumuna (yapılan gün sayısı ve kaç dakika yapıldığına dair) ilişkin toplam yedi sorudan oluşmaktadır. Aktivite sırasında vücudun kullandığı oksijen miktarını belirtmek için Metabolik Eşdeğer (MET) terimi kullanılır. Aktivite yapılan gün, dakika ve MET değeri çarpılarak “MET-dakika/hafta” olarak bir skor bulunur. Şiddetli fiziksel aktiviteler 8 MET, orta şiddetteki fiziksel aktiviteler 4 MET ve yürüyüş ise 3.3 MET ile çarpılır. Bulunan MET puanları toplanır ve bir haftalık toplam MET puanı elde edilir. Elde edilen MET puanlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri düşük şiddette fiziksel aktivite 599 MET ve altı, orta şiddette fiziksel aktivite 600 MET-3000 MET arası ve yüksek şiddette fiziksel aktivite ise 3000 MET üstü olarak kategorize edilmiştir (Craig ve ark., 2003). Bu çalışmada fiziksel aktivite düzeyine ilişkin hesaplamalar düşük şiddetli fiziksel aktivite (DŞFA), orta şiddetli fiziksel aktivite (OŞFA) ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite düzeyi (YŞFA) olarak kategorize edilmiştir.

### **Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PiOÖ)**

Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş ve ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği sekiz maddeden oluşmaktadır ve maddeler kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 8 ile 56 arasında değişkenlik göstermektedir. Yüksek puan alan kişinin kişisel mutluluğu ve iyilik hali açısından pek çok psikolojik kaynağa ya da motivasyona sahip olduğu söylenebilir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik testleri yapılmış olup (Diener ve ark., 2010; Telef, 2013) bu çalışmada hesaplanan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ise .87'dir.

### **Araştırmanın Etik Yönü**

Araştırma için Çukurova Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan etik izin (09.03.2022 tarih ve E.343799 sayılı kurul kararı), araştırmanın yapılacağı yurtların denetleyicisi olan kamu kurumundan yazılı izin, ölçeklerin kullanımı için yazarlardan e-mail onayı ve öğrencilerin araştırmaya katılım için gerekli gönüllü katılımı onamı alınmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmanın veri analizleri SPSS 23.0 paket programı aracılığı ile yapılmış, araştırma ilişki arayıcı araştırma yöntemi ile yürütülmüştür. Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Aktivite değişkenlerinin normal dağılım özellikleri Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile yapılmış olup; Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Aktivite değişkenleri için  $p < 0,05$  olduğundan normal dağılım göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda alternatif olarak Non-Parametrik İstatistiksel Testler kullanılarak analiz yapılmıştır. Bu araştırmada fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin hesaplanmasında temel betimleyici istatistiksel analizler ile cinsiyet ve diğer bazı değişkenler açısından fark yaratıp yaratmadığını belirlemek için Kruskal Wallis, Mann Whitney U testi ve Ki kare testleri kullanılmıştır.

## Bulgular

Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine dair istatistiksel veriler Tablo 1'de verilmiştir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve fiziksel aktivite düzeylerine ait sonuçlar ise Tablo 2'de verilmektedir. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri  $X=37,71\pm 10,487$ , Şiddetli Fiziksel Aktivite Düzeyleri  $X=1837,74\pm 2160,446$ , Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite Düzeyleri  $X=774,90\pm 1084,824$ , Hafif Şiddetli Fiziksel Aktivite Düzeyleri  $X=1496,63\pm 1776,926$ , Dinlenme Düzeyleri  $X=537,97\pm 308,809$  ve Toplam Aktivite Düzeyleri  $X=3110,18\pm 2906,165$  olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Aktivite Düzeyi Sonuçları**

| Değişkenler                           | N          | X              | SS              |
|---------------------------------------|------------|----------------|-----------------|
| Psikolojik İyi Oluş                   | 365        | 37,71          | 10,487          |
| Şiddetli Aktivite                     | 159        | 1837,74        | 2160,446        |
| Orta Şiddetli Aktivite                | 145        | 774,9          | 1084,824        |
| Hafif Şiddetli Aktivite               | 357        | 1496,63        | 1776,926        |
| Dinlenme                              | 365        | 537,97         | 308,809         |
| <b>Toplam Fiziksel Aktivite Puanı</b> | <b>365</b> | <b>3110,18</b> | <b>2906,165</b> |

Tablo 3'te sosyo-demografik değişkenlerle psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik analiz tablosu yer almaktadır.

**Tablo 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) Puan Ortalamaları İle Bazı Değişkenlerin Karşılaştırılması**

| Değişkenler            | N        | %   | PİOÖ toplam puan ortalaması |       |           | İstatistik    |                               |                |
|------------------------|----------|-----|-----------------------------|-------|-----------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                        |          |     | Ort.                        | SS    | Mean Rank |               |                               |                |
| Cinsiyet               | Kadın    | 180 | 49,32%                      | 38,36 | 10,15     | <b>189,44</b> | <b>p=0,250</b>                |                |
|                        | Erkek    | 185 | 50,68%                      | 37,07 | 10,79     |               |                               |                |
|                        | Çok Kötü | 28  | 7,67%                       | 33,00 | 12,75     |               |                               | 143,80         |
| Mevcut Psikolojik Algı | Kötü     | 51  | 13,97%                      | 31,84 | 8,42      | 114,67        | <b>Kwχ<sup>2</sup>=51,637</b> | <b>p=0,000</b> |
|                        | Orta     | 185 | 50,68%                      | 37,76 | 9,08      | 178,61        |                               |                |
|                        | İyi      | 86  | 23,56%                      | 41,98 | 10,46     | 234,94        |                               |                |
| Yurt Memnuniyeti       | Çok İyi  | 15  | 4,11%                       | 41,27 | 15,79     | <b>244,90</b> | <b>p=0,000</b>                |                |
|                        | Evet     | 244 | 66,85%                      | 39,29 | 10,13     | <b>199,57</b> |                               |                |
| Sportif Katılım        | Hayır    | 121 | 33,15%                      | 34,51 | 10,50     | 149,58        | <b>p=0,017</b>                |                |
|                        | Evet     | 173 | 47,40%                      | 39,05 | 9,99      | <b>196,86</b> |                               |                |
| Aktif Spor             | Hayır    | 192 | 52,60%                      | 36,50 | 10,80     | 170,51        | <b>p=0,002</b>                |                |
|                        | Evet     | 122 | 33,42%                      | 39,50 | 11,10     | <b>206,56</b> |                               |                |
| Sigara Kullanımı       | Hayır    | 243 | 66,58%                      | 36,81 | 10,07     | 171,17        | <b>p=0,605</b>                |                |
|                        | Evet     | 85  | 23,29%                      | 37,18 | 10,66     | 177,82        |                               |                |
|                        | Hayır    | 280 | 76,71%                      | 37,87 | 10,45     | <b>184,57</b> |                               |                |



