T.C.
ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTE ENGELLERİ ÜZERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLIĞIN ARACILIK ETKİSİNİN YAPISAL EŞİTLİK MODELİ İLE TEST EDİLMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Rabia Cemre İNCE

Çankırı 2023

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTE ENGELLERİ ÜZERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLIĞIN ARACILIK ETKİSİNİN YAPISAL EŞİTLİK MODELİ İLE TEST EDİLMESİ

Rabia Cemre İNCE

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Hemşirelik Anabilim Dalı

Psikiyatri Hemşireliği Tezli Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Songül KAMIŞLI

Çankırı 2023

KABUL VE ONAY

ÇAKÜ, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 198202015 numaralı Yüksek Lisans öğrencisi Rabia Cemre İNCE, ilgili yönetmeliklerin belirlediği gerekli tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı "Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Durumları ve Fiziksel Aktivite Engelleri Üzerinde Psikolojik Sağlığın Aracılık Etkisinin Yapısal Eşitlik Modeli İle Test Edilmesi" başlıklı tezini aşağıda imzaları olan jüri önünde başarı ile sunmuştur.

Tez Savunma Tarihi : 10.04.2023

Tez Danışmanı:	**Doç. Dr. Songül KAMIŞLI** **Çankırı Karatekin Üniversitesi**	**……** **İmza**
Jüri Üyesi:	**Doç. Dr. Adeviye AYDIN** **Sinop Üniversitesi**	**……** **İmza**
Jüri Üyesi:	**Dr. Öğr. Üyesi Sevcan TOPTAŞ KILIÇ** **Çankırı Karatekin Üniversitesi**	**……** **İmza**

Yukarıdaki sonucu onaylarım
İmza
Doç. Dr. Nazan KAYTEZ
Enstitü Müdürü

ETİK BEYANNAMESİ

Yüksek Lisans/Doktora tezi olarak hazırlayıp sunduğum "Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Durumları ve Fiziksel Aktivite Engelleri Üzerinde Psikolojik Sağlığın Aracılık Etkisinin Yapısal Eşitlik Modeli İle Test Edilmesi" başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

İmza
10 Nisan 2023
Rabia Cemre İNCE

ÖNSÖZ

Bu süreçte bana her zaman destek olan, bilgisi ile yolumu aydınlatan ve hiçbir zaman ilgisini esirgemeyen tez danışmanım Doç. Dr. Songül Kamışlı'ya, tüm yaşamım boyunca her adımımda yanımda olup beni destekleyen biricik ailem; babam Recep KAMACİ'ye, annem Nevriye KAMACİ'ye ve kardeşim Rana KAMACİ'ye, araştırma boyunca beni motive eden ve yardımcı olan sevgili eşim Fatih İNCE'ye, yol arkadaşım; canım kızım Masal İNCE'ye ve çalışmaya katılmayı kabul eden tüm Çankırı Karatekin Üniversitesi öğrencilerine sonsuz teşekkürlerimi iletirim.

Rabia Cemre İNCE

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY ..... **ii**
ETİK BEYANNAMESİ ..... **iii**
ÖNSÖZ ..... **iv**
İÇİNDEKİLER ..... **v**
KISALTMALAR VE SEMBOLLER ..... **vii**
ÇİZELGELER LİSTESİ ..... **viii**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **ix**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Çalışmanın Amacı 3
1.2. Araştırma Soruları 3
1.3. Sınırlılıklar 3
1.4. Sayıltılar 3
2. GENEL BİLGİLER **4**
2.1. Fiziksel Aktivite 4
2.2. Fiziksel Aktivite Engelleri 6
2.3 Psikolojik Sağlık 7
2.4. Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Psikolojik Sağlık 7
3. MATERYAL VE YÖNTEM **9**
3.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 9
3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı 9
3.3. Çalışmaya Dahil Edilme Kriterleri 10
3.4 Veri Toplama Araçları 10
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu (EK-1) 11
3.4.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form) (EK-2) 11
3.4.3. Fiziksel Aktivite Engelleri (FAE) Ölçeği (EK-3) 12
3.4.4. Genel Sağlık Anketi (GSA) 12 (EK-4) 12
3.5. Araştırmanın Uygulanması 13

3.6. Araştırma Süreci Akış Şeması 13
3.7. Araştırmanın Etik Boyutu 13
3.8. Verilerin Değerlendirilmesi 14
4. BULGULAR 15
5. TARTIŞMA 35
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 42
KAYNAKLAR 44
EKLER 51
ÖZGEÇMİŞ 67

KISALTMALAR VE SEMBOLLER

DSÖ **:** Dünya Sağlık Örgütü

MET **:** Metabolik Equivalent for Task (Metabolik Değer)

FAE **:** Fiziksel Aktivite Engelleri

IPAQ **:** International Physical Activity Questionnaire (Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi)

GSA **:** Genel Sağlık Anketi

ÇİZELGELER LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 4.1: Çalışmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özellikleri. 15

Çizelge 4.2: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği ve Genel Sağlık Anketi puan ortalamaları..... 16

Çizelge 4.3: Araştırmada kullanılan ölçüm araçları arasındaki ilişki..... 17

Çizelge 4.4: Ölçek ortalamalarının beden kitle indeksine göre karşılaştırılması. 18

Çizelge 4.5: Ölçek ortalamalarının üniversiteye gitmek için her gün kullanılan ulaşım şekline göre karşılaştırılması. 19

Çizelge 4.6: Ölçek ortalamalarının günlük telefon ile geçirilen süreye göre karşılaştırılması. 20

Çizelge 4.7: Ölçek ortalamalarının günlük bilgisayar veya televizyon ile geçirilen süreye göre karşılaştırılması..... 21

Çizelge 4.8: Ölçek ortalamalarının internet aracılığıyla alışveriş yapma durumuna göre karşılaştırılması. 22

Çizelge 4.9: Ölçek ortalamalarının mevcut durumda birlikte yaşanılan kişilere ve yaşanılan yere göre karşılaştırılması. 23

Çizelge 4.10: Model 1 için uyum iyiliği değerleri..... 25

Çizelge 4.11: Model 1 için elde edilen regresyon katsayıları ve anlamlılıkları. 26

Çizelge 4.12: Model 1 için toplam etkiler (c'). 27

Çizelge 4.13: Model 1 için direkt etkiler (c). 28

Çizelge 4.14: Model 1 için dolaylı etkiler (a*b). 28

Çizelge 4.15: Model 2 için uyum iyiliği değerleri..... 30

Çizelge 4.16: Model 2 için regresyon katsayıları ve anlamlılıkları..... 31

Çizelge 4.17: Model 2 için toplam etkiler (c'). 32

Çizelge 4.18: Model 2 için direkt etkiler (c). 33

Çizelge 4.19: Model 2 için dolaylı etkiler (a*b). 33

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 4.1: Araştırma Modeli 1 24
Şekil 4.2: Araştırma Modeli 2 29

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTE ENGELLERİ ÜZERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLIĞIN ARACILIK ETKİSİNİN YAPISAL EŞİTLİK MODELİ İLE TEST EDİLMESİ

ÖZET

İNCE, Rabia Cemre. Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Durumları ve Fiziksel Aktivite Engelleri Üzerinde Psikolojik Sağlığın Aracılık Etkisinin Yapısal Eşitlik Modeli İle Test Edilmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Çankırı, 2023.

Araştırma üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite durumları ve fiziksel aktivite engelleri üzerinde psikolojik sağlığın aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2021-2022 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Çankırı Karatekin Üniversitesi'nde lisans eğitimine devam eden 934 öğrenci oluşturmuştur. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği ve Genel Sağlık Anketi-12 kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada tanımlayıcı ve ilişki arayıcı desen kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; ortalama, iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi (Student T Testi), tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve korelasyon analizi için Pearson korelasyon katsayısı ile psikolojik sağlığın aracılık etkisi için AMOS programı kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre Fiziksel Aktivite Engelleri alt ölçeklerinden olan "kişisel" ve "fiziksel" engellerin psikolojik sağlık üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü bir etkisinin olduğu, buna karşın psikolojik sağlığın fiziksel aktivite üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Araştırmada psikolojik sağlığın oturarak harcanan zaman üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü bir etkisinin olduğu ve kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin fiziksel ve kişisel aktivite engellerinin psikolojik sağlığı etkilediği, fiziksel ve kişisel engeller arttıkça öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin azaldığı ve psikolojik sağlık durumlarının olumsuz etkilendiği belirlenmiştir.

Bu bulgular üniversite öğrencilerinde psikolojik ve fiziksel sağlığın birbirinden ayrılmaz önemli bir bütün olduğunu göstermesi bakımından son derece önemlidir. Bu nedenle üniversite kampüslerinde spor, yürüyüş, egzersiz ve fiziksel aktivite türlerinin artırılarak, öğrencilerin bu aktiviteleri günlük rutinlerine yerleştirmeleri konusunda planlamalar yapılması, teşvik edilmesi ve bu aktiviteleri yapan öğrencilerin tiyatro, konser gibi kampüs içi eğlenceler ile ödüllendirilmesi önerilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Öğrenci, Ruh Sağlığı, Üniversite.

TESTING THE MEDIATION EFFECT OF PSYCHOLOGICAL HEALTH ON PHYSICAL ACTIVITY STATUS AND PHYSICAL ACTIVITY BARRIERS IN UNIVERSITY STUDENTS WITH STRUCTURAL EQUATION MODEL

SUMMARY

İNCE, Rabia Cemre. Testing the Mediation Effect of Psychological Health on Physical Activity Status and Physical Activity Barriers in University Students with Structural Equation Model, (Master Thesis), Çankırı, 2022.

The research was conducted to examine the mediating effect of psychological health on physical activity status and physical activity barriers in university students. The sample of the study consisted of 934 students continuing their undergraduate education at Çankırı Karatekin University in the spring semester of the 2021-2022 academic year. Data were collected using Personal Information Form, International Physical Activity Questionnaire, Physical Activity Disability Scale and General Health Questionnaire-12. Descriptive and relationship-seeking designs were used in the study. In the evaluation of the data; mean, significance test of the difference between two means (Student T Test), one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation coefficient for correlation analysis, and AMOS program for the mediating effect of psychological health were used.

According to the findings obtained from the research, it was determined that "personal" and "physical" disabilities, which are the subscales of Physical Activity Barriers, have a statistically significant and negative effect on psychological health, whereas psychological health has a statistically significant and positive effect on physical activity. In the study, it was also determined that psychological health has a statistically significant and negative effect on the time spent sitting and has a partial mediation role.

As a result, it was determined that physical and personal activity barriers of university students affect psychological health, as physical and personal barriers increase, students' physical activity decreases and their psychological health status is negatively affected.

These findings are highly important in terms of showing that the psychological and physical health of university students is an inseparable and important whole. For this reason, it is recommended to increase the types of sports, walking, exercise, and physical activity on university campuses, to make plans for students to integrate these activities into their daily routines, to encourage them, and to reward students who do these activities with on-campus entertainment such as theatre and concerts.

Key Words: Mental Health, Physical Activity, Student, University.

1. GİRİŞ

Tarihsel süreç boyunca insanların yaşamlarını sürdürebilmesi için fiziksel aktivite zorunlu olmuştur (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Milattan önce 5. Yüzyılda Herodicus insanlara diyet, eğitim ve fiziksel aktivitede bulunmayı önererek tıp tarihini büyük ölçüde etkilemiştir (Aktaran Georgoulis, Kiapidou, Velogianni, Stergiou ve Boland, 2007). Fiziksel aktivite kavramı DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) (2020) tarafından; ‘’iskelet kaslarının enerji harcayarak herhangi bir vücut hareketi sergilemesi’’ şeklinde tanımlanmıştır. Günlük yaşamda hayatımızı sürdürmek için yaptığımız tüm fiziksel hareketler, yürüyüş ve spor yapmak gibi beceriler fiziksel aktiviteye örnektir (DSÖ, 2016). Fiziksel aktivitede bulunmak fiziksel ve psikolojik sağlığın korunmasında katkıda bulunmaktadır (Cengiz ve Delen, 2019). Fiziksel aktivitenin yararları, fiziksel aktivitenin düzenli olarak sürdürülmesi durumunda en üst düzeye çıkmaktadır (Rebar ve Taylor, 2017). Düzenli fiziksel aktivite insanların daha huzurlu, sakin ve gerginlikten uzak bir yaşama sahip olmalarını sağlamaktadır (Tunay, 2012). Yapılan bir araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivitede bulunmalarının duygu durumları üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu saptanmıştır (Şahin, 2022).

Günümüzde teknolojik gelişmelerdeki artış ve buna bağlı olarak değişen yaşam koşulları fiziksel aktivitelerin azalmasına yol açmıştır (Bozkuş ve diğerleri, 2013). Örneğin, insanların çoğu alışverişi çevrimiçi yaptığı için fiziksel aktivite yapamamaktadır (Bozkuş ve diğerleri, 2013). Yapılan başka bir araştırmada üniversite öğrencilerinin internet kullanım sürelerinin fazla olduğu ve bu sebeple düşük fiziksel aktivite seviyelerine sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Gerçek, Torlak ve Ünüvar, 2022). Başka bir araştırmada ise internet bağımlılığı, depresyon ve diğer ilişkili faktörler incelenmiş ve araştırma sonucuna göre fiziksel aktivite düzeyi düşük olan öğrencilerin riskli/bağımlı internet kullanımlarının daha yüksek olduğu ve depresyonun riskli/bağımlı internet kullanımı için en önemli etken olduğu ortaya çıkmıştır (Çaynak, Çöl ve Alıcılar, 2022). Teknolojik gelişmelerin yanı sıra, fiziksel aktivite yapmaya yönelik birçok engelleyici faktörlerin varlığından söz edilmektedir.

Örneğin kişinin fiziksel sağlık durumu, fiziksel ve çevresel engellerin varlığı aktivite düzeyini etkileyebilmektedir (Çiçek, 2020; Pelletier, White, Duchesne ve Sluggett, 2021). Fiziksel aktiviteyi engelleyen faktörlerden diğeri de fiziksel aktivite engellerine yönelik inançlardır. Fiziksel aktiviteye ilişkin engel inançları kişinin onu fiziksel aktiviteye başlamaktan veya sürdürmekten neyin alıkoyduğuna dair düşünceleri, sözlü deneyimleri veya tahminleridir (Bouma, Wilgen ve Dijkstra, 2015).

Fiziksel aktivitenin az oluşu hem ruhsal hem de fiziksel olarak toplumu olumsuz etkilemektedir (Bozkuş ve diğerleri, 2013). Aktif olmayan yaşam şeklinin insanlarda fiziksel ve psikolojik birçok probleme yol açtığı bilinmektedir (Aydın ve Solmaz, 2016). Yaşa bağlı olarak gelişebilecek sağlık sorunlarının önüne geçilmesinde de en büyük etkenlerden biri yine fiziksel aktivitenin varlığıdır (Vural, Eler ve Güzel, 2010). Bu nedenle genç yaşta kazanılan fiziksel aktivite alışkanlığının ilerleyen yaşlarda hareketsizliğe bağlı gelişebilecek hastalıkları da önlediği bildirilmiştir (Savcı, Öztürk, Arıkan, İnce ve Tokgözoğlu, 2006). T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'nün paylaşmış olduğu Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'nın yayımlanmamış ön rapor verilerine göre 12 yaş ve üzeri bireylerin % 71.9' u egzersiz yapmazken; % 9.7'si haftada 1-2 kez; % 10.8'i ise her gün egzersiz yaptığı, televizyon, internet ve bilgisayarda geçirilen ortalama süreler ise; 2-5 yaş için günde 3.4 saatken; 6-11 yaş için günde 6 saat olduğu bulunmuştur (Sağlık Bakanlığı, 2022). DSÖ'nün 2004 yılında yayınladığı rapora göre fiziksel inaktivite ölümlere sebep olan risk faktörleri içinde 4.sırada bulunmaktadır ve dünya genelinde 3.2 milyon insanın ölümüne neden olmuştur (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Fiziksel aktivitenin varlığı sağlık sektöründeki harcamaların azalmasında da rol oynamaktadır (Yurtçiçek, Şahin ve Miral, 2016). Tüm dünyada fiziksel inaktivite ve kötü beslenme sebebi ile ortaya çıkan sağlık problemleri için yapılan harcamalar, ortalama toplam sağlık harcamalarının yaklaşık %2'sini meydana getirmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2022). Bu sebeple fiziksel aktiviteye dahil olmanın ve DSÖ'nün tavsiye ettiği seviyelere ulaşmanın önündeki temel motivasyonları ve engelleri belirlemek oldukça önemlidir; bunu gerçekleştirmek fiziksel aktiviteyi teşvik etmek ve fiziksel aktiviteye yönelik politikalar oluşturup desteklemek için kritik öneme sahiptir (Dėdelė, Chebotarova ve Miškinytė, 2022). Fiziksel aktivite yapmanının yukarıda bahsedilen pek çok sağlık risklerinin yanı sıra ruhsal açıdan da olumsuz etkileri olduğu bilinmekle birlikte literatür incelemesi

yapıldığında üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık durumlarının fiziksel aktivite durumları ve fiziksel aktivite engelleri üzerindeki etkisinin birlikte araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırma ile üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite durumları ve fiziksel aktivite engelleri üzerinde psikolojik sağlığın aracılık etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Çalışmanın Amacı

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite durumları ve fiziksel aktivite engelleri üzerinde psikolojik sağlığın aracılık etkisinin araştırılması amacıyla yapılmıştır.

1.2. Araştırma Soruları

Bu çalışmada aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri nasıldır?
2. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite engelleri nelerdir?
3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri nasıldır?
4. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen faktörler nelerdir?
5. Üniversite öğrencilerinin, fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktivite engelleri ve psikolojik sağlıkları arasında bir ilişki var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite engelleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlığın aracı rolü nedir?

1.3. Sınırlılıklar

Çalışma 2021-2022 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Çankırı Karatekin Üniversitesi'nde lisans eğitimine devam eden öğrencilerle sınırlıdır.

1.4. Sayıltılar

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının araştırmanın amacına uygun olduğu ve araştırmaya katılan öğrencilerin tüm form ve anketlerdeki soruları doğru ve içten bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite kavramının birçok tanımı bulunmaktadır. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (2014) tanımına göre fiziksel aktivite günlük hayat içerisinde enerji harcanarak ve iskelet kasları kullanılarak yapılan hareketlerdir. T.C. Sağlık Bakanlığı'na göre fiziksel aktivite; enerji harcanması ile meydana gelen bedensel hareketlerdir (Sağlık Bakanlığı, 2022). Baltacı ve Düzgün (2008) ise fiziksel aktiviteyi ağırlığın kontrolünün ve enerji dengesinin sağlanması için enerji harcanması durumu olarak tanımlamışlardır. Fiziksel aktivite günlük hayatımızın bir parçası durumundadır. İnsanlar yaşam döngüsünün başladığı andan itibaren fiziksel hareketlerde bulunmaya başlarlar (Demir, 2019). Günlük hayatta yaptığımız yürüme, koşma, bisiklete binme, kol ve bacak hareketleri yapma, baş ve gövde hareketleri yapma gibi aktiviteler fiziksel aktiviteye örnek olarak verilebilir (Sağlık Bakanlığı, 2022). Bunun yanı sıra bireyler fiziksel aktiviteyi istedikleri şekilde de yapabilirler, örneğin; var olan aktivite alanlarını kullanabilirler, bahçe işlerinde çalışabilirler veya egzersiz yapabilirler (Pitta ve diğerleri, 2006).

Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması durumunda birçok yarar elde edilebilmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmanın bedensel, psikolojik ve sosyal sağlığımız üzerinde olumlu etkileri vardır (Bek, 2012). Fiziksel aktivite sayesinde bireyin yaşam kalitesi artırılabilir ve toplum huzurunun sağlanmasına katkıda bulunulabilir (Karabaş, 2020). Fiziksel aktivitenin varlığı bireylerin kendilerini daha mutlu hissetmelerini ve özgüvenlerinin artmasını sağlayabilir, iletişim becerilerini artırabilir, stresle başa çıkmalarına ve olumlu düşüncelerinin geliştirilmesine katkıda bulunabilir (Bek,2012). T.C. Sağlık Bakanlığı ise fiziksel aktivitenin beden sağlığı üzerindeki etkilerini; düzenli kalp ritminin olması, yorgunluk hissinin az olması, vücut şeklinin korunması, kasların kuvvetinin korunması ve artırılması, kalbin güçlenmesi, kan akışının artması, kalp krizi riskinin azalması, solunum kapasitesinin artması, sigara bağımlılığından

kurtulma başarısının artması, vücutta insülin aktivitesinin kontrol edilmesi, vücutta su, mineral ve tuz dengesinin sağlanması, metabolizmanın hızlandırılması, kilo alımının engellenmesi, unutkanlık ve demans (bunama) riskinin azalması, beyin damarlarında hastalıkların gelişim riskinin azalması şeklinde sıralarken, psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini; bireyin kendini iyi hissetmesi, mutluluk hissinin olması, stresle başa çıkabilmesi, olumlu düşünebilmesi, özgüveninin olması ve kendisi ile barışık olması şeklinde sıralamıştır (Sağlık Bakanlığı, 2022).

Fiziksel aktivitede bulunma durumu dünya genelinde her geçen gün daha önemli hale gelmektedir (Bulut, 2013). Fakat 21. yüzyılda fiziksel inaktivitenin yükselişte olduğunu vurgulamaktadır (Dėdelė, Chebotarova ve Miškinytė, 2022). Türkiye de yapılan "Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi Koruyalım" çalışmasında 30 yaş üstü bireylerin fiziksel aktivitede bulunma durumu araştırılmış ve bu bireylerin yalnızca %3,5'inin düzenli fiziksel aktivitede bulundukları saptanmıştır (Sağlık Bakanlığı, 2004). DSÖ ‘’Fiziksel Aktivite ve Sedanter Yaşam Rehberi’’ yayımlamıştır ve bu rehbere göre 18-64 yaş arası bireyler yetişkin olarak değerlendirilmiştir ve yetişkin grupta sağlıklı olan bireyler, kronik hastalığı olan bireyler ve engelli bireyler değerlendirilmiştir (DSÖ, 2020). Yine bu rehberde inaktif yaşam şeklinin sağlık üzerinde olumsuz etkileri vurgulanırken fiziksel olarak aktif olan bireylerde bulaşıcı olmayan kronik hastalıklara yakalanma oranının azalmasına, fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkilerinin var olmasına değinilmiştir (DSÖ, 2020). T.C. Sağlık Bakanlığı fiziksel aktivite düzeyinin artması ile bireyde öz yönetim yetisinin arttığı belirtilmiştir (Erişkin İçin Kronik Hastalıklarda Fiziksel Aktivite Rehberi, 2018).

Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılabilmesi için fiziksel aktivite şiddeti yeteri kadar bilgi sahibi olmak önemlidir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Fiziksel aktivite şiddeti, düşük, orta ve yüksek olarak 3 ayrı kategoride sınıflandırılabilir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Yavaş yürüyüş yapmak ve ev işleri yapmak düşük şiddetli fiziksel aktiviteye; hızlı yürüyