

Vücut Kitle İndeksi, Cinsiyet ve Esnekliğin Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi

Mustafa KARATAŞ^{ID}

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1636723>

ORIGINAL ARTICLE

Hitit Üniversitesi,
Spor Bilimleri
Fakültesi,
Çorum/Türkiye

Öz

Bu araştırma, vücut kitle indeksi (VKİ), cinsiyet ve esnekliğin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya 18-25 yaşlarında 53 erkek ve 46 kadın üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Veriler, WHOQOL-BREF-TR, otur-uzan esneklik testi ve VKİ hesaplaması ile toplanmıştır. Verilerin normal dağılımı Shapiro-Wilk testi ile kontrol edilmiştir. İstatistiksel analizler, yaşam kalitesinin cinsiyet, VKİ ve esneklik ile ilişkisini incelemek için t-test ve Pearson korelasyon analizi kullanılarak yapılmıştır. Sonuçlar, erkeklerde VKİ'nin sosyal ilişkilerle güçlü bir pozitif korelasyona sahip olduğunu, ancak kadınlarda VKİ ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Erkeklerde VKİ'nin sosyal ilişkiler üzerindeki etkisi, sağlık ve psikolojik iyilik haliyle bağlantılıyken, kadınlarda çevresel faktörlerin daha fazla etkili olduğu gözlemlenmiştir. Esneklik ile yaşam kalitesi arasında ise her iki cinsiyette anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinde cinsiyete bağlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Erkeklerde sosyal ilişkilerin ve psikolojik iyilik halinin VKİ ile daha güçlü ilişkili olması, sağlık temelli programlarda fiziksel aktivite ve beslenme eğitime yönelik bireyselleştirilmiş yaklaşımların gerekliliğini vurgulamaktadır. Kadınlarda ise çevresel faktörlerin daha belirgin olması, güvenli kampüs ortamları, sosyal destek mekanizmaları ve yaşam alanlarının düzenlenmesi gibi çevresel iyileştirmelerin önemini göstermektedir. Bu doğrultuda, sağlık ve iyilik halini artırmaya yönelik cinsiyet odaklı müdahalelerin, fiziksel aktivite programları, psikososyal destek hizmetleri ve çevresel düzenlemeleri içerecek şekilde planlanması önerilmektedir.

Sorumlu Yazar:

Mustafa KARATAŞ

mustafakarataas@gmail.com

Anahtar kelimeler: Esneklik, Vücut Kitle İndeksi (VKİ), Yaşam Kalitesi.

The Impact of Body Mass Index, Gender, and Flexibility on the Quality of Life of University Students

Abstract

This study aims to examine the effects of body mass index (BMI), gender, and flexibility on quality of life. A total of 53 male and 46 female university students aged 18-25 voluntarily participated in the study. Data were collected using the WHOQOL-BREF-TR, the sit-and-reach flexibility test, and BMI calculations. The normality of the data distribution was checked using the Shapiro-Wilk test. Statistical analyses were conducted using t-tests and Pearson correlation analysis to examine the relationships between quality of life, gender, BMI, and flexibility. The results indicated that BMI had a strong positive correlation with social relationships in males, whereas no significant relationship was found between BMI and quality of life in females. The effect of BMI on social relationships in males was associated with health and psychological well-being, while environmental factors were found to be more influential in females. No significant relationship was observed between flexibility and quality of life in either gender. These findings reveal gender-related differences in the quality of life among university students. The stronger association between social relationships, psychological well-being, and BMI in males highlights the necessity of individualized approaches in health-based programs, particularly in physical activity and nutrition education. In contrast, the more pronounced influence of environmental factors in females underscores the importance of environmental improvements, such as creating safe campus environments, establishing social support mechanisms, and enhancing living spaces. Accordingly, gender-focused interventions aimed at improving health and well-being should be designed to incorporate physical activity programs, psychosocial support services, and environmental modifications.

Keywords: Body Mass Index (BMI), Flexibility, Quality of Life.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
10.02.2025

Kabul Tarihi:
11.03.2025

Online Yayın Tarihi:
28.03.2025

Giriş

Üniversite dönemi, bireylerin akademik başarılarının yanı sıra fiziksel ve psikolojik iyi oluş durumlarını da etkileyen kritik bir yaşam evresidir. Bu süreçte, öğrencilerin yaşam tarzı alışkanlıkları oluşmakta ve bu alışkanlıklar fiziksel ve zihinsel sağlıklarını doğrudan etkilemektedir. Bu bağlamda, yaşam kalitesi kavramı, üniversite öğrencilerinin genel iyi oluş durumlarını anlamada önemli bir belirleyici olarak öne çıkmaktadır. Yaşam kalitesi, bireylerin sağlık durumları, sosyal ilişkileri ve çevresel faktörler gibi çeşitli unsurlarla şekillenen çok boyutlu bir yapı olup, genç yetişkinler için hem akademik hem de kişisel gelişimi destekleyen önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

Yaşam kalitesi, "bireylerin yaşadıkları kültür ve değerler sistemi bağlamında, amaçları, beklentileri, standartları ve kaygıları ile ilişkili olarak, yaşamlarındaki durumlarına dair algıları" olarak tanımlanmaktadır (WHOQOL Group, 1995). Yaşam kalitesi, bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal işlevlerini ve sağlık algısını yansıtan çok boyutlu bir kavramdır (Apple vd., 2018). Fiziksel sağlık, psikolojik durum, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkiler ve çevresel faktörler gibi unsurlar, bireylerin yaşam kalitesini doğrudan şekillendirmektedir. Üniversite öğrencileri için yaşam kalitesinin yüksek olması, akademik başarıyı artırma, sosyal ilişkileri güçlendirme ve genel sağlık durumunu iyileştirme gibi çeşitli avantajlar sunmaktadır (Kerman ve Özdemir, 2024). Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinde yaşam kalitesini etkileyen temel faktörlerin belirlenmesi ve bu faktörler arasındaki ilişkilerin analiz edilmesi, bireysel ve toplumsal sağlık stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Yapılan araştırmalar, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini etkileyen çok sayıda faktör olduğunu göstermektedir. Örneğin, sosyal destek, akademik memnuniyet, uyku kalitesi ve diyet gibi değişkenlerin yaşam kalitesiyle olumlu ilişkili olduğu belirlenmiştir (Ramón-Arbués vd., 2022). Bununla birlikte, VKİ, cinsiyet ve esneklik gibi fiziksel faktörlerin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri henüz yeterince incelenmemiştir. Mevcut çalışmalar, VKİ ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin bireylerin cinsiyetine ve fiziksel özelliklerine bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir (Pitil vd., 2020; Wanden-Berghe vd., 2015). Örneğin, düşük VKİ değerlerine sahip öğrencilerin daha yüksek yaşam kalitesi bildirdiği tespit edilmiştir (Pitil vd., 2020). Ancak, bu ilişkinin altında yatan mekanizmaların tam olarak anlaşılabilmesi için cinsiyet ve esneklik gibi diğer değişkenlerin de dikkate alınması gerekmektedir. Bu yaş grubunda obezite, fiziksel inaktivite veya stres gibi faktörler yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Nitekim Türkiye’de obezite oranları son yıllarda artmış ve DSÖ’nün 2016 verilerine göre Avrupa’daki en yüksek obezite sıklığı Türkiye’dedir (Olgun vd., 2023).

Fiziksel uygunluk ve esneklik, öğrencilerin fiziksel ve psikolojik sağlık durumları üzerinde önemli etkiler yaratarak, yaşam kalitesini doğrudan etkileyen faktörler arasında yer almaktadır.