Tablo 3'te görüldüğü üzere katılımcıların aktif spor yapma durumları psikolojik iyi olma hali açısından anlamlı bir farklılık yaratmaktadır ( $p=.002, <0,05$ ). Başka bir deyişle aktif spor yapanların psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olacağı söylenebilir. Bununla birlikte kişinin kendisine yönelik mevcut psikolojik algısının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı düzeyde farklılık yarattığı görülmektedir ( $p=.00; p<0,05$ ). Sigara kullanımının ise psikolojik iyi oluş açısından anlamlı bir fark yaratmadığı açığa çıkmaktadır ( $p>0,05$ ). Ayrıca daha önce sportif bir faaliyete/yarışmaya katılım göstermiş olmanın ( $p=.017; p<0,05$ ; Mean rank= 196,86) ve yurt memnuniyetinin ( $p=.00; p<0,05$ ; Mean rank= 199,57) psikolojik iyi olma bakımından anlamlı bir fark yarattığı görülmektedir. Başka bir deyişle daha önce herhangi bir sportif faaliyete katılım gösterenlerin ve yurt yaşamından memnun olanların psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4'te bazı sosyo-demografik değişkenlerle fizik aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik analiz tablosu yer almaktadır.

**Tablo 4. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Cinsiyet, Yurt Memnuniyeti, Sportif Katılım, Aktif Spor ve Sigara Kullanımı Durumları**

| Değişkenler            |          | UFAA göre                        |      |                                 |       |                                 |       | İstatistik                           |
|------------------------|----------|----------------------------------|------|---------------------------------|-------|---------------------------------|-------|--------------------------------------|
|                        |          | Düşük Şiddetli Fiziksel Aktivite |      | Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite |       | Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite |       |                                      |
|                        |          | N                                | %    | N                               | %     | N                               | %     |                                      |
| Cinsiyet               | Kadın    | 2                                | 1,1% | 127                             | 70,6% | 51                              | 28,3% | $\chi^2=15,608$<br><b>p&lt;0,000</b> |
|                        | Erkek    | 10                               | 5,4% | 96                              | 51,9% | 79                              | 42,7% |                                      |
|                        | Çok Kötü | 1                                | 3,6% | 13                              | 46,4% | 14                              | 50,0% |                                      |
| Mevcut Psikolojik Algı | Kötü     | 4                                | 7,8% | 34                              | 66,7% | 13                              | 25,5% | $\chi^2=11,362$<br><b>p=0,182</b>    |
|                        | Orta     | 3                                | 1,6% | 118                             | 63,8% | 64                              | 34,6% |                                      |
|                        | İyi      | 3                                | 3,5% | 48                              | 55,8% | 35                              | 40,7% |                                      |
|                        | Çok İyi  | 1                                | 6,7% | 10                              | 66,7% | 4                               | 26,7% |                                      |
| Yurt Memnuniyeti       | Evet     | 7                                | 2,9% | 153                             | 62,7% | 84                              | 34,4% | $\chi^2=0,997$<br><b>p=0,607</b>     |
|                        | Hayır    | 5                                | 4,1% | 70                              | 57,9% | 46                              | 38,0% |                                      |
| Sportif Katılım        | Evet     | 3                                | 1,7% | 102                             | 59,0% | 68                              | 39,3% | $\chi^2=3,917$<br><b>p=0,141</b>     |
|                        | Hayır    | 9                                | 4,7% | 121                             | 63,0% | 62                              | 32,3% |                                      |
| Aktif Spor             | Evet     | 1                                | 0,8% | 56                              | 45,9% | 65                              | 53,3% | $\chi^2=26,370$<br><b>p=0,000</b>    |
|                        | Hayır    | 11                               | 4,5% | 167                             | 68,7% | 65                              | 26,7% |                                      |
| Sigara Kullanım        | Evet     | 3                                | 3,5% | 45                              | 52,9% | 37                              | 43,5% | $\chi^2=3,174$<br><b>p=0,205</b>     |
|                        | Hayır    | 9                                | 3,2% | 178                             | 63,6% | 93                              | 33,2% |                                      |

Tablo 4'te ise fiziksel aktiviteden alınan puanlar düşük şiddetli fiziksel aktivite (DŞFA), orta şiddetli fiziksel aktivite (OŞFA) ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite (YŞFA) olarak sınıflandırılarak diğer değişkenlerle karşılaştırma yapılmıştır. Bu çalışmada UFAA'ya göre katılımcıların % 3,3'ünün (12 kişi) düşük şiddetli fiziksel aktivite, % 61,1'inin (223 kişi) orta şiddetli fiziksel aktivite, % 35,6'sının ise (130 kişi) yüksek şiddetli fiziksel aktivite düzeyinde olduğu bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni açısından

bakıldığında toplam fiziksel aktivite düzeylerinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre erkeklerin düşük ve yüksek şiddetli aktivite yapma düzeylerinin kadınlardan daha fazla olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.001$ ). Ayrıca hâlihazırda sporla ilgilenen öğrencilerin aktif spor yaşamı olmayan öğrencilere göre fiziksel aktivitelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p = .00$ ;  $p < 0,05$ ). Katılımcıların kendilerine yönelik mevcut psikolojik algıları ve daha önce herhangi bir sportif faaliyete katılım göstermiş olmaları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ). Benzer şekilde yurt memnuniyeti ve fiziksel aktivite düzeyi arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ( $p > 0.05$ ).

Katılımcıların cinsiyet açısından fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerindeki farklılaşma durumu Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 5. Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri**

|                | Psikolojik İyi Oluş | Toplam Fiziksel Aktivite Puanı |
|----------------|---------------------|--------------------------------|
| Mann-Whitney U | 15490,500           | 14457,500                      |
| Wilcoxon W     | 32695,500           | 30747,500                      |
| Z              | -1,151              | -2,176                         |
| P              | ,250                | ,030                           |

Tablo 5'te yer alan sonuçlara göre cinsiyet faktörünün toplam fiziksel aktivite düzeylerinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık yarattığı tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Psikolojik iyi oluş düzeyinde ise cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Benzer şekilde cinsiyet, öğrencilerin sportif katılım düzeylerini anlamlı olarak farklılaştırmakta mıdır sorusuna yanıt bulmak için Ki-Kare Analizi uygulanmıştır. Yapılan değerlendirmede erkeklerde sportif katılıma evet diyenlerin 87,7 olması gereken kişi sayısının 100 olduğu, kadınlarda ise 85,3 olması gereken kişi sayısının 73 olduğunu gözlemlemekteyiz. Ki-Kare testi sonuç tablosuna göre  $\chi^2 = 6,667$  ve Pearson  $r = .01$ 'dir ( $p < 0,05$ ). Başka bir deyişle cinsiyet öğrencilerin sportif katılımlarını anlamlı olarak farklılaştırmıştır. Erkeklerin daha önce herhangi bir sportif faaliyete ya da yarışmaya katılım gösterme durumları kadınlara göre daha yüksektir. Sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir.

**Tablo 6. Cinsiyete göre katılımcıların sportif katılım düzeyleri**

|                        |       | Cinsiyet          |       |       |       |
|------------------------|-------|-------------------|-------|-------|-------|
|                        |       | Kadın             | Erkek | Total |       |
| <b>Sportif Katılım</b> | Evet  | Count             | 73    | 100   | 173   |
|                        |       | Expected Count    | 85,3  | 87,7  | 173,0 |
|                        |       | % within Cinsiyet | 40,6% | 54,1% | 47,4% |
|                        | Hayır | Count             | 107   | 85    | 192   |
|                        |       | Expected Count    | 94,7  | 97,3  | 192,0 |
|                        |       | % within Cinsiyet | 59,4% | 45,9% | 52,6% |

|              |                          |               |               |               |
|--------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>Total</b> | Count                    | 73            | 100           | 173           |
|              | Expected Count           | 85,3          | 87,7          | 173,0         |
|              | % within Cinsiyet        | 40,6%         | 54,1%         | 47,4%         |
|              | <b>Count</b>             | <b>180</b>    | <b>185</b>    | <b>365</b>    |
|              | <b>Expected Count</b>    | <b>180,0</b>  | <b>185,0</b>  | <b>365,0</b>  |
|              | <b>% within Cinsiyet</b> | <b>100,0%</b> | <b>100,0%</b> | <b>100,0%</b> |

$p < 0,05$

Cinsiyet, öğrencilerin yurt memnuniyeti düzeylerini anlamlı olarak farklılaştırmakta mıdır sorusuna yanıt bulmak için yine Ki-Kare Analizi uygulanmıştır ve Tablo 7'de gösterilmiştir. Analiz sonuçları cinsiyetin yurt yaşamından memnun olma hali üzerinde anlamlı bir farklılaşma yaratmadığını göstermektedir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 7. Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri**

| Chi-Square Test                    | Value              | df | p    | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|------------------------------------|--------------------|----|------|----------------------|----------------------|
| Pearson Chi-Square                 | 6,667 <sup>a</sup> | 1  | ,010 |                      |                      |
| Continuity Correction <sup>b</sup> | 6,137              | 1  | ,013 |                      |                      |
| Likelihood Ratio                   | 6,689              | 1  | ,010 |                      |                      |
| Fisher's Exact Test                | 6,667 <sup>a</sup> |    |      | ,012                 | ,007                 |
| Linear-by-Linear Association       | 6,649              | 1  | ,010 |                      |                      |
| N of Valid Cases                   | 365                |    |      |                      |                      |

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 85,32.

Tablo 8'de ise araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin fiziksel aktivite durumları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişkinin var olup olmadığı incelenmiştir.

**Tablo 8. Fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki**

|                |                                | Psikolojik İyi Oluş |
|----------------|--------------------------------|---------------------|
|                | Spearman r                     | 0,138*              |
| Spearman's rho | Toplam Fiziksel Aktivite Puanı | 0,008               |
|                | p                              |                     |
|                | n                              | 365                 |

\*  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlıdır.

Psikolojik iyi oluş ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi belirlemek açısından Spearman korelasyon analizi yapılmıştır ve aralarında zayıf, pozitif ( $r=0,138$ ) ve anlamlı ( $p < 0,05$ ) bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle fiziksel aktivite düzeyi arttığında psikolojik iyi oluş düzeyinin de nispeten arttığı söylenebilir.

