



Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi ve Ağrı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Berzan ŞİMŞEK¹, Tolga HANAYOĞLU², Ece ERVÜZ³, Alpaslan KARTAL⁴

¹Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. <https://orcid.org/0000-0003-2264-538X>

²Bozok Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu. <https://orcid.org/0000-0001-7747-5782>

³Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-6458-4370>

⁴Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-1567-6276>

To cite this article/ Atıf için:

Şimşek, B., Hanayoğlu, T., Ervüz, E., ve Kartal, A. (2023). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve ağrı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 13-22.

Özet

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve ağrı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini 2021-2022 yılında Yozgat Bozok Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Mühendislik-Mimarlık Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Ziraat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilere mail yoluyla gönderilen çevrimiçi anket çalışmasına gönüllü olarak katılım gösteren 200 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler "kişisel bilgi formu" ile elde edilmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve ağrı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye ilişkin bilgiler "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu", "Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF)" ve "McGill Ağrı Ölçeği Kısa Formu (SF-MPQ)" ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Demografik özelliklere ilişkin olarak frekans ve yüzde analizi kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda; çalışmaya katılan öğrencilerin genel yaşam kalitelerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. En yüksek puan ortalaması bedensel yaşam kalitesi boyutunda iken en düşük puan ortalaması ise genel yaşam kalitesindedir. Sonuç olarak, bireylerin hareketsiz bir yaşam sürmesini önlemek ve ağrı düzeylerini azaltmak için bireylerin yaşam kalitesinin artırılması ve yaşamlarına hareketlilik katacak fiziksel aktivitelerin teşvik edilmesi önemlidir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi, Ağrı, Öğrenci, Üniversite

A Study on the Relationship Between Physical Activity, Quality of Life and Pain Levels of University Students

Abstract

This study aims to examine the relationship between physical activity, quality of life and pain levels of university students. The study population consists of students from Yozgat Bozok University studying in 2021-2022 academic year. The study sample consists of a total of 200 students who volunteered to participate in the online questionnaire sent by e-mail. The students studied at Faculty of Sports Sciences, Faculty of Arts and Sciences, Faculty of Education, Faculty of Economics and Administrative Sciences, Faculty of Engineering and Architecture, Faculty of Health Sciences and Faculty of Agriculture in Yozgat Bozok University in the 2021-2022 academic year. "Personal Information Form", "International Physical Activity Questionnaire (Short)", "World Health Organization Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF)" and "Short-form McGill Pain Questionnaire (SF-MPQ)" were used to collect the data. The obtained data were analyzed using the SPSS 22.0 statistical software. Frequency and percentage analysis were used for demographic characteristics. As a result, it is seen that the general quality of life of the students participating in the study is at a moderate level. The general quality of life has the lowest average score while the physical quality of life has the highest average. As a result, it is important to increase the quality of life of individuals and to encourage physical activities that will add mobility to their lives in order to prevent individuals from leading a sedentary life and alleviate their pain levels.

Keywords: Physical Activity, Quality of Life, Pain, Student, University

*Bu çalışma 13 Ocak 2022 tarihinde Kıbrıs Girne'de düzenlenen 2. International Mediterranean Scientific Research and Innovation kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Günümüz sorunlarından biri olan sedanter yaşam şekli bireyi sağlık açısından olumsuz etkilemekte ve artan hareketsiz yaşam şekli sağlık sorunları olan bir toplumun oluşmasına sebebiyet vermektedir (Bozkuş vd., 2013).

Geçmişten günümüze istenilen ve hep arayışı içerisinde olunan sağlıklı yaşamın, yaşlanmayı yavaşlatmak, enerji dolu, aktif, canlı, pozitif yönde yaşam sürebilmek ve olumlu olmak için çalışmalar yapılmıştır. Ana rahminde başlayıp, beden ve ruh gelişimini ve yaşam kalitesini artırmak, psikolojik olarak negatif durumlar karşısında dayanıklı olabilmek, sağlıklı bir ortamda yaşam sürmek, sağlıklı besinler tüketmek ve günlük yaşamda aktif bir rol almak için tarih boyunca sağlıklı yaşamın asıl kaynağını elde etmek istemişlerdir (Zorba, 2010).