Fiziksel uygunluğun yaşam kalitesine etkisi, cinsiyet ve VKİ gibi faktörlerle etkileşime girerek daha kapsamlı bir anlayışa ihtiyaç duymaktadır. Yüksek fiziksel uygunluk düzeyi, öz güven ve genel yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Şahin ve ark. (2019), daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerinin, özellikle sosyal işlev ve canlılık açısından daha iyi yaşam kalitesi ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, esneklik düzeyinin de fiziksel sağlık ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir (Kell vd., 2001). Ancak, bu ilişkilerin altında yatan mekanizmaların daha iyi anlaşılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle, vücut esneklik seviyesinin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin cinsiyet ve VKİ gibi faktörlerle nasıl etkileşime girdiğinin incelenmesi, bu alanda daha kapsamlı bir anlayış sağlayabilir.

Çalışmanın Özgünlüğü

Literatürde, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ile cinsiyet, VKİ ve esneklik gibi fiziksel değişkenlerin bir arada ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Mevcut çalışma, bu üç faktörün etkileşimini ve yaşam kalitesi üzerindeki bağıl önemlerini değerlendirerek literatüre yeni bir bakış açısı kazandırmayı amaçlamaktadır. Özgün olarak, bu çalışma VKİ, cinsiyet ve esneklik değişkenlerini tek bir model içinde ele alarak, bu faktörlerin yaşam kalitesine olan etkilerini karşılaştırmalı olarak incelemekte ve yaşam kalitesinin farklı bileşenleri ile ilişkilerini analiz etmektedir. Ayrıca, önceki çalışmalarda genellikle yaşam kalitesine yönelik tek yönlü ilişkiler incelenirken, bu araştırma bu faktörlerin birbirleriyle nasıl etkileşim içinde olduğunu ele alarak daha kapsamlı bir perspektif sunmaktadır. Bu yönüyle, çalışmanın bulguları hem bireysel sağlık stratejilerinin belirlenmesine hem de üniversitelerde uygulanabilecek sağlık politikalarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Araştırmanın Hipotezleri

Bu çalışmada, yaşam kalitesi ile VKİ, cinsiyet ve esneklik arasındaki ilişkiler test edilecektir. Hipotezler aşağıdaki şekilde düzenlenmiştir:

H0: VKİ, cinsiyet ve esneklik, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

H1: VKİ, cinsiyet ve esneklik, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

H1a: Cinsiyet, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

H1b: VKİ düzeyi, yaşam kalitesi ile negatif yönde ilişkilidir.

H1c: Esneklik düzeyi, yaşam kalitesi ile pozitif yönde ilişkilidir.

Bu hipotezler doğrultusunda elde edilecek bulgular, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini artırmaya yönelik müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Özellikle fiziksel uygunluk ve esneklik düzeylerini artırmaya yönelik programların tasarlanması, öğrencilerin genel yaşam kalitesinin iyileştirilmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, üniversitelerde sunulan sağlık hizmetlerinin bu bulgular doğrultusunda yeniden yapılandırılması, öğrencilerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarının desteklenmesine katkıda bulunabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ile fiziksel ve psikolojik faktörler arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamayı hedeflemektedir. Elde edilen bulgular, sağlık profesyonelleri ve politika yapıcılar için öğrenci sağlığını artırmaya yönelik pratik öneriler sunacaktır. Ayrıca, bu çalışma gelecekte yapılacak araştırmalara ışık tutarak öğrenci sağlığı literatürüne önemli katkılar sağlamayı amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma modeli çerçevesinde betimsel tarama yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Büyüköztürk, 2018). Betimsel tarama yöntemi, katılımcıların mevcut durumunu analiz ederek değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymaya yönelik olup, popülasyonun genel özelliklerini belirlemek amacıyla yaygın olarak kullanılmaktadır (Creswell, 2014). Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ile VKİ, cinsiyet ve esneklikleri arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri, VKİ değerleri ve esneklik verileri ile yaşam kaliteleri arasındaki bağlantılar, betimsel analizler aracılığıyla değerlendirilmiştir. Katılımcıların esneklik seviyelerini değerlendirmek amacıyla esneklik testi sehpası kullanılmış olup, bu yöntem vücut esnekliğinin güvenilir bir ölçütü olarak kabul edilmektedir (Tsigilis vd., 2002). Yaşam kalitesini ölçmek için ise Dünya Sağlık Örgütü'nün geliştirdiği Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF-TR) kullanılmıştır. Bu ölçek, bireylerin sağlık ve yaşam kalitesi algılarını değerlendirmede yaygın olarak kullanılmakta olup, fiziksel sağlık, psikolojik durum, sosyal ilişkiler ve çevresel faktörler gibi farklı alanlarda bilgi sunmaktadır (WHO, 1998).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın örneklemini, yaşları 18-25 arasında olan ve herhangi bir fiziksel engeli bulunmayan sağlıklı üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcılar, Suluova Meslek Yüksekokulu Sivil Savunma ve İtfaiyecilik Programı öğrencileri arasından rastgele örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleşmiş olup, her bir katılımcıya araştırmanın amacı, yöntemleri ve veri gizliliği hakkında detaylı bilgilendirme yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgileri, bir bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Bu formda, katılımcıların cinsiyet, yaş, boy ve kilo gibi temel bilgilerine yer verilmiştir. Cinsiyet bilgisi ise katılımcılardan kendilerini erkek veya kadın olarak tanımlamaları istenerek edinilmiştir.

Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümü

Katılımcıların boy uzunlukları, standart bir boy skalası kullanılarak ölçülmüştür. Vücut ağırlıkları ise 0,1 kg hassasiyetli bir baskül (Sega, Fransa) ile kaydedilmiştir. Bu ölçümler, katılımcıların vücut kitle indekslerini detaylı bir şekilde değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Vücut Kitle İndeksi

VKİ, bireylerin boy ve ağırlık verilerine dayanarak hesaplanan bir ölçüt olup, kilogram cinsinden vücut ağırlığının metre cinsinden boy uzunluğunun karesine (kg/m^2) bölünmesiyle elde edilmiştir (WHO, 1995).

Esneklik Ölçümü

Esnekliği değerlendirmek için otur-uzan test sehvası kullanılmıştır. Bu sehpa, 35 cm uzunluğunda ve 45 cm genişliğinde olup, ayakların dayandığı yüzeyin 15 cm önünde konumlandırılmıştır. Katılımcılardan, ayak tabanlarını ölçüm sehvasına yaslayarak dizlerini düz bir şekilde bacakları düz bir şekilde uzatarak öne doğru uzanmaları istenmiştir. Parmakların uzanabildiği en son nokta santimetre cinsinden ölçülmüş ve iki denemenin en yüksek değeri puan olarak alınmıştır (Tsigilis ve ark., 2002).

Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-BREF-TR)

Araştırmada, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından geliştirilen Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF-TR) kullanılmıştır. Bu ölçek, Eser vd. (1999) tarafından Türkçeye uyarlanmış olup, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları tamamlanmıştır. Toplam 27 sorudan oluşan ölçek, katılımcıların sağlık ve yaşam kalitesine ilişkin algılarını değerlendirmek amacıyla fiziksel sağlık, psikolojik durum, sosyal ilişkiler ve çevresel faktörler olmak üzere dört ana boyutta veri sağlamaktadır. Ölçeğin araştırmada uygulanabilmesi için WHOQOL Türkiye Merkezinden gerekli izin alınmıştır.

WHOQOL-BREF (TR) ölçeği; genel sağlık durumu için 2 soru, fiziksel sağlık için 7 soru, psikolojik durum için 6 soru, sosyal ilişkiler için 3 soru, çevresel faktörler için 8 soru içermekte olup, ek olarak çevreyle ilgili 1 soru daha bulunmaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipi bir derecelendirme

sistemiyle puanlanmaktadır. Olumsuz cümle yapısına sahip maddeler (3, 4, 26 ve 27 numaralı maddeler) puanlama sırasında ters kodlanmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, daha yüksek yaşam kalitesine işaret etmektedir. Türkçe ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı alt boyutlar için 0,53 ile 0,83 arasında değişmekte olup, bu sonuç ölçeğin iç tutarlılık ve güvenilirlik açısından yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Katılımcılardan, maddeleri son iki haftayı dikkate alarak değerlendirmeleri istenmiştir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, VKİ, esneklik ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerini incelemek amacıyla çeşitli istatistiksel analizler uygulanmıştır. İlk olarak, katılımcıların yaş, VKİ ve esneklik değerlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Tanımlayıcı istatistikler, ortalama \pm standart sapma ve minimum-maksimum değerler şeklinde raporlanmıştır. Verilerin normallik varsayımını değerlendirmek amacıyla Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Shapiro-Wilk testi, özellikle küçük ve orta ölçekli örneklem için normallik varsayımını test etmekte daha güvenilir bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Razali & Wah, 2011). Bu testin sonuçlarına bağlı olarak parametrik veya non-parametrik testlerin seçimi yapılmıştır (bulgular bölümünde sunulmuştur). Grup karşılaştırmalarında, cinsiyete göre yaşam kalitesi puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. T-testi sonuçları, istatistiksel anlamlılık düzeylerinin yanı sıra etki büyüklüğünü değerlendirmek amacıyla Cohen's d kullanılarak raporlanmıştır (Cohen, 1988). Cohen's d değerleri küçük, orta ve büyük etki seviyelerine göre sınıflandırılmış ve tablolar halinde sunulmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Pearson korelasyon katsayısı, değişkenler arasındaki doğrusal ilişkileri incelemek için tercih edilmiştir. Ancak, verilerin normallik varsayımını karşılamaması durumunda Spearman sıra korelasyonu kullanılmıştır. Korelasyon katsayılarının güvenilirliği ve yorumlanabilirliği Fisher Z dönüşümü kullanılarak değerlendirilmiştir (Fisher, 1921). Bu dönüşüm, korelasyon katsayılarını normal dağılıma uygun hale getirmek ve gruplar arası karşılaştırmaları yapmak amacıyla uygulanmıştır. Fisher Z dönüşümü sonrası elde edilen değerler, %95 güven aralıkları ile tablolar halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır. Ayrıca, korelasyon katsayıları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için Z testi uygulanmıştır (Silver, 2004). Tüm analizler SPSS 27.0 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiş ve istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Etiği

Bu araştırma, Amasya Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik onay alınarak yürütülmüştür (Karar No: 2024/74, Tarih: 19.07.2024). Çalışma sürecinde

katılımcıların gizliliği ve mahremiyetine özen gösterilmiş, elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlarla değerlendirilmiştir. Katılımcılar, bilgilendirilmiş onam formunu imzalayarak araştırmaya dahil edilmiştir; çalışmanın tüm aşamalarında Helsinki Bildirgesi ve “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Bulgular

Araştırmada elde edilen sonuçlara ilişkin istatistiksel analiz bulguları tablolar halinde gösterilmiştir. Katılımcıların yaş, cinsiyet, VKİ ve esneklik düzeyleri gibi demografik verilerinin tanımlayıcı istatistikleri ortalama \pm standart sapma, minimum-maksimum değerler ile Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1
Tanımlayıcı İstatistikler ve *t*-testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	Ortalama	Medyan	SS	Min.	Maks.	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d</i>
Yaş (yıl)	Erkek	53	20,28	20,00	1,39	19	25	-0,731	0,466	-0,15
	Kadın	46	20,48	20,00	1,24	19	24			
Boy (m)	Erkek	53	1,77	1,77	0,05	1,65	1,90	7,821	0,000*	1,64
	Kadın	46	1,68	1,68	0,06	1,55	1,89			
Kilo (kg)	Erkek	53	73,45	72,00	11,54	54	105	5,830	0,000*	1,18
	Kadın	46	61,67	62,00	7,92	50	90			
VKİ (kg/m ²)	Erkek	53	23,21	23,18	3,42	17	31	1,138	0,258	0,23
	Kadın	46	22,54	22,15	2,31	19	27			
Esneklik (cm)	Erkek	53	20,54	20,00	4,16	12	29	0,386	0,701	0,08
	Kadın	46	20,24	20,00	3,44	15	28			

Bağımsız örneklem *t*-testi sonuçlarına göre, erkek ve kadın katılımcılar arasında boy ($t(97) = 7.821, p < .001, d = 1.64$) ve kilo ($t(97) = 5.830, p < .001, d = 1.18$) değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu değişkenlerde gözlenen etki büyüklükleri, büyük düzeyde olup cinsiyetin fiziksel özellikler üzerinde belirleyici bir faktör olabileceğini göstermektedir. Öte yandan, yaş, VKİ ve esneklik değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > .05$).

Tablo 2
Cinsiyete Göre Yaşam Kalitesi Tanımlayıcı İstatistikler ve *t*-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	Ort.	Std. hat.	Medyan	Min.	Maks.	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d</i>
Genel Sağlık	Erkek	52,20	10,2	53,00	35	68	-0,575	0,567	-0,35
	Kadın	55,43	8,45	57,00	40	70			
Fiziksel Sağlık	Erkek	53,96	9,34	55,00	35	67	-0,502	0,617	-0,28
	Kadın	56,41	8,23	58,00	40	70			
Psikolojik	Erkek	71,83	12,45	72,00	40	90	1,356	0,178	0,56
	Kadın	65,36	10,56	66,00	50	88			
Sosyal İlişkiler	Erkek	63,29	11,67	64,00	35	80	0,787	0,433	0,32
	Kadın	59,88	9,87	60,00	40	78			
Çevre	Erkek	47,94	10,12	48,00	30	65	-1,257	0,212	0,59
	Kadın	53,45	8,56	54,00	35	70			

Bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, cinsiyet grupları arasında hiçbir yaşam kalitesi bileşeni için istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Ancak, Cohen's d etki büyüklükleri bazı boyutlarda dikkate değer farklılıklar ortaya koymaktadır. Bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı olmasa da etki büyüklüğü açısından değerlendirdiğinde gruplar arasında gözlemlenebilir farklara işaret etmektedir.

Tablo 3

Cinsiyete dayalı VKİ, Esneklik ve Yaşam Kalitesi puanları arasındaki korelasyon

Erkekler	VKİ	Esneklik	Genel Sağlık	Fiziksel Sağlık	Psikolojik	Sosyal İlişkiler
Esneklik	0,1	1				
Genel Sağlık	0,086	0,079	1			
Fiziksel Sağlık	0,212	-0,02	0,520** (z=0,57)	1		
Psikolojik	0,117	-0,034	0,198	0,496** (z=0,54)	1	
Sosyal İlişkiler	0,515** (z=0,57)	-0,022	0,335* (z=0,34)	0,575** (z=0,65)	0,457** (z=0,49)	1
Çevre	0,019	-0,126	0,494** (z=0,54)	0,565** (z=0,64)	0,347* (z=0,36)	0,288* (z=0,29)
Kadınlar						
Esneklik	-0,115	1				
Genel Sağlık	0,099	-0,282	1			
Fiziksel Sağlık	0,035	0,214	0,181	1		
Psikolojik	0,113	0,025	0,149	0,267	1	
Sosyal İlişkiler	0,052	0,071	0,017	-0,194	-0,14	1
Çevre	0,152	0,102	0,319* (z=0,33)	0,186	-0,069	0,390** (z=0,41)

**0,01 seviyesinde anlamlı, *0,05 seviyesinde anlamlı, z=Fisher Z dönüşümü

Tablo 3'te sunulan korelasyon analizine göre, VKİ, esneklik ve yaşam kalitesinin çeşitli bileşenleri arasındaki ilişkiler cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Fisher Z dönüşümleri, erkeklerde fiziksel sağlık, psikolojik iyi oluş ve sosyal ilişkiler arasındaki bağlantıların kadınlara kıyasla daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle, psikolojik iyi oluş ile sosyal ilişkiler arasındaki ilişkinin erkeklerde daha belirgin olduğu görülmektedir ($z=0,65$). Kadınlarda ise çevresel faktörlerin genel sağlık ($z=0,33$) ve sosyal ilişkiler ($z=0,41$) üzerinde daha fazla etkili olduğu gözlemlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ile ilişkili temel faktörleri belirlemektir. Bu doğrultuda, cinsiyet, VKİ ve esneklik değişkenlerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Erkek katılımcılar arasında yapılan analizlerde, VKİ'nin sosyal ilişkiler

boyutuyla güçlü ve pozitif bir korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir ($r=0,515$, $p<0,01$). Bu durum, erkeklerde artan VKİ değerlerinin sosyal ilişkiler üzerinde olumlu bir etki yarattığını ya da sosyal destekle bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir. VKİ ve sosyal ilişkiler arasındaki ilişkinin literatürde farklı yönleriyle ele alındığı görülmektedir. Bazı araştırmalar, VKİ'si yüksek bireylerin sosyal çevreye daha fazla katılım sağladığını ve belirli yaşam kalitesi alanlarında iyileşme gösterdiğini ortaya koymaktadır (Deng vd., 2014). Özellikle erkeklerde, VKİ artışının fiziksel görünüm algısı ve sportif aktivitelerle ilişkilendirilerek sosyal ilişkileri güçlendirdiği belirtilmiştir (Baceviciene vd., 2020). Ancak, diğer çalışmalar VKİ'nin sosyal izolasyon, düşük beden memnuniyeti ve olumsuz psikososyal etkilerle bağlantılı olabileceğini göstermektedir (Pimenta vd., 2015; Gnacińska-Szymańska vd., 2012). Bu farklı bulgular, VKİ ve sosyal ilişkiler arasındaki ilişkinin bireysel, kültürel ve mesleki bağlamlara bağlı olarak değişebileceğini düşündürmektedir (bkz. VKİ ve Yaşam Kalitesi bölümü). Ayrıca, genel sağlık durumu ile fiziksel sağlık arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuş ($r=0,520$, $p<0,01$) ve fiziksel sağlığın iyileşmesiyle genel sağlık algısının arttığı gözlemlenmiştir. Fiziksel sağlık ayrıca psikolojik ve sosyal ilişkiler gibi diğer sağlık boyutlarıyla da pozitif ilişkiler sergilemiştir. Fiziksel sağlık ile sosyal ilişkiler arasındaki pozitif ilişki ($r=0,575$, $p<0,01$), fiziksel sağlığın sosyal ilişkiler kurma yeteneğine katkıda bulunabileceğini düşündürmektedir.

Kadın katılımcılara ait veriler analiz edildiğinde, genel sağlık ile çevre arasında anlamlı ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($r=0,319$, $p<0,05$). Bu bulgu, kadınların genel sağlık algısının buldukları çevresel koşullarla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Çevre ile sosyal ilişkiler arasında güçlü bir pozitif ilişki ($r=0,390$, $p<0,01$) gözlemlenmiş olması, kadınlarda sosyal destek ve çevresel faktörlerin yaşam kalitesi algısını artırmada birlikte etkili olabileceğini düşündürmektedir. Öte yandan, kadınlarda VKİ ile diğer sağlık boyutları arasında anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır. Bu durum, kadınların yaşam kalitesi algısının VKİ'den daha fazla psikososyal ve çevresel faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Literatürde, kadınların beden algısı ve sosyal değerlendirme süreçlerine erkeklerden daha duyarlı olduğu, dolayısıyla VKİ'nin doğrudan yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin bireysel algılar ve toplumsal normlar tarafından şekillendiği öne sürülmektedir (Cash ve Pruzinsky, 2002; Tiggemann, 2004).

Kadınların sosyal ilişkilerinde VKİ'nin belirleyici olmamasının bir nedeni, kadınların sosyal destek mekanizmalarına erişiminin ve bu mekanizmalara verdiği önemin VKİ'den bağımsız olması olabilir. Yapılan çalışmalar, kadınların erkeklere kıyasla daha güçlü sosyal destek ağlarına sahip olduğunu ve sosyal ilişkilerinde fiziksel görünümünden ziyade duygusal bağlılık ve empati gibi faktörlerin ön planda olduğunu ortaya koymuştur (Taylor vd., 2000; Helgeson, 2003). Bu bağlamda,

kadınların sosyal ilişkilerinde VKİ'nin belirleyici olmaması, sosyal destek yapılarının bu etkileri tamponlayıcı bir rol oynamasıyla açıklanabilir.

Bunun yanı sıra, VKİ'nin kadınlarda sağlık algısı üzerindeki etkisinin kültürel ve bireysel faktörlere bağlı olarak değişebileceği de öne sürülmektedir. Örneğin, bazı toplumlarda ince bir vücut idealine sahip olma baskısı, yüksek VKİ'li kadınların yaşam kalitesi algısını olumsuz etkileyebilirken (Grogan, 2016), bazı kültürlerde daha yüksek VKİ değerleri sağlık ve statü göstergesi olarak algılanabilmektedir (Swami vd., 2010). Mevcut araştırmada kadın katılımcıların VKİ ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki göstermemesinin, örneklemin demografik ve sosyokültürel özelliklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bu bulgular, kadınların yaşam kalitesi algısının VKİ'den daha ziyade sosyal destek, çevresel faktörler ve kültürel değerlerden etkilendiğini ve VKİ'nin tek başına belirleyici bir faktör olmayabileceğini göstermektedir.

Cinsiyet ve Yaşam Kalitesi

Genel olarak, erkeklerde VKİ'nin sosyal ilişkiler üzerinde güçlü bir etkisi gözlemlenirken, kadınlarda çevresel faktörler ve sosyal ilişkilerin yaşam kalitesi üzerinde daha belirgin bir etkisi olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinde cinsiyetin yaşam kalitesini etkileyen faktörler arasında farklılaşmalara yol açabileceğini ve bu farklılıkların dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bulgular, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinin iyileştirilmesine yönelik cinsiyete özgü destek programlarının geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Bu bağlamda, cinsiyet odaklı sağlık ve yaşam kalitesi müdahaleleri üzerine yapılan çalışmalar, bireylerin sağlık davranışları ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini değerlendirmektedir. Courtenay (2000) tarafından geliştirilen erkeklik ve sağlık teorisi, erkeklerin sağlık hizmetlerinden yararlanma biçimlerinin toplumsal cinsiyet normlarıyla şekillendiğini göstermektedir. Benzer şekilde, Bird ve Rieker (2008) tarafından ortaya konan "kısıtlı seçimler" yaklaşımı, sağlık politikalarının ve sosyal yapıların kadın ve erkeklerin sağlığı üzerindeki farklı etkilerini vurgulamaktadır.

Türkiye'de yapılan çalışmalar da VKİ, esneklik ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen önemli bulgular ortaya koymaktadır. Örneğin, Dinç vd. (2006) tarafından yapılan araştırma, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin beden algısı ve VKİ ilişkisini inceleyerek, sosyokültürel bağlamın VKİ algısı üzerindeki etkilerini tartışmaktadır. Türkiye'de yapılan çalışmalar, VKİ, esneklik ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye dair önemli bulgular sunmaktadır. Örneğin, Öcalan vd. (2020), üniversite öğrencilerinde beden kitle indeksi, tükenmişlik düzeyi ve iyilik hâli arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmada, öğrencilerin VKİ ile iyilik hâli ölçek puanları arasında pozitif yönlü

düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde, Sezer Olgun, Ay ve Başat (2022), beden kitle indeksinin yaşam kalitesine etkisini incelemişlerdir. Bu çalışmada, VKİ'nin yaşam kalitesi üzerine anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuş olsa da literatürde VKİ artışının yaşam kalitesini azalttığı gösterilmiştir. Ayrıca, Erdal (2018), üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kaliteleri ve toplumsal katılım düzeylerine etkisini incelemiştir. Bu çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri için uygulanan cinsiyet temelli müdahale programlarına yönelik araştırmalar da sağlık ve yaşam kalitesinin artırılmasında farklı yaklaşımlar sunmaktadır. Örneğin, öğretmenlik bölümlerinde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerini inceleyen bir çalışmada, cinsiyete özgü psikososyal müdahalelerin gerekliliği vurgulanmıştır (Tekkanat, 2008). Erkek öğrenciler için psikososyal dayanıklılığı artırmaya yönelik müdahaleler ve kadın öğrenciler için stres yönetimi programları, bu tür farklılaştırılmış yaklaşımların önemini ortaya koymaktadır.

Erkek öğrenciler için fiziksel sağlığı destekleyen programların, yaşam kalitesi algısını güçlendirebileceği düşünülmektedir. Kadın öğrenciler için ise çevresel faktörler ve sosyal destek odaklı müdahalelerin daha fazla önem taşıdığı gözlemlenmiştir. Cinsiyete dayalı bu farklılıkların dikkate alınması, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini artırmaya yönelik daha spesifik ve etkili stratejiler geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Bu tür hedefe yönelik yaklaşımlar, öğrencilerin hem fiziksel sağlıklarını hem de psikolojik iyilik hallerini destekleyerek genel yaşam kalitelerini iyileştirebilir.

Esneklik ve Yaşam Kalitesi

Çalışmada, esneklik ile yaşam kalitesi bileşenleri arasında erkek ve kadın katılımcılarda anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Erkekler arasında esneklik, genel sağlık, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler veya çevresel faktörlerle anlamlı bir korelasyon göstermemiştir. Kadınlarda da benzer bir sonuç gözlemlenmiş; esnekliğin yaşam kalitesinin herhangi bir alt boyutuyla ilişkisi anlamlı bulunmamıştır. Esneklik, fiziksel uygunluğun önemli bir bileşeni olarak görülse de yaşam kalitesi algısı üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı düşünülmektedir. Fiziksel olarak zorlu mesleklerde esneklik ile performans arasındaki ilişki üzerine yapılan önceki çalışmalarda da benzer bulgulara rastlanmıştır. Örneğin, simüle edilmiş itfaiyecilik görevlerinde esneklik puanları ile performans arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Michaelides vd. 2008; Davis, vd. 1982; Williford, vd. 1999) Ayrıca, Hava Kuvvetleri personeli ve Özel Kuvvetler gibi fiziksel olarak zorlayıcı askeri işlerde esnekliğin zindeliğin en önemsiz bileşeni olduğu ve diğer fiziksel yeteneklerin, özellikle kardiyovasküler dayanıklılık, kas dayanıklılığı ve kas gücünün daha güçlü bir

şekilde görev performansı ile ilişkili olduğu görülmüştür (Hauschild, vd. 2017). Hauschild ve meslektaşlarının (2017) yaptığı çalışma, esnekliğin kısa vadeli görev performansı açısından diğer fiziksel yeteneklere kıyasla daha düşük bir korelasyona sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, literatürde esnekliğin uzun vadede kas-iskelet sağlığını desteklediği, hareket kabiliyetini artırdığı ve sakatlanma riskini azalttığı yönünde bulgular da mevcuttur (Behm & Chaouachi, 2011; Mizuno, 2019). Bunun yanı sıra, esneklik ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da literatürde yer almaktadır. McHugh ve Cosgrave (2010) tarafından yapılan araştırma, esnekliğin yalnızca sporcular için değil, genel popülasyon üzerindeki sağlık ve iyi oluşa etkilerini de ele almaktadır. Esneklik düzeyinin yaşa bağlı hareket kısıtlılıklarını azaltabileceği ve yaşam kalitesini artırabileceği yönünde bulgular mevcuttur. Ayrıca, farklı yaş gruplarında esnekliğin sağlık üzerindeki etkileri değerlendirilmiş ve yaşlı bireylerde esnekliği artırmaya yönelik programların günlük yaşam aktivitelerindeki fonksiyonelliği desteklediği gösterilmiştir. Bu bağlamda, esnekliğin yalnızca görev performansı açısından değil, uzun vadeli sağlık yararları açısından da değerlendirilmesi gerekmektedir.

Bununla birlikte, genç ve sağlıklı bireylerde esnekliğin tek başına yaşam kalitesini ne ölçüde değiştirdiği tartışmaya açıktır. 18-30 yaş arası sağlıklı kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada, 12 haftalık yoga temelli egzersiz programı sonrasında katılımcıların esnekliklerinde belirgin artış sağlanmış; ancak fiziksel esneklikteki bu iyileşmeye rağmen genel yaşam kalitesi skorlarında (SF-36 ile ölçülen) istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir (Atılğan vd., 2015). Yani, esneklik tek başına iyileştirilse bile, başlangıçta sağlıklı olan genç bireylerde yaşam kalitesinde ölçülebilir bir artış görülmeyebilir. Bu bulgu, yaşam kalitesinin çok boyutlu doğasını yansıtmaktadır. Esneklik, yaşam kalitesinin özellikle fiziksel rahatlık boyutuna katkı yaparken; genel yaşam kalitesini yükseltmek için kardiyovasküler uygunluk, kas gücü, psikososyal iyilik hali gibi diğer unsurların da beraber ele alınması gerekebilir. Nitekim, rekreasyon ve egzersiz üzerine yapılan çalışmalar, düzenli fiziksel aktivitenin esneklik dahil olmak üzere tüm fizyolojik fonksiyonları iyileştirerek genel yaşam kalitesine olumlu etkiler yaptığını ortaya koymaktadır (Hoseini vd.,2022).

VKİ ve Yaşam Kalitesi

Bulgular, VKİ'nin erkeklerde sosyal ilişkilerle güçlü bir ilişki gösterdiğini, ancak kadınlarda yaşam kalitesinin herhangi bir boyutuyla anlamlı bir ilişki göstermediğini ortaya koymuştur. Bulgular, VKİ'nin erkeklerde sosyal ilişkilerle anlamlı ve güçlü bir pozitif korelasyona ($r=0,515$, $p<0,01$) sahip olduğunu, ancak kadınlarda yaşam kalitesinin herhangi bir boyutuyla anlamlı bir ilişki göstermediğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, VKİ'nin yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin cinsiyete göre değişebileceğini göstermektedir. Erkeklerde VKİ'nin sosyal ilişkiler ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermesi, VKİ arttıkça bireylerin sosyal ilişkiler algısının güçlendiğini

düşündürmektedir. Bu bulgu, Deng vd. (2014) tarafından bildirilen, fazla kilolu ve obez erkeklerin belirli yaşam kalitesi alanlarında iyileşme gösterdiğine dair sonuçlarla uyumludur. Diğer yandan, Pimenta vd. (2015) ve Gnacińska-Szymańska vd. (2012) çalışmalarında düşük VKİ'nin daha yüksek yaşam kalitesiyle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu durum, yaşam kalitesi ile VKİ arasındaki ilişkinin tek yönlü olmadığını ve bireysel, kültürel ya da mesleki bağlamlara bağlı olarak değişebileceğini düşündürmektedir.

Nitekim, çok sayıda çalışma üniversite öğrencilerinde fiziksel olarak aktif olmanın daha yüksek yaşam kalitesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Hoseini vd.,2022). Örneğin, tıp fakültesi öğrencileriyle yapılan bir modelleme çalışmasında, fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasında doğrudan pozitif bir ilişki bulunmuş; ayrıca fiziksel aktivitenin yaşam kalitesine etkisinin bir kısmının VKİ aracılığıyla dolaylı olduğu (daha aktif öğrencilerin daha düşük VKİ'ye sahip olup bunun da yaşam kalitesini yükselttiği) belirlenmiştir (Hoseini vd.,2022). Bu çalışma aynı zamanda, daha önce değinildiği gibi, cinsiyetin bu ilişkilerde düzenleyici bir rol oynadığını ortaya koymuştur (örneğin erkek öğrencilerde fiziksel aktivitenin getirdiği yaşam kalitesi artışının kadınlara göre farklı bir düzeyde olması gibi). Benzer biçimde, Türkiye'de meslek yüksekokulu öğrencileri arasında yapılan geniş katılımlı bir araştırmada, Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesi ölçeği ile ölçülen fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel alan puanlarının hepsinin genel yaşam kalitesi algısıyla pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır (Toker ve Kalıpçı, 2021).

Kadınlarda VKİ'nin sosyal ilişkiler veya diğer yaşam kalitesi bileşenleri ile anlamlı bir ilişki göstermemesi, kadınların yaşam kalitesi algısında VKİ'nin daha az belirleyici bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Deng vd. (2014) çalışmasında, fazla kilolu kadınların sosyal ve çevresel alanlarda daha yüksek yaşam kalitesi gösterdiği bildirilmiş olsa da mevcut araştırmamızda bu ilişki gözlemlenmemiştir. Bu durum, kadınlarda VKİ'nin sosyal ilişkiler ve psikososyal iyi oluş üzerindeki etkisinin farklı örneklerle ele alınması gerektiğini göstermektedir. Örneğin, Swami ve Tovée (2005) tarafından gerçekleştirilen kültürler arası bir çalışma, Batı ve Doğu toplumlarında VKİ algısının farklı etkiler yaratabileceğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Neumark-Sztainer vd. (2002) çalışması, fazla kilolu ve normal kilolu ergenler arasında kilo ile ilişkili kaygılar ve davranışların sosyal ilişkiler üzerindeki etkisini incelemiştir. Ayrıca, kadınlarda VKİ'nin yaşam kalitesine etkisini azaltabilecek tamponlayıcı faktörler, örneğin sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık gibi unsurlar, dikkate alınmalıdır.

Bu farklılık, kadınların sosyal ilişkiler ve çevresel faktörlerden daha fazla etkilenme eğiliminde olmaları ile VKİ'nin doğrudan sosyal etkileşimler veya yaşam kalitesi algısı üzerinde etkili olmamasıyla açıklanabilir. Ayrıca, Dinç vd. (2006) çalışmasında belirtildiği gibi, yaş, eğitim ve eşlik eden hastalıklar gibi değişkenler kontrol edildiğinde, VKİ'nin genellikle yaşam kalitesinin

çeşitli bileşenleri üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülmüştür. Baceviciene ve arkadaşlarının (2020) çalışması, üniversite öğrencilerindeki psikolojik sağlık ve vücut imajı memnuniyeti arasındaki ilişkiyi vurgulayarak, psikolojik iyilik halinin yaşam kalitesini artırmada önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde bu bulgular, VKİ ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin dinamik ve bağlamsal olduğunu, cinsiyet farklılıkları açısından ele alınması gerektiğini göstermektedir. Özellikle fiziksel sağlık ve genel yaşam kalitesinin önemli olduğu üniversite öğrencileri arasında, VKİ'nin yalnızca bir sağlık göstergesi olarak değil, sosyal ve psikolojik faktörler üzerindeki etkisi açısından da değerlendirilmesi gerektiği söylenebilir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerini iyileştirmeye yönelik, cinsiyet farklılıklarını göz önünde bulunduran ve VKİ'nin bireysel ile sosyal sağlık üzerindeki etkilerini kapsayan bütüncül bir yaklaşım geliştirilmesinin önemli olduğu vurgulanmalıdır.

Sonuç

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde cinsiyet, VKİ, esneklik ve yaşam kalitesi bileşenleri olan genel sağlık, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevresel faktörler arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Bulgular, yaşam kalitesi bileşenlerinin bazıları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ve bu durumun yaşam kalitesi için bütüncül bir iyilik halinin önemini vurguladığını göstermektedir.

Çalışmada test edilen hipotezlerin durumu aşağıdaki şekilde belirlenmiştir:

- H0 hipotezi reddedilmiştir. VKİ, cinsiyet ve esneklik, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.
- H1 hipotezi kısmen desteklenmiştir. Cinsiyet ve VKİ belirli yaşam kalitesi bileşenleri üzerinde anlamlı etkiler göstermiş, ancak esneklik anlamlı bir etki ortaya koymamıştır.

H1a hipotezi (Cinsiyet, yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir) kısmen desteklenmiştir. Bu bulgular, erkeklerin ve kadınların yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin farklılaşabileceğini göstermektedir.

- Erkeklerde VKİ ve sosyal ilişkiler arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur.
- Kadınlarda genel sağlık ile çevresel faktörler arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir.

H1b hipotezi (VKİ, yaşam kalitesi ile negatif ilişkilidir) kısmen desteklenmiştir. Bulgular, VKİ'nin cinsiyete göre farklı etkiler gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

- Erkeklerde VKİ ile sosyal ilişkiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

- Kadınlarda VKİ'nin yaşam kalitesinin hiçbir bileşeniyle anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmüştür.

H1c hipotezi (Esneklik, yaşam kalitesi ile pozitif ilişkilidir) desteklenmemiştir.

- Esneklik ile yaşam kalitesinin herhangi bir bileşeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
- Bu sonuç, esnekliğin doğrudan yaşam kalitesini belirleyen bir faktör olmadığını göstermektedir.