## Tartışma

Bu araştırmada Adana ilinde yaşayan ve kamuya bağlı yurtlarda kalan yükseköğrenim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri aktif spor yapma, sigara kullanımı, yurt memnuniyeti, sportif katılım, mevcut psikolojik algıları ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmiştir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş (PİO) puan ortalamalarına bakıldığında; PİO toplam puan ortalamasının 37.71 olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın bulgularına paralel olarak psikolojik iyi oluş ile ilgili üniversite öğrencileri ile yapılan diğer araştırma bulgularına bakıldığında Deniz ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında PİO puan ortalamasının  $41.72 \pm 9.5$ ; Uz Baş ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında PİO ortalamasının  $42.86 \pm 8.54$ ; Demire ve Erol'un (2020) 21–24 yaş aralığındaki öğrencilerle yürüttüğü çalışmasında ise PİO puan ortalamasının  $41.08 \pm 8.03$  olduğu belirlenmiştir.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'ne (UFAA) göre bu araştırmaya katılanların % 3,3'ünün düşük düzeyde fiziksel aktivite (DŞFA), % 61,1'inin orta şiddette fiziksel aktivite (OŞFA), % 35,6'sının ise yüksek şiddette fiziksel aktivite (YŞFA) yaptığı görülmüştür. Buna göre öğrencilerin OŞFA eğilimleri görece daha yüksektir. Bulgular OŞFA düzeyinin nispeten yüksek bulunduğu Demire ve Erol (2020) ile Palaz'ın (2019) çalışmaları ile paralellik göstermekle beraber; Elmas ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında ise YŞFA düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin hangi fiziksel aktivite düzeyini tercih ettikleri spora ayırdıkları zaman, fiziksel durum ve sosyo-ekonomik ve kültürel farklılıklarla ilişkili olabilir. Bununla birlikte UFAA'ya göre orta şiddetli aktivite tenis, halk oyunları, bisiklet, bowling gibi daha orta şiddette enerji gerektiren sporlardan oluşmaktadır. Öğrencilerin çoğunun orta düzeyde şiddetli aktivitede bulunması yurtların mevcut sportif faaliyetlere yönelik motivasyonel etkisi olabilir. Şöyle ki kamuya bağlı yurtlarda öğrencinin barınması öncelikli alan olmakla beraber her öğrencinin sportif alanda da katılım göstermesi ve spora ulaşabilmesi de öncelikli hizmetlerden biridir. Dolayısıyla başlangıçta farklı şehirlerden gelen ve sportif aktivite ile ilişkisi birbirinden çok farklı olan öğrencilerin yurt yaşamı boyunca eşit ve kolaylıkla erişebilecekleri sportif etkinlikler onları orta düzeyde sportif aktivite yapma düzeyine taşıyor olabilir. Düşük düzeyde (yurttan okula yürüme, hafif ve hobi amaçlı egzersiz) ya da tam tersi yüksek şiddetli fiziksel aktivite (ağır kaldırma, hızlı bisiklet çevirme gibi) bir öğrenci için kişisel şartlarına bağlı olarak tercih ettiği ya da etmediği bir durumdur. Fakat bu durumun tersine orta düzeyde fiziksel aktivite yapmak (halk oyunları, dans, tenis gibi) hem kişisel istek hem de yurtların sporla ilişkili verdikleri sürdürülebilir, her yurt ortamında erişimi kolay olan hizmetlerin bir yansıması olabilir. Söz konusu yansımanın öğrencilerin genel fiziksel aktivite düzeylerini arttıracak motivasyonel bir etkisinin olduğu aşikârdır.

Araştırma bulgularından biri de fiziksel aktivite düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında var olan zayıf ve pozitif yönlü ilişkidir. Bu sonuç Aylaz ve arkadaşlarının (2011) yürüme ve depresyon ilişkisine dair yaptığı, Yerlisu Lapa ve Haşıl Korkmaz'ın (2017) pozitif duygular ile fiziksel aktivitenin ilişkisini incelediği, Elmas ve arkadaşlarının (2021) öğrencilerin fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ele aldığı ve Heyward'ın (2006) düzenli fiziksel egzersizin fizyolojik ve psikolojik parametreleri iyileştirdiğini ifade ettiği çalışmaların bulguları ile mevcut araştırmanın bulguları uyumlu çıkmıştır. Bireylerin fiziksel aktivite yapması onları fizyolojik açıdan daha sağlıklı yapmakla beraber, fiziksel

olarak sağlıklı olmak da iyi hissetme, mutlu hissetme, sorunlarla başa çıkmayı kolaylaştırma gibi durumları beraberinde getirebilir.

### **Psikolojik iyi oluş ve fiziksel aktivite puanları ile ilişkili bulguların tartışılması**

Bu araştırmada **aktif olarak bir sporla uğraşan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin** daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç düzenli egzersiz/spor yapan kişilerin psikolojik iyi oluşlarının da iyi olduğuna ve aktif olarak bir spor dalıyla ilgilenenlerin sosyal temaslarının ve mutluluk düzeylerinin de artacağına işaret eden araştırma bulguları ile paralel görünmektedir (Başar, 2018; Demirer ve Erol, 2020; Harvey ve ark., 2017; Lubans ve ark., 2016; Ulaş, 2022). Aktif olarak bir sporla uğraşmanın bedensel ve zihinsel faydalarının yanı sıra içsel motivasyon sağlama, kaygı ve korkularla daha kolay baş etme becerileri kazandırma gibi psikolojik iyi oluşa hizmet eden taraflarının olduğu açıktır (Salar ve ark.,2012; Yavuz ve İlhan, 2023). Buradan hareketle sporun kişinin anlamlı ve mutlu bir hayat sürmesinde önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada katılımcılardan **mevcut psikolojik algıları** olumsuz olanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin de düşük olduğu açığa çıkmıştır. Bu sonuç Demirer ve Erol'un (2020) üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Bir kimse hâlihazırda kendisine ilişkin psikolojik algısını olumlu buluyor ve kendisini iyi/mutlu hissediyorsa psikolojik iyi olma seviyesi de benzer oranda yüksek olacaktır.