İnsanoğlu sağlıklı ve daha uzun yaşama isteğine ulaşmak isterken; günümüzde hızla gelişmekte olan ve hayatımızın bir parçası haline gelen teknolojinin, günlük yaşantımız karşısında günlük aktivite yoğunluğunu azaltarak hareketsiz bir yaşama sürüklemektedir. Bu nedenle yaşamında hareket, egzersiz ve bir aktivite olmadan yaşam süren kişi sayısı her geçen gün artmakta ve insan sağlığını olumsuz yön de etkilediği bilinmektedir. İş yaşantısında etkin olmayan hayat tarzı, ergonomik olmayan çalışma şartları ve stres düzeyinin yükselmesi kişilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık durumlarının zarar görmesine neden olmakta, bu durumda bireylerin fiziksel egzersiz seviyelerinin ve yaşam niteliğinin azalmasına sebebiyet vermektedir (Özer ve Baltacı, 2008).

Fiziksel egzersiz, hayatın tüm alanında ve her yaş kategorisinde bireye sağlık açısından faydalıdır. Sistemli yapılan bedensel egzersiz, çocuk ve genç bireylerin sağlıklı büyüyüp, gelişim göstermektedir. Kötü olabilecek alışkanlıklardan, zarar verecek etkenlerden uzak durulmasında, sosyal ve sağlıklı bir çevre edinmesinde önemli rol olmaktadır. Yetişkin bireylerin ise psikolojik rahatsızlıkları, kas ve eklem ağrıları ve farklı süreğen rahatsızlıklardan korunması, bu tür rahatsızlıkların iyileştirilmesinde ya da bu tedavilerin desteklenmesinde, yaşlı bireylerin daha verimli yaşlılık dönemleri sürmelerinin sağlanması fiziksel aktivite ile mümkün olmakta ve bireylerin yaşamı boyunca yaşam kalitelerini arttırmakta önemli farklar yaratabilmektedir (Bayrakçı, 2008).

Milletlerin geleceği de genç bireylerin ruhen ve bedenen faydalı olarak geliştirilmelerine bağlıdır (Özdağ, Kürkçü ve Pepe, 2008). Bu nedenle çocukları spor yapmaya özendirilmeli, onlara sporu aşılmalı, çocukları fiziksel aktiviteye katılıma teşvik etmeli onlara spor yapabilecekleri, fiziksel aktivitelerini gerçekleştirebilecekleri ortamlar sunmalıyız. Gerçekleştirilen araştırmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam düzeyi ve ağrı seviyeleri arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmanın modeli ilişki tarama modelidir. Bu yaklaşım, geçmişte veya günümüzde var olan bir durumu olduğu gibi araştırmak ve betimlemek üzerine kuruludur. Araştırmaya konu olan olay, olgu ya da durum olduğu gibi açıklanmaya çalışılır (Karasar, 2013).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmaya, 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Mühendislik-Mimarlık Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Ziraat Fakültesi'nde öğrenim gören 200 öğrenci gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Anket çalışması, Google Formlar ile oluşturulup öğrencilere çevrimiçi olarak mail yolu ile gönderilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Çalışma verilerini toplamak için yapılan anket formunda dört kısım yer almaktadır. Anket formunun ilk kısmında öğrencilerin demografik özellikleri ile ilgili bilgilerin olduğu kişisel bilgi formu, ikinci kısımda Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu, üçüncü kısımda Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu ve son kısımda ise McGill Ağrı Ölçeği Kısa Formu yer almaktadır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu

Çalışmaya katılım sağlayanların bedensel egzersiz düzeyleri Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu uygulanarak belirlenmiş olup anketin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Craig vd., 2003). Öztürk (2005) tarafından ise Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapıp literatüre kazandırılmıştır. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu, oturma, yürüme, orta düzeyli aktivite ve yüksek düzeyli egzersizlerde sarf edilen süre ile ilgili bilgi almak amacıyla oluşturulan 7 sorudan oluşmaktadır. Anketteki sorular aktivitelerin son 1 hafta içerisinde ve en az 10 dakika yapılması koşulu göz önünde bulundurularak katılımcıların fiziksel aktivitelerini değerlendirmektedir. Her katılımcının fiziksel aktivite düzeyi, her aktivite türü (yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivite) için belirlenmiş olan standart metabolik eşdeğerlilik (MET), aktivite süresi (dakika) ve frekansın (gün) çarpılması ve bulunan değerlerin toplanması ile MET-dk/hafta olarak bir toplam puan elde edilmesi sonucunda hesaplanmıştır. Standart MET değerleri; yürüyüş için 3.3 MET, orta düzeyli aktivite için 4 MET, düzeyli aktivite için 8 MET ve oturma için ise 1.5 MET olarak belirlenmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi sınıflandırması, fiziksel aktivite toplam puanı <600 MET-dk/hafta olan katılımcılar inaktif, 600-3000 MET-dk/hafta olan katılımcılar minimal aktif ve >3000 MET-dk/hafta olan katılımcılar ise çok aktif olarak gruplandırılarak yapılmıştır (Öztürk, 2005).

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF)

Araştırmada Dünya Sağlık Örgütü'nün geliştirerek yaşam kalitesinin subjektif olarak değerlendirilmesini amaçlayan ve 100 soru ve 6 alt boyuttan oluşturulmuş WHOQOL-100 ölçeğinin kısa formu olan WHOQOL-BREF kullanılmıştır. WHOQOL-BREF, WHOQOL-100 ölçeğini oluşturan 24 bölümün her birinden birer sorunun alınması ve algılanan yaşam kalitesi ve genel sağlık durumu ile ilgili iki sorunun eklenmesiyle toplamda 26 soru ve 4 boyuttan oluşan bir ölçektir. 5'li likert tipi cevaplar içermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Fidaner ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Fidaner vd., 1999). Çevre boyutuna bir sorunun daha eklenmesiyle birlikte toplamda 27 sorudan oluşmuştur. Boyutlar; bedensel sağlık boyutu (3., 4., 10., 15., 16., 17., ve 18. sorular), ruhsal sağlık boyutu (5., 6., 7., 11., 19. ve 26. sorular), sosyal ilişkiler boyutu (20., 21. ve 22. sorular) ve çevresel sağlık boyutlarıdır (8., 9.,

12., 13., 14., 23., 24., 25. ve 27. sorular). Genel yaşam kalitesi ise 1. ve 2. soruları kapsamaktadır. 4 boyutun puanları ayrı ayrı hesaplanmış olup 4-20 arasındadır. Boyut puanları, o boyutu oluşturan soruların ortalamalarının alınarak ve 4 ile çarpılarak elde edilmiştir. Ölçekteki 3., 4., 26. ve 27. sualler negatif suallerdir ve soru cevaplarından elde edilen verilerin puanları ters çevrilerek hesaplanmıştır. Boyutlardan alınan puanlar arttıkça yaşam kalitesi de artmaktadır (Yıldırım ve Bayrak, 2019).