Fiziksel ve psikolojik sağlık bileşenleri hem birbirleriyle hem de sosyal ilişkilerle güçlü bir korelasyon göstermektedir; bu da bu alanların yaşam kalitesi bağlamında birbirleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle psikolojik sağlığın sosyal ilişkiler üzerindeki önemli etkisi, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyilik halinin güçlü sosyal destek ağları oluşturulmasına katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma, üniversite öğrencilerinin iyilik haline yönelik çok boyutlu bir yaklaşımın önemini vurgulamaktadır. Üniversite hayatında yaşam kalitesini artırmaya yönelik girişimler, yalnızca VKİ'yi değil, aynı zamanda psikolojik desteği ve destekleyici bir çalışma ortamını da önceliklendirmelidir. Bu bulgular, kapsamlı bir destek sisteminin hem bireysel iyilik halini hem de fiziksel uygunluğu olumlu yönde etkileyebileceğini ve bu durumun daha sağlıklı ve yaşam kalitesi yüksek bir üniversite öğrenci profili oluşturulmasına katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Öneriler

Bu çalışmanın bulgularına dayanarak, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini artırmak için bazı öneriler sunulmaktadır.

Fiziksel Sağlık ve VKİ Yönetimi İçin Uygulamalar

Bulgulara göre erkeklerde VKİ'nin sosyal ilişkiler ile anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durum, VKİ'nin fiziksel görünüm ve sosyal etkileşim açısından belirleyici bir faktör olabileceğini göstermektedir. Ancak yüksek VKİ'nin fiziksel sağlık üzerindeki potansiyel olumsuz etkileri de dikkate alınmalıdır. Bu nedenle, üniversitelerde fiziksel aktiviteye dayalı programların teşvik edilmesi gerekmektedir.

- Üniversitelerde bireyselleştirilmiş egzersiz programları ve sağlıklı beslenme rehberlik hizmetleri sağlanmalıdır.

- VKİ'yi sağlıklı aralıklarda tutmaya yönelik dengeli beslenme, fiziksel aktivite ve spor kulüplerine katılımı teşvik eden girişimler uygulanmalıdır.
- Öğrencilere fiziksel uygunluk takibi yapabilecekleri dijital araçlar ve uygulamalar sunulabilir.

Psikolojik Destek ve Sosyal Destek Mekanizmalarının Güçlendirilmesi

Bu çalışmanın sonuçları, psikolojik sağlığın sosyal ilişkilerle güçlü bir bağa sahip olduğunu göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını artırmak ve sosyal destek ağlarını güçlendirmek için psikolojik destek hizmetlerinin yaygınlaştırılması gerekmektedir.

- Üniversitelerde stres yönetimi, dayanıklılık, öz-farkındalık ve duygusal düzenleme konularında psikolojik danışmanlık hizmetleri sunulmalıdır.
- Akran destek grupları ve mentorluk programları oluşturularak, öğrencilerin sosyal destek ağları güçlendirilmelidir.
- Ruh sağlığı farkındalığını artırmaya yönelik seminerler, grup terapileri ve bireysel danışmanlık hizmetleri yaygınlaştırılmalıdır.
- Özellikle erkek öğrenciler için, toplumsal normlardan kaynaklı psikolojik destek almama eğilimini azaltacak bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır.

Çevresel Koşulların İyileştirilmesi

Kadın öğrencilerde genel sağlık ile çevresel faktörler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, üniversite ortamlarının fiziksel yapısının ve sosyal destek mekanizmalarının kadınların yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

- Üniversite kampüslerinde hijyenik, güvenli ve ergonomik çalışma ortamları sağlanmalıdır.
- Kadın öğrencilerin sosyal etkileşimlerini ve güvenliklerini artıracak özel alanlar, destek grupları ve sosyal etkinlikler teşvik edilmelidir.
- Kampüs içi ve çevresinde aydınlatma, ulaşım ve güvenlik önlemleri artırılarak, öğrencilerin kendilerini daha güvende hissetmeleri sağlanmalıdır.

Sınırlılıklar

Bu çalışmanın bazı sınırlamaları bulunmaktadır. Öncelikle, araştırma yalnızca belirli bir coğrafi bölgede bulunan üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Bu durum, bulguların genelleştirilebilir olmasını zorlaştırabilir. Farklı bölgelerde veya ülkelerdeki üniversite öğrencileriyle yapılacak çalışmalar, elde edilen sonuçların daha geniş bir bağlamda değerlendirilmesine olanak tanıyacaktır. İkinci olarak, katılımcı sayısı sınırlı bir örneklem ile sınırlıdır (toplam 99 katılımcı; 53 erkek ve 46 kadın). Daha büyük ve çeşitlendirilmiş bir örneklem kullanılarak yapılan araştırmalar, istatistiksel gücü artırabilir ve daha güvenilir sonuçlar elde edilmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca,

araştırma tasarımında kesitsel bir yaklaşım benimsenmiştir. Bu durum, neden-sonuç ilişkilerinin belirlenmesini zorlaştırmaktadır. Gelecek çalışmalarda, daha uzun süreli gözlemler veya deneysel tasarımlar kullanılarak neden-sonuç ilişkileri daha iyi anlaşılabilir.

Teşekkür

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde emeği geçen herkese teşekkürlerimizi sunarız. Öncelikle, araştırmanın uygulanmasında yardımcı olan katılımcılara, zamanlarını ayırıp bu çalışmaya katkıda buldukları için minnettarız.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Amasya Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 19.07.2024, Karar No: 2024/74

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-76988455-050.04-205173

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tamamı, araştırmanın tek yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Abdullah, M. Z., Mohamad Yunus, N., Anuar, A., Abdul Rashid, M. A., Lipa, M., ve Yao, G. (2024). The Association between Social Engagement, Social Network, Social Embeddedness and Quality of Life among University Students. *Information Management and Business Review*, 16(3S(Ia)), 272-281. [https://doi.org/10.22610/imbr.v16i3S\(Ia\).4133](https://doi.org/10.22610/imbr.v16i3S(Ia).4133)
- Andre, A., Pierre, G. C., ve McAndrew, M. (2017). Quality of Life Among Dental Students: A Survey Study. *Journal of Dental Education*, 81(10), 1164-1170. <https://doi.org/10.21815/JDE.017.074>
- Apple, R., Samuels, L. R., Fonnesbeck, C., Schlundt, D., Mulvaney, S., Hargreaves, M., ... & Heerman, W. J. (2018). Body mass index and health-related quality of life. *Obesity Science & Practice*, 4(5), 417-426.
- Atılğan, E., Tarakcı, D., Polat, B., ve Algun, Z. C. (2015). Sağlıklı kadınlarda Yoga temelli egzersizlerin esneklik, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite ve depresyon üzerine etkilerinin araştırılması. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 2(2), 41-46.
- Baceviciene, M., Jankauskiene, R., ve Balciuniene, V. (2020). The Role of Body Image, Disordered Eating and Lifestyle on the Quality of Life in Lithuanian University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1593. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051593>
- Behm, D. G., ve Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(11), 2633-2651. <https://doi.org/10.1007/s00421-011-1879-2>
- Bird, C. E., ve Rieker, P. P. (2008). *Gender and health: The effects of constrained choices and social policies*. Cambridge University Press.

- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (24. baskı). PEGEM Akademi Yayıncılık. ISBN: 9789756802748
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: A theory of gender and health. *Social Science & Medicine*, 50(10), 1385-1401. [https://doi.org/10.1016/s0277-9536\(99\)00390-1](https://doi.org/10.1016/s0277-9536(99)00390-1)
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Davis, P. O., Dotson, C. O., ve Santa Maria, D. L. (1982). Relationship between simulated fire fighting tasks and physical performance measures. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14(1), 65-71. <https://doi.org/10.1249/00005768-198201000-00013>
- Deng, Q., Jiang, Y., ve Wang, L. (2014). Association between body mass index and quality of life in Chinese adults. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue za zhi= Zhonghua Liuxingbingxue Zazhi*, 35(5), 557-561. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25059367/>
- Dinç, G., Eser, E., Saatli, G., Cihan, U., Oral, A., Baydur, H., ve Ozcan, C. (2006). The relationship between obesity and health related quality of life of women in a Turkish city with a high prevalence of obesity. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 15(4), 508. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17077067/>
- Erdal, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kaliteleri ve toplumsal katılım düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Fisher, R. A. (1921). On the probable error of a coefficient of correlation deduced from a small sample. *Metron*, 1(4), 3-32. <https://scispace.com/pdf/on-the-probable-error-of-a-coefficient-of-correlation-1xhe0nc197.pdf>
- Garzaro, G., Clari, M., Donato, F., Dimonte, V., Mucci, N., Easton, S., Van Laar, D., Gatti, P., ve Pira, E. (2020). A contribution to the validation of the Italian version of the work-related quality of life scale. *La Medicina Del Lavoro*, 111(1), 32-45. <https://doi.org/10.23749/mdl.v111i1.8570>
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (3rd ed.). Routledge.
- Gnacińska-Szymańska, M., Dardzińska, J. A., Majkowicz, M., ve Małgorzewicz, S. (2012). Ocena jakości życia osób z nadmierną masą ciała za pomocą formularza WHOQOL-BREF. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, 8(4), 136-142. <https://journals.viamedica.pl/eoizpm/article/view/25928>
- Hauschild, V. D., DeGroot, D. W., Hall, S. M., Grier, T. L., Deaver, K. D., Hauret, K. G., ve Jones, B. H. (2017). Fitness tests and occupational tasks of military interest: a systematic review of correlations. *Occupational and Environmental Medicine*, 74(2), 144-153. <https://doi.org/10.1136/oemed-2016-103684>
- Helgeson, V. S. (2003). *The psychology of gender*. Pearson Education.
- Hoseini, M., Bardoan, S., Bakhtiari, A., Adib-Rad, H., ve Omidvar, S. (2022). Structural model of the relationship between physical activity and students' quality of life: Mediating role of body mass index and moderating role of gender. *Plos One*, 17(8), e0273493. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273493>
- Kell, R. T., Bell, G., ve Quinney, A. (2001). Musculoskeletal Fitness, Health Outcomes and Quality of Life. *Sports Medicine*, 31(12), 863-873. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131120-00003>
- Kerman, M., ve Özdemir, M. (2024). Life Quality of University Students: A Qualitative Meta-Synthesis. *Bogazici University Journal of Education*, 41(3), 17-32. <https://doi.org/10.52597/buje.1494526>
- McHugh, M. P., & Cosgrave, C. H. (2010). To stretch or not to stretch: The role of stretching in injury prevention and performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 169-181. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01058.x>
- Michaelides, M. A., Parpa, K. M., Thompson, J., ve Brown, B. (2008). Predicting performance on a firefighter's ability test from fitness parameters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(4), 468-475. <https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599513>
- Mizuno, T. (2019). Changes in joint range of motion and muscle stiffness with static stretching: A literature review. *Physical Therapy Research*, 22(1), 8-17. <https://doi.org/10.1298/ptr.E9941>

- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P. J., Perry, C. L., ve Irving, L. M. (2002). Weight-related concerns and behaviors among overweight and nonoverweight adolescents: Implications for preventing weight-related disorders. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 156(2), 171-178.
- Olgun, A. S., Ay, S., ve Başat, O. (2023). Beden Kitle İndeksinin Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi Effect of Body Mass Index on the Quality of Life. *Smyrna Tıp Dergisi*, 2023(3), 1-7.
- Öcalan, D., Ceylantekin, Y., Kunduracılar, Z., ve Doğan, T. (2020). Üniversite öğrencilerinde beden kitle indeksi, tükenmişlik düzeyi ve iyilik hâli arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Diyabet ve Obezite Dergisi*, 3(3), 270-278.
- Pimenta, F. B., Bertrand, E., Mograbi, D. C., Shinohara, H., ve Landeira-Fernandez, J. (2015). The relationship between obesity and quality of life in Brazilian adults. *Frontiers in psychology*, 6, 966. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00966>
- Pitil, P. P., Kadir, N. S. B., ve Wahed, W. J. E. (2020). Quality of life among Malaysian university students: a cross-sectional study. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(6), 11-18.
- Ramón-Arбуés, E., Echániz-Serrano, E., Martínez-Abadía, B., Antón-Solanas, I., Cobos-Rincón, A., Santolalla-Arnedo, I., ... ve Adam Jerue, B. (2022). Predictors of the quality of life of university students: a cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12043. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912043>
- Razali, N. M., ve Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21-33. <https://www.nrc.gov/docs/ml1714/ml17143a100.pdf>
- Sezer Olgun, A., Ay, S., ve Başat, O. (2022). Beden kitle indeksinin yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi. *Smyrna Tıp Dergisi*, 1(1), 1-7. https://www.smyrnatipdergisi.com/dosyalar_upload/belgeler/BMI%20-%20ya%C5%9Fam%20kalitesi_2.pdf
- Silver, N. C. (2004). Comparing correlation coefficients. In M. S. Lewis-Beck, A. Bryman, & T. F. Liao (Eds.), *The SAGE Encyclopedia of Social Science Research Methods 1*, 151-152. SAGE Publications.
- Swami, V., & Tovée, M. J. (2005). Female physical attractiveness in Britain and Malaysia: A cross-cultural study. *Body Image*, 2(2), 115-128. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.02.002>
- Swami, V., Frederick, D. A., Aavik, T., Alcalay, L., Allik, J., Anderson, D., Andrianto, S., Arora, A., Brännström, Å., Cunningham, J., Danel, D., & Forbes, G. B. (2010). The attractive female body weight and female body dissatisfaction in 26 countries across 10 world regions: Results of the International Body Project I. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(3), 309–325. <https://doi.org/10.1177/0146167209359702>
- Şahin, S., Sahin, S., Yildirim, D., ve Kirkaya, I. (2019). Evaluation of Body Composition and Quality of Life of University Students. *Asian Journal of Education and Training*, 5(3), 454–458. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.53.454.458>
- Taylor, S. E., Welch, W. T., Kim, H. S., & Sherman, D. K. (2000). Cultural differences in the impact of social support on psychological and biological stress responses. *Psychological Science*, 11(6), 397–401. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00277>
- Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29–41. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00002-0](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00002-0)
- Toker, B. ve Kalıpçı, M. B. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi: Akdeniz Üniversitesi Örneği. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(39), 405-430. <https://doi.org/10.26466/opus.843021>
- Tsigilis, N., Douda, H., ve Tokmakidis, S. P. (2002). Test-retest reliability of the Eurofit test battery administered to university students. *Perceptual and Motor Skills*, 95(3_suppl), 1295–1300. <https://doi.org/10.2466/pms.2002.95.3f.1295>
- Wanden-Berghe, C., Martín-Rodero, H., Rodríguez-Martín, A., Novalbos-Ruiz, J. P., Martínez de Victoria, E., Sanz-Valero, J., ... ve Irlés, J. A. (2015). Calidad de vida y sus factores determinantes en universitarios españoles de Ciencias de la Salud. *Nutrición Hospitalaria*, 31(2), 952-958. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.2.8509>

WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403–1409. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K)

Williford, H. N., Duey, W. J., Olson, M. S., Howard, R., ve Wang, N. (1999). Relationship between fire fighting suppression tasks and physical fitness. *Ergonomics*, 42(9), 1179-1186. <https://doi.org/10.1080/001401399185063>

World Health Organization. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551–558. <https://doi.org/10.1017/s0033291798006667>



This paper by Mediterranean Journal of Sport Science is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)