Bu çalışmada **sigara kullanımının** fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş puanları açısından anlamlı bir fark yaratmadığı ortaya çıkmıştır. Oysaki literatürde birçok araştırma sigara kullanmayan kişilerin fiziksel aktivite yapma oranlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Habeş Gümüş ve ark., 2023; Kvaavik ve ark., 2004; Rico-Martin ve ark. 2019; Sureda ve ark., 2014 ; Wilson ve ark., 2005 ). Sigara kullanımının fiziksel aktivite düzeyi ve psikolojik iyi oluş üzerinde herhangi bir fark yaratmaması sonucu, çalışılan örneklem grubunun öğrenci olması ya da yaş ortalaması ile ilişkili olabilir. Sigara kullanımının ne düzeyde olduğu (kullanım sıklığı) ölçülmediğinden bu durum fiziksel aktivite yapma düzeyi üzerinde herhangi bir etki yaratmamış olabilir. Hiç şüphesiz bu durumu açıklığa kavuşturmak için daha ileri çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırmada daha önce herhangi bir **sportif etkinliğe ya da yarışmaya katılım** gösterenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu bulgusu mevcuttur. Bu sonuç daha önce yukarıda belirtildiği üzere; sporla ilgilenmenin ya da düzenli fiziksel aktivite yapmanın psikolojik olarak bireyi olumlu etkilediğini söyleyen araştırma bulguları ile paralel yorumlanabilir. Şöyle ki; bireyin sportif bir etkinlik ya da yarışmaya katılması, kolektif ve aynı zamanda rekabet içeren bir süreci deneyimlemesine katkıda bulunarak sosyal etkileşim, kendine güven ve içsel motivasyon anlamında olumlu katkı sağlayabilir.

Yurtta barınan öğrencilerle yapılan bu araştırmada **yurt memnuniyetinin** psikolojik iyi oluş puanı bakımından anlamlı bir fark yarattığı, fiziksel aktivite düzeyi açısından ise anlamlı bir fark yaratmadığı sonucu çıkmıştır. Başka bir deyişle yurt hayatından memnun olan öğrencilerin psikolojik iyi olma eğilimlerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç Özgür ve arkadaşlarının (2010) yurttan kalan ve evde kalan öğrencilerin yaşam doyumunu, ruhsal ve fiziksel sağlık ile yaşam kalitelerini inceledikleri

araştırma bulguları ile yakın görünmektedir. Şöyle ki araştırmada yurtta kalmaktan memnun olanların ve yaşam kalitesini iyi olarak değerlendirenlerin yaşam doyumu algıları yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde öğrencilerin yurttan memnun olma düzeyleri ile kişisel gelişim yönelimleri arasındaki ilişkinin incelendiği İbili ve Uyanık'ın (2018) çalışmasında, yurt memnuniyeti yüksek olan bireylerin kişisel gelişim yönelimlerinin de yüksek olduğu bulgusu mevcuttur. Bu açıdan öğrencinin yurt koşulları ve standartları düzeldikçe, konforu arttıkça, kendisine hem kolektif hem de özel alanlar yaratma fırsatı sunuldukça yurt ortamına kendisini ait hissetme duygusu artacak, bilişsel gelişimle beraber (Li ve ark., 2005) psikolojik iyi olma hali de aynı oranda yükselecektir. Literatürde yurt öğrencilerinin doğrudan psikolojik iyi oluşuna yönelik araştırma sayısı oldukça düşük olduğundan bu çalışmanın bulguları önemli görünmektedir. Bununla birlikte yurttan memnun öğrencilerle farklı değişkenleri de kapsayan daha fazla araştırma yapılması ihtiyacı açıktır.

### **Bulguların cinsiyet faktörü açısından tartışılması**

Bu çalışmada erkeklerin yüksek şiddetli fiziksel aktivite (YŞFA) ve düşük şiddetli fiziksel aktivite (DŞFA) düzeyi bakımından kadınlardan daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuç Leslie ve arkadaşları (1999), Palaz (2019) ile Haase ve arkadaşlarının (2004) yaptığı çalışmalarla uyumludur. Elmas ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında da erkeklerin kadınlara göre daha yüksek şiddetli fiziksel egzersiz yaptıkları tespit edilmiştir. Benzer şekilde Genç ve arkadaşlarının (2011) yürüttüğü çalışmada erkeklerin kadınlara göre YŞFA düzeyinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Von Bothmer ve Fridlund (2005) ile Karaca (2008) kişilerin fiziksel aktivitelerinin cinsiyet durumuna göre herhangi bir farklılık göstermediğini ifade etmiştir. Başka bir çalışmada ise kadın ve erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin birbirine yakın olduğu görülmüştür (Aydın ve Yalız Solmaz, 2016). Orta ve yüksek şiddette fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılık yarattığı bir diğer çalışma ise Karaca'ya (2008) aittir. Bu araştırmada da YŞFA ve DŞFA erkeklerde daha belirgin iken; OŞFA kadınlarda daha yüksektir. Savcı ve arkadaşlarının (2006) çalışması da cinsiyet faktörünün fiziksel aktivite bakımından anlamlı bir farklılık yarattığını ifade eden araştırmalar arasındadır. Bu anlamda araştırma bulguları yukarıda bahsedilen farklı kültür ve örneklem gruplarıyla yapılan diğer literatür sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Cinsiyet faktörünün psikolojik iyi oluş puanı üzerinde ise anlamlı bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur. Bu sonuç konuyla ilgili yapılan bazı araştırmalar (Benjet ve Hernandez-Guzman, 2001; Ekşioğlu, 2011; Rfyy ve ark., 1999; Tütüncü, 2012; Yüceant ve ark., 2019) ile uyumlu görünürken; kadınların daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu araştırmalar (Cooper ve ark., 1995; Lee ve ark., 1991) ile erkeklerin daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğunu içeren araştırma bulguları (Okun ve ark., 1984; Tekkurşun Demir ve ark., 2018) ile uyumsuzdur. Araştırma sonuçlarının farklılaşmasının örneklem ve kültürel faktörlerle ilişkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada cinsiyetin yurttan memnuniyet bakımından anlamlı fark yaratmadığı görülmüştür. Bu sonuç yurt memnuniyeti bakımından kızlar ve erkekler arasında anlamlı fark bulunmadığını ifade eden çalışma (Özgür ve ark., 2010) ile uyumludur. Başka bir deyişle kız ve erkek yurtlarındaki standart uygulama ve koşullar, öğrencilerin yurttan kalma ihtiyacı ve motivasyonu ile sosyokültürel olarak benzer koşullara sahip oluşları yurt memnuniyetine ilişkin algıyı etkilememiş görünmektedir.

Bu araştırmada sportif katılımın cinsiyet açısından farklılaştığı, erkeklerin sportif bir etkinliğe katılmalarının kadınlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç erkeklerin daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olmaları, sportif bir yarışmaya katılma noktasında kadınlara göre daha istekli, koşullarının daha uygun olması ve sosyokültürel faktörler ile ilişkili olabilir. Kamuya ait kız yurtlarında sportif katılımı motive edecek alanların görünürlüğüne artırılarak, öğrencileri egzersiz yapmaya teşvik edici ödüllü sportif yarışmalara ağırlık verilebilir. Bu anlamda kadınların sportif yarışmalara daha fazla yönlendirilmesi ve motive edilmesi ile sportif alanlarda daha çok var olmalarını sağlayacak politika ve uygulamaların geliştirilmesi ihtiyacı doğmaktadır.

### **Sonuç ve Öneriler**

Yukarıda tartışılan araştırma bulgularına bakıldığında sonuç olarak; yurttaki kalan gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve sporla uğraşma eğilimlerinin nispeten yüksek olduğu söylenebilir. Benzer şekilde yurttaki kalan öğrencilerin hem fiziksel aktivitelerde hem de yurt koşullarından memnun olma eğilimleri göz önüne alındığında; psikolojik iyi oluşlarının da aynı oranda yükseldiği görülmektedir. Bu durumda Adana yerelinde hizmet veren yurtların sportif faaliyetleri ve olanakları sağlama noktasında gerekli koşullara sahip olduğu ve bu koşullardan yararlanma eğiliminin de öğrenciler açısından belirgin olduğu söylenebilir. Buradan hareketle sportif aktiviteye katılım yönünden motive edici uygulamaların artması ve fiziksel aktivite yönünden koşulların uygun olduğu yurtların kapasitelerinin artırılması psikolojik iyi oluş düzeyini de artırabilir. Bu durum birçok gencin ailelerinden bağımsız olarak yaşamaya başladığı ilk zamanlar olan üniversite yaşamını daha yaşanılabilir ve mutlu kılmakla beraber; hem gençlerin ileride yaşayabilecekleri sağlık sorunlarının önüne geçebilir hem de motivasyonel anlamda birey kendini desteklenmiş hissedebilir. Bu anlamda gençlerin sağlıklı bireyselleşme ve sosyalleşme süreçlerine ciddi katkı sunmak psikolojik iyi oluş eğilimlerini de yansıyacaktır. Yine Adana yerelinde bakıldığında; yerelin sosyal, coğrafi ve kültürel dokusu gözetilerek planlanan sportif faaliyetler katılımı daha çok artırabilir. Özellikle kız öğrenci yurtlarında yarışma, ödül ve rekabet içeren sportif faaliyetlere katılımı teşvik edilmesi, kız yurtlarında kalan öğrencilerin bu anlamda daha çok desteklenmesi fiziksel ve psikolojik iyi oluşa hizmet etmekle beraber; kadınların spor alanındaki görünürlüğüne hem ulusal hem de uluslararası düzeyde belirgin hale getirebilir.



# Levels of Physical Activity and Psychological Well-Being of University Students Living in Dormitories: Case of Adana

*Filiz Çömez Polat\**

## Introduction

The youth population in Turkey consists of 12 million 872 thousand 39 people between the ages of 15 and 24 and 6 million 950 thousand 142 of this population are university students (TÜİK, 2023; YÖK, 2023). University students largely want to live independently from their families; therefore, they tend to prefer renting a house or staying in dormitories during their education life. The total capacity of public dormitories serving young people in higher education in Turkey is over 800 thousand, and the total number of dormitories available for university students is 768 (Ministry of Youth and Sports, 2022). Leaving the family life to which the individual is accustomed, changing the environment in which he/she lives and attempting to establish a new life affect the individual both psychologically and socially (Matheny et al., 2002; Özgür et al., 2010). In other words, it is important to ensure adequate physical and mental integrity for individuals to lead a healthy and happy life or to achieve success both academically and socially (Bulut & Kiraz-Bulut, 2018). Although physical activity has positive effects on biological health, it also has a positive effect on psychological health factors such as social adjustment, stress coping skills, approval, and communication (Bulut, 2013). Many studies show that the positive effects of physical activity on psychological health and psychological well-being increase cognitive and social skills, social cohesion and even academic success (Gerber et al., 2014; Mackenzie et al., 2011; Serel Arslan et al., 2018; Taliaferro et al., 2009; Thome & Espelage, 2004).

Psychological well-being is the motivation to self-actualise and lead a meaningful life in the process of coping with problems and stress factors (Ryff & Singer, 2008). In other words, if individuals have a

\* Psychologist Dr., Ministry of Youth and Sports, Provincial Office of Adana, Türkiye. filiz.ank@gmail.com, ORCID: 0000-0002-3563-0999



lifestyle that is healthy in all aspects, their life satisfaction and physical and psychological well-being are also high (Genç et al., 2011; Küçükdağ et al., 2018). Given that adolescence represents a risky period in terms of mental disorders (Dinas et al., 2011; Morin & Jarrin, 2022; Tekkurşun Demir et al., 2018), there is a need for studies addressing the factors associated with the psychological well-being of young people in Turkey. This research is carried out in public dormitories that provide convenience to young people in terms of access to sports activities. And it is also designed to examine the psychological well-being and physical activity status of students staying in these dormitories and the factors that may be related.

## Method

In this research, quantitative research methods and relational survey model were preferred (Karasar, 2007). A total of 365 university students, 185 males and 180 females, living in Adana province and staying in various dormitories participated in the study. A Demographic Information Form, the International Physical Activity Questionnaire Short Form (Craig et al., 2003) and the Psychological Well-Being Scale (Diener et al., 2010; Telef, 2013) were used as data collection tools.

## Conclusion and Discussion

The male students were found to have higher levels of low intensity physical activity, high intensity physical activity and sports participation than the female students. In terms of psychological well-being and dormitory satisfaction, it was found that gender did not make a significant difference and a positive and low level significant correlation was found between physical activity and psychological well-being. According to the results, it can be said that the tendency of young people living in Adana and staying in dormitories to engage in sports is relatively high. Similarly, considering the tendency of students staying in dormitories to be satisfied with both physical activities and dormitory conditions, it is seen that their psychological well-being also increases at the same rate. Thus, increasing motivating practices in terms of participation in sports activities and increasing the capacities of dormitories where conditions are suitable in terms of physical activity may also increase the level of psychological well-being.

## Kaynakça/References

- Akgün, N. (1989). *Egzersiz fizyolojisi*, 3. Baskı, I. Cilt. Gökçe Ofset Yayınları.
- Alpözgen, Z. A. ve Özdiñçler, R. A. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.
- Aydın, G. ve Yalız Solmaz, D. (2016). Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 34-46.
- Aydoğan Arslan, S., Daşkapan, A. ve Çakır, B. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
- Aylaz, R., Güllü, E. ve Güneş, G. (2011). Aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 4(4), 172-177.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.

- Benjet, C. ve Hernandez-Guzman, L. (2001). Gender differences in psychological well-being of Mexican early adolescents. *Adolescence*, 36(141), 47–65.
- Bulut, M. ve Kiraz-Bulut, A. (2018). Bütünsel sağlık için yeni bir kavramsal çerçeve. *Turkish Journal of Public Health*, 16(2), 1-1.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.
- Can, S., Arslan, E. ve Ersöz, G. (2015). Kronik hastalıklar ve egzersiz. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 5(16), 136-167.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-65.
- Chen, Y. ve Persson, A. (2002). Internet use among young and older adults: Relation to psychological well-being. *Educational Gerontology*, 28(9), 731-744.
- Cooper, H., Okamura, L. ve McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 395–417.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F. ve Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine Science and Sports Exercise*, 35(8), 1381–95.
- Demirel, S., Acar, Ö., Karakurt, E., Onaygil, C. (2006). Yurt yaşamının üniversite öğrencilerinin sağlığı üzerindeki etkileri. MASCO, Marmara Öğrenci Kongresi, 16-17 Mayıs.
- Demirer, İ. ve Erol, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(3), 201-211.
- Deniz, M., Erus, S. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17–31.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
- Dinas, P. C., Koutedakis, Y. ve Flouris, A. D. (2011). Effects of exercise and physical activity on depression. *Irish journal of medical science*, 180(2), 319-325.
- Driskell, J. A., Kim, Y. N. ve Goebel, K. J. (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 798-801.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2019). *Fiziksel aktiviteye ilişkin küresel eylem planı 2018-2030: Daha sağlıklı bir dünya için daha aktif insanlar*. Erişim tarihi: 16 Ekim 2022. <https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/>
- Ekşioğlu, H. (2011). *İnanç veya dünya görüşüne sahip olma tarzıyla psikolojik iyi olma arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi.
- Elmas L., Yüceant, M., Ünlü, H. ve Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Fişne, M. (2009). *Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının incelenmesi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
- Genç, M., Eğri, M., Kurçer, M. A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L., ve Güneş, G. (2002). Malatya kent merkezindeki banka çalışanlarında fiziksel aktivite sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 9(4), 237- 240.
- Gerber, M., Brand, S., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E. ve Pühse, U. (2014). Aerobic exercise, ball sports, dancing, and weight lifting as moderators of there lationship between stres and depressive symptoms: An exploratory-cross-sectional study with Swiss University students. *Perceptual & Motor Skills*, 119( 3), 679-697.
- Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik sermaye ve cinsiyetinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 8(1), 135-153.

- Gençlik ve Spor Bakanlığı (2022). GSB Yurtlarına Yerleştirme Oranı. Erişim Tarihi: 01/06/2023. <https://gsb.gov.tr/haber-detay.html/773>.
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F. ve Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: Associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39(1),182-90.
- Habes Gümüş, B., Taş, M., Deveci, A., Özbey, S., Güzel Gürbüz, P., Yıldız, K., Esentaş Deveci, M., Dinç, N., Bilgin, Z., Çakıroğlu, E., Satılmış, S. E., Kıvrak, B. ve Demir, A. (2023). The Role of Physical and Recreational Activities in Smoking University Students. *Research in Sports Science*, 13(1), 1-8.
- Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A. ve Hotopf, M. (2017). Exercise and the prevention of depression: Results of the HUNT cohort study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28–36.
- Heyward, V. H. (2006). *Advanced fitness assessment and exercise prescription* (5th ed). Human Kinetics.
- İbili, E. ve Uyanık, H. (2018). Öğrencilerin yurt memnuniyet düzeyleri ile kişisel gelişim yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yükseköğretim Dergisi*, 8(3), 293–300.
- İşgör, İ. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 6(1), 494–508.
- Karaca, A. (2008). Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi. *Haçettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 54-62.
- Karaçam, A. ve Pulur, A. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 209-218.
- Karahan, F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E. ve Dicle, A. (2005). Üniversite 1. sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin sosyokültürel etkinlikler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(30), 63–71.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi* (17. baskı). Nobel Yayınları.
- Keohane, D., McGillivray, N. A. ve Daly, B. (2018). Physical activity levels and perceived barriers to exercise participation in Irish General Practitioners and General Practice trainees. *Irish Medical Journal*, 111(2), 690.
- Küçükdağ, H. N., Sönmez, C. I. ve Başer, D. A. (2018). Tıp Fakültesi öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresif semptomları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 22(3), 157–65.
- Kvaavik, E., Meyer, H. E. ve Tverdal, A. (2004). Food habits, physical activity and body mass index in relation to smoking status in 40-42 year old Norwegian women and men. *Preventive Medicine*, 38(1), 1-5.
- Lee, G. R., Seccombe, K. ve Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 53(4), 839–844.
- Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J. F. ve Lo, S. K. (1999). Insufficiently active Australian college students: Perceived personal, social, and environmental influences. *Preventive Medicine*, 28(1), 20-27.
- Li, Y., Sheely, M. C. ve Whalen, D. F. (2005). Contributors to residence hall student retention: Why do students choose to leave or stay? *Journal of College and University Student Housing*, 33(2), 28–36.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L. ve Biddle, S. (2016). Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642.
- Mackenzie, S., Wiegel, J. R., Mundt, M., Brown, D., Saewyc, E., Heiligenstein, E., Harahan, B. ve Fleming, M. (2011). Depression and suicide ideation among students accessing campus health care. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 101-107.
- Matheny, K. B., Curlette, W.L., Aysan, F., Herrington, A., Gfroerer, A. C., Thompson, D. ve Hamarat, E. (2002). Coping resources, perceived stress and life satisfaction among Turkish and American university students. *International Journal of Stress Management*, 9(2), 81-97.
- Morin, C. M. ve Jarrin, D. C. (2022). Epidemiology of insomnia: Prevalence, course risk factors, and public health burden. *Sleep Medicine Clinics*, 17(2), 173-191281–297.
- Müftüoğlu, O. (2003). *Yaşasın hayat* (13. Baskı). Doğan Kitap Yayınları.

- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J. ve Witter, R. A. (1984). Health and subjective well-being: A meta-analysis. *International Journal of Aging & Human Development*, 19(2), 111-132.
- Ölcücü, B., Vatanserver, Ş., Özcan, G., Paktaş, Y. ve Çelik, A. (2015). Ortaöğretim öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4, 58-67.
- Önal, G. Ş. ve Hisar, K. M. (2018). Üniversite öğrencilerinde uykusuzluk şiddeti ve depresyon semptomları ilişkisi ve depresyon tedavisinin uykusuzluk şiddetine etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 125–30.
- Özbay, G. (1997). *Üniversite öğrencilerinin problem alanlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme geçerlik ve güvenilirlik çalışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Özgür, G., Gümüş, A. ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Özmen, T. (2019). *Proaktif kişiliğin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirlik ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Palaz, D. (2019). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımı ve özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yozgat Bozok Üniversitesi.
- Rico-Martín, S., De Nicolás-Jiménez, J. M., Martínez-Álvarez, M., Cordovilla-Guardia, S., Santano-Mogena, E. ve Calderón-García, J. F. (2019). Effects of smoking and physical activity on the pulmonary function of young university nursing students in Cáceres (Spain). *Journal of Nursing Research*, 27(5), e46.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C. D., Magee, W.J., Kling, K. C. ve Wing, E.H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. C. D. Ryff ve V. M. Marshall (Eds.), *The self and society in aging processes* (pp. 247–278). Springer.
- Salar, B., Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Saruç, N. T. (2015). *Obezite ekonomisi*. Seçkin Yayıncılık.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İnce, D. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği*, 34(3),166-172.
- Serel Arslan, S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A., Tunca Yılmaz, Ö. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6, 37–42.
- Sevim, Y. (1997). *Antrenman bilgisi*. Tutibay Yayıncılık.
- Suh, E., Diener, E. ve Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091-1102.
- Sureda, X., Martínez-Sánchez, J. M., Fu, M., Pérez-Ortuño, R., Martínez, C., Carabasa, E., López, M. J., Saltó, E., Pascual, J. A., & Fernández, E. (2014). Impact of the Spanish smoke-free legislation on adult, non-smoker exposure to secondhand smoke: Cross-sectional surveys before (2004) and after (2012) legislation. *Plos One*, 9(2), e89430.
- Şahin, C. (2009). Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 271–286.
- Şanlı, E. (2008). *Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kütle indeksi ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Taliaferro, L., Rienzo, B., Pigg, R. M., Miller, M. D. ve Dodd, V. J. (2009). Associations between physical activity and reduced rates of hopelessness, depression, and suicidal behavior among college students. *Journal of American College Health*, 57(4), 427-436.
- Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P. M., Thongpibul, K., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Sugimoto, S. P., Ono-Kihara, M. ve Kihara, M. (2019). Association of excessive smartphone use with psychological well-being among university students in Chiang Mai, Thailand. *PLoS One*, 14(1), e0210294.

- Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- Telef, B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Thome, J. ve Espelage, D. (2004). Relations among exercise, coping, disordered eating, and psychological health among college students. *Eating Behaviours*, 5(4), 337-351.
- Türkoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2023). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2023. Erişim tarihi: 15.06.2023. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuculari-2023-49684>.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Ulaş, T. (2022). *Spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi.
- Uz Baş, A., Öz Soysal, F. ve Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının psikolojik iyi oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1035-46.
- Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer Mediated Communication*, 12(4), 1169-1182.
- Von Bothmer MI. ve Fridlund, B. (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nurs Health Sci*, 7(2), 107-18.
- Wesolowska, K. ve Czarkowska-Paczek, B. (2017). Activity of daily living on non-working and working days in Polish urban society. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 31(1), 1-8.
- Wilson, D. B., Smith, B. N., Speizer, I. S., Bean, M. K., Mitchell, K. S., Uguy, L. S. ve Fries, E. A. (2005). Differences in food intake and exercise by smoking status in adolescents. *Preventive Medicine*, 40(6), 872-879.
- Yavuz, Ü. ve İlhan, E. (2023). Spor yapmak ve psikolojik iyi oluş: Üniversite öğrencileri profili. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Online)*, 28(1), 1 - 7.
- Yerlisu Lapa, T. ve Haşıl Korkmaz, N. (2017). Fiziksel aktivite düzeyinin pozitif ve negatif duygu durumuna etkisinin cinsiyete göre karşılaştırılması: Akdeniz ve Uludağ Üniversiteleri örneği. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3177-3187.
- Yüceant, M., Ünlü, H. ve Balanlı, O. F. (2019). Üniversitelerin spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygularının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 69-80.
- Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK). (2023). Yüksek Öğretimde Yeni İstatistikler. Erişim tarihi: 05.02.2024 <https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2023/yuksekogretimde-yeni-istatistikler.aspx>.