McGill Ağrı Ölçeği Kısa Formu (SF-MPQ)

Katılımcıların ağrı düzeylerinin belirlenmesinde Melzack tarafından geliştirilmiştir (Melzack, 1987). Yakut, Yakut, Bayar ve Uygur, (2007), tarafından Türkçe uyarlamasının geçerliği ve güvenilirliği yapılmış olan McGill Ağrı Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. SF-MPQ'nun ana bölümü, 0-3 arasındaki yoğunluk ölçeğinde (0=yok, 1=hafif, 2=orta veya 3=şiddetli) derecelendirilen 15 tanımlayıcı kelimededen (11 duyuşsal ve 4 algısal) oluşmaktadır. Duyusal, algısal ve toplam tanımlayıcılar için seçilen kelimelerin yoğunluk sıralaması değerlerinin toplamından üç ağrı puanı elde edilmiştir. Duyusal ağrı puanı 0-33, algısal ağrı puanı 0-12, toplam ağrı puanı ise 0-45 aralığındadır. Boyutlardan alınan puanların artması ağrının da arttığını göstermektedir. SF-MPQ ayrıca standart MPQ'nun katılımcıların ağrısının şiddetini belirlemede Mevcut Ağrı Yoğunluğu (PPI) indeksini (0=ağrı yok, 1=hafif, 2=rahatsız edici, 3=sıkıntı verici, 4=berbat, 5=dayanılmaz ağrı) ve katılımcıların değerlendirme esnasındaki hissedilen ağrı şiddetini belirlemede kullanılan Visuel Analog Skalasını (VAS) içermektedir. Visuel Analog Skalası, 0 ile 10 aralığını kapsamaktadır. Skalanın üzerindeki 0 değeri ağrının görülmediği, 10 değeri ise ağrının yüksek düzeyde olarak hissedildiğini bildirmektedir (Melzack, 1987).

Verilerin Analizi

Çalışmada edinilen datalar SPSS 22.0 paket programı kullanılarak incelenmiştir. Demografik özelliklere ilişkin olarak frekans ve yüzde analizi kullanılmıştır. Veri setinde normal dağılımın olduğunu veya olmadığını öğrenmek için çarpıklık ve basıklık değerleri analiz edilmiştir. Verilerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin (+2) aralığında olması dataların normal dağıldığını göstergesidir (Pallant, 2001). Bu çalışmada elde edilen WHOQOL-BREF'in ve SF-MPQ'nun alt boyut puanı verilerinin çarpıklık ve basıklık katsayısı (+2) aralığında olması bu dataların normal dağıldığını göstermektedir (George ve Mallery, 2010). fiziksel aktivite toplam puanının çarpıklık katsayısının (+2) ve basıklık katsayısının (+2) aralıklarında olmaması ise bu verinin normal dağıldığını göstermektedir. Bu sonuçlara göre katılımcıların fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve ağrı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmek için Pearson Korelasyon analizi ve Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyleri, $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

Etik Beyanname

Bu çalışma Yozgat Bozok Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından 24.06.2022 tarih ve karar no: 34/34 ile onaylanmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine ait bulgular

Değişkenler	n	%	
Cinsiyet	Erkek	100	50.0
	Kadın	100	50.0
Öğrenim Görülen Fakülte	Spor Bilimleri Fakültesi	35	17.5
	Fen ve Edebiyat Fakültesi	29	14.5
	Eğitim Fakültesi	30	15.0
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	24	12.0
	Ziraat Fakültesi	25	12.5
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	22	11.0
	Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi	35	17.5
Sınıf	1.sınıf	30	15.0
	2.sınıf	81	40.5
	3.sınıf	57	28.5
	4.sınıf	32	16.0
Beden Kütle İndeksi Sınıflaması	Zayıf	16	8.0
	Normal Kilolu	126	63.0
	Fazla Kilolu	47	23.5
	Obez	11	5.5

Tablo 1 incelendiğinde, çalışmaya katılan öğrencilerin 100'ünün (%50) erkek ve 100'ünün (%50) kadın olduğu görülmektedir. Öğrencilerin 35'inin (%17.5) Spor Bilimleri Fakültesi'nde, 29'unun (%14.5) Fen ve Edebiyat Fakültesi'nde, 30'unun (%15.0) Eğitim Fakültesi'nde, 24'ünün (%12.0) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde, 25'inin (%12.5) Ziraat Fakültesi'nde, 22'sinin (%11.0) Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde ve 35'inin (%17.5) Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi'nde öğrenim gördüğü belirlenmiştir. Öğrencilerin 30'u (%15.0) 1. sınıf, 81'i (%40.5) 2. sınıf, 57'si (%28.5) 3. sınıf ve 32'si (%16.0) 4. sınıf öğrencisidir. Beden Kütle İndeksi sınıflamalarına bakıldığında ise, öğrencilerin 16'sının (%8.0) zayıf, 126'sının (%63.0) normal kilolu, 47'sinin (%23.5) fazla kilolu ve 11'inin (%5.5) obez sınıfında yer aldığı görülmektedir.

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite toplam puanı, yaşam kalitesi alt boyut ve ağrı düzeyleri puanlarına ait bulgular

Değişkenler	n	Min.	Maks.	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
Fiziksel Aktivite Toplam Puanı	200	0.00	33678.00	2672.29	3768.23	3.87	24.18
Duyusal Ağrı Puanı	200	0.00	29.00	9.72	7.10	0.57	-0.24
Algısal Ağrı Puanı	200	0.00	12.00	3.52	3.05	0.75	-0.44
Toplam Ağrı Puanı	200	0.00	40.00	13.24	9.74	0.67	-0.18
Bedensel Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	200	4.57	20.00	14.66	3.20	-0.70	0.18
Ruhsal Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	200	4.00	19.33	13.19	3.50	-0.37	-0.46
Sosyal İlişkiler Yaşam Kalitesi Puanı	200	4.00	20.00	13.44	3.93	-0.37	-0.40
Çevresel Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	200	5.78	20.00	13.18	2.88	-0.12	-0.31
Genel Yaşam Kalitesi Puanı	200	4.00	20.00	12.71	4.06	-0.26	-0.42

Tablo 2 incelendiğinde, öğrencilerin son 1 hafta içerisinde yaptıkları fiziksel aktivitelerinin değerlendirilmesi sonucunda elde edilen fiziksel aktivite toplam puanları 0–33678 MET-dk/hafta arasında değişmektedir. Fiziksel aktivite toplam puanı ortalamasının 2672.29 MET-dk/hafta olduğu ve öğrencilerin minimal aktif düzeyde olduğu görülmüştür. Öğrencilerin duyusal ağrı puanları 0–29 puan arasında olup duyusal ağrı puanı ortalamasının 9.72 puan olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin algısal ağrı puanları 0–12 puan arasında değişmektedir. Algısal ağrı puanı ortalamasının 3.52 puan olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin toplam ağrı puanları 0–40 puan arasında olup toplam ağrı puanı ortalaması 13.24 puandır. Katılımcıların

fiziksel sağlık yaşam kalitesi puanı 4.57–20 puan aralığında değişim göstermektedir. Bedensel sağlık yaşam kalitesi puanı ortalamasının 14.66 puan olduğu görülmüstür. Öğrencilerin ruhsal sağlık yaşam kalitesi puanları 4–19.33 puan arasında değişmektedir. Ruhsal sağlık yaşam kalitesi puanı ortalamasının 13.19 puan olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin sosyal ilişkiler yaşam kalitesi puanları 4–20 puan arasında olup sosyal ilişkiler yaşam kalitesi puanı ortalamaları 13.44 puandır. Katılım sağlayanların çevresel sağlık yaşam kalitesi puanı 5.78–20 puan aralığında olup çevresel sağlık yaşam kalitesi puanı ortalaması 13.18 puandır. Katılımcıların genel yaşam kalite puanları ise 4–20 puan arasında değişmekte olup genel yaşam kalite puanı ortalaması 12.71’dir. Çalışmaya katılan öğrencilerin genel yaşam kalitelerinin orta düzeyde olduğu grlmektedir. En yüksek puan ortalaması bedensel yaşam kalitesi boyutunda iken en düşük puan ortalaması ise genel yaşam kalitesindedir.

Tablo 3. Üniversite ğrencilerinin fiziksel aktivite toplam puanı, yaşam kalitesi alt boyut ve ağrı düzeyleri puanlarına ait korelasyon değerleri

Değişkenler	Fiziksel Aktivite Toplam Puanı	Duyusal Ağrı Puanı	Algısal Ağrı Puanı	Toplam Ağrı Puanı	Bedensel Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	Ruhsal Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	Sosyal İlişkiler Yaşam Kalitesi Puanı	evresel Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	Genel Yaşam Kalitesi Puanı
Fiziksel Aktivite Toplam Puanı	r 1 p								
Duyusal Ağrı Puanı	r -0.09 p 0.19	1							
Algısal Ağrı Puanı	r -0.04 p 0.56	0.81**	1						
Toplam Ağrı Puanı	r -0.08 p 0.26	0.98**	0.90**	1					
Bedensel Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	r 0.18* p 0.01	-0.43**	-0.33**	-0.41**	1				
Ruhsal Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	r 0.22** p 0.00	-0.26**	-0.19**	-0.25**	0.64**	1			
Sosyal İlişkiler Yaşam Kalitesi Puanı	r 0.22** p 0.00	-0.20**	-0.17*	-0.20**	0.53**	0.57**	1		
Çevresel Sağlık Yaşam Kalitesi Puanı	r 0.18** p 0.00	-0.29**	-0.21**	-0.28**	0.69**	0.74**	0.60**	1	
Genel Yaşam Kalitesi Puanı	r 0.22** p 0.00	-0.25**	-0.18**	-0.24**	0.59**	0.68**	0.52**	0.71**	1

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 3'e bakıldığında, katılım sağlayanların fiziksel aktivite toplam puanı ile bedensel sağlık yaşam kalitesi puanı arasında ($r=0.18$, $p=0.01$), fiziksel aktivite toplam puanı ile ruhsal sağlık yaşam kalitesi puanı arasında ($r=0.22$, $p=0.00$), fiziksel aktivite toplam puanı ile sosyal ilişkiler yaşam kalitesi puanı arasında ($r=0.22$, $p=0.00$), fiziksel aktivite toplam puanları ile çevresel sağlık yaşam kalitesi puanı arasında ($r=0.18$, $p=0.00$) ve fiziksel aktivite toplam puanı ile genel yaşam kalitesi puanları arasında ($r=0.22$, $p=0.00$) olumlu yönde ve istatistiki açıdan anlamlılık olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktivite toplam puanı ile duyuşsal ağrı puanı ($r=-0.09$, $p>0.05$), algısal ağrı puanı ($r=-0.04$, $p>0.05$) ve toplam ağrı puanı ($r=-0.08$, $p>0.05$) arasında ise istatistiki açıdan anlamlılık saptanmamıştır.

Duyusal ağrı puanı ile bedensel sağlık yaşam kalitesi puanı arasında ($r=-0.43$, $p=0.00$), duyuşsal ağrı puanı ile ruhsal sağlık yaşam kalitesi puanı arasında ($r=-0.26$, $p=0.00$), duyuşsal ağrı puanı ile sosyal ilişkiler yaşam kalitesi puanı arasında ($r=-0.20$, $p=0.00$), duyuşsal ağrı puanı ile çevresel sağlık yaşam kalitesi puanı arasında ($r=-0.29$, $p=0.00$) ve duyuşsal ağrı puanı ile genel yaşam kalitesi puanı arasında ($r=-0.25$, $p=0.00$) olumsuz yönde ve istatistiki açıdan anlamlılık olduğu saptanmıştır.

Algısal ağrı puanı ile bedensel sağlık yaşam kalitesi puanı arasında ($r=-0.33$, $p=0.00$), algısal ağrı puanı ile ruhsal sağlık yaşam kalitesi puanı arasında ($r=-0.19$, $p=0.00$), algısal ağrı puanı ile sosyal ilişkiler yaşam kalitesi puanı arasında ($r=-0.17$, $p=0.01$), algısal ağrı puanı ile çevresel sağlık yaşam kalitesi puanı arasında ($r=-0.21$, $p=0.00$) ve algısal ağrı puanı ile genel yaşam kalitesi puanı arasında ($r=-0.18$, $p=0.00$) negatif yönde ve istatistiki açıdan anlamlılık olduğu görülmektedir.

Toplam ağrı puanı ile bedensel sağlık yaşam kalitesi puanı arasında ($r=-0.41$, $p=0.00$), toplam ağrı puanı ile ruhsal sağlık yaşam kalitesi puanı arasında ($r=-0.25$, $p=0.00$), toplam ağrı puanı ile sosyal ilişkiler yaşam kalitesi puanı arasında ($r=-0.20$, $p=0.00$), toplam ağrı puanı ile çevresel sağlık yaşam kalitesi puanı arasında ($r=-0.28$, $p=0.00$) ve toplam ağrı puanı ile genel yaşam kalitesi puanı arasında ($r=-0.24$, $p=0.00$) negatif yönde ve istatistiki açıdan anlamlılık olduğu tespit edilmiştir.

Genel olarak değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayılarına bakıldığında incelenen değişkenler arasında düşük ve orta seviyede bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan çalışma sonucuna baktığımızda; katılım gösteren öğrenci gruplarının fiziksel aktivite toplam puanları ile bedensel sağlık, ruhsal sağlık, sosyal ilişkiler, çevresel sağlık ve genel yaşam kalitesi puanları arasında olumlu yönde ve istatistiki açıdan anlamlılık olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite skorlarının yüksek olmasının yaşam kalitesine doğrudan etki edeceği düşünülmektedir. Fiziksel olarak aktif olan öğrencilerin bedensel ve ruhsal sağlıklarının olumlu anlamda etkileneceği, sosyal ilişkiler, çevresel sağlık ve genel yaşam kalitesinin artacağı düşünülmektedir. Yıldırım ve Bayrak (2019), üniversite öğrencileri arasında yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite skorlarının yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkisinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Pirinççi, Cihan ve Yıldırım, (2020) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin bedensel egzersiz düzeyi ile yaşam kalitesinin alt boyutu arasında olumlu yönlü anlamlılık olduğu saptanmıştır. Bozdağ (2019) tarafından

yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım süreleri yükseldikçe yaşam kalitesi skorlarının anlamlı düzeyde arttığı belirtilmiştir. Yeşil, Avçin ve Saltan (2021) tarafından yapılan üniversite çalışmada üniversite öğrencilerinin bedensel egzersiz düzeyi ile yaşam niteliği arasında pozitif yönde anlamlılık bulunmuştur. Araştırma sonuçları yapılan çalışmalar ile benzerlik göstermektedir.

Araştırma bulgularında; duyuşsal ağrı puanı ile bedensel sağlık, ruhsal sağlık, sosyal ilişkilere, çevresel sağlık ve genel yaşam kalitesi puanları arasında olumsuz yönde ve istatistiki açıdan anlamlılık görölmektedir. Algısal ağrı puanı ile bedensel sağlık, ruhsal sağlık, sosyal ilişkilere, çevresel sağlık ve genel yaşam kalitesi puanları arasında negatif yönde ve istatistik açısından anlamlı farklılığa rastlanılmıştır. Toplam ağrı puanı ile bedensel sağlık, ruhsal sağlık, sosyal ilişkilere, çevresel sağlık ve genel yaşam kalitesi puanları arasında olumsuz yönde ve istatistiki bakımdan anlamlılık tespit edilmiştir. Kurtaran, Baktır, Abanoz ve Yeldan (2019) tarafından yapılan çalışmada lisans öğrenci grubunun ağrı şiddeti yükseldikçe öğrencilerin yaşam kalitesinin olumsuz etkilendiği belirlenmiştir. Yeşil vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin ağrı değerleri arttıkça yaşam kalitelerinin olumsuz etkilediği ortaya konmuştur. Kişilerin ağrı duymasının yaşamı olumsuz etkilediği söylenebilir. Araştırma sonuçları literatür ile benzerlik göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre; fiziksel aktivite toplam puanları ile duyuşsal ağrı, algısal ağrı ve toplam ağrı puanları arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunamamıştır. Ölçücü, Vatansever, Özcan ve Çelik (2015) tarafından yapılan araştırmada Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi ağrı parametresine olan etkisini araştırılmış ve fiziksel aktivite düzeyi ile ağrı parametresi arasında olumlu yönde istatistiki açıdan anlamlılık saptanmıştır. Bu çalışma ile farklılığın örneklem yaş grubundan kaynaklandığı düşünölmektedir. Pirinççi vd., (2020) tarafından yapılan çalışmada bizim çalışmamıza benzer şekilde bedensel egzersiz seviyesi ile yaşam niteliği alt boyutlarından ağrı boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Sonuç olarak katılımcıların fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve ağrı düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı bu çalışmada; yüksek fiziksel aktivite puanlarının ve düşük ağrı puanlarının yaşam kalitesini olumlu etkileyeceği söylenebilir. Fiziksel aktivitenin üniversite öğrencilerinde ağrıyı etkilemediği ve yaşam kalitesine pozitif yönde bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Öneriler

- ✓ Üniversite öğrencilerini fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve ağrı hakkında bilgilendirici programlar, etkinlikler düzenlenebilir.
- ✓ Üniversite öğrencilerin sağlıklı bir yaşam amacıyla fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve ağrı konulu sempozyumlar, kongreler düzenlenebilir ve kongre bildiriler incelenebilir.
- ✓ Farklı üniversitedeki öğrencilere de bu çalışma yapılarak daha iyi sonuçlar elde edilebilir.
- ✓ Bu çalışma üniversite dışındaki diğer kademelere, farklı kurum ve kuruluşlara uygulanması daha kapsamlı sonuçlara ulaşım sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Bayrakçı, Y. V. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Bozdağ, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., ve Cengiz, C. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 49-65.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Fidaner, H., Fidaner, C., Elbi, H., Eser, E., Eser, S. Y., Göker, E. (1999). Yaşam kalitesinin ölçülmesi, whoqol- 100 ve whoqol- bref. *3p Dergisi Yaşam Kalitesi Özel Sayısı*, 7, 5-13.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi* [Scientific research method]. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kurtaran, M., Baktır, S., Abanoz, Ş. E., ve Yeldan, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde ağrı, aleksitimi, depresif belirti yaygınlığı ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 9(3), 433-441.
- Melzack, R. (1987). The short form McGill pain questionnaire. *Pain*, 30, 191-197.
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., ve Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 63-73.
- Özdağ, S., Kürkcü, R., ve Pepe, K. (2008). Farklı cinsiyetteki lise 2. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri ve beklentilerinin gerçekleştirme düzeyleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 81-97.
- Özer, D., ve Baltacı, G. (2008). *İş yerinde fiziksel aktivite, fiziksel aktivite bilgi serisi*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pallant, J. (2001). *SPSS survival manual*. Maidenhead, PA: Open University Pres.
- Pirinççi, C. Ş., Cihan, E., ve Yıldırım, N. Ü. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi, kronik hastalık varlığı, sigara kullanımı ve akademik başarıyla olan ilişkisi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 15-23.
- Yakut, Y., Yakut, E., Bayar, K., ve Uygur, F. (2007). Reliability and validity of the Turkish version short-form McGill pain questionnaire in patients with rheumatoid arthritis. *Clin Rheumatol*, 26(7), 1083-1087.

- Yeşil, F., Avcın, E., ve Saltan, A. (2021). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi, sedanter davranış ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin araştırılması. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15, 523-532.
- Yıldırım, M., ve Bayrak, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1),123-144.
- Zorba, E. (2010). *Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite*. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre kitapçığı, 82-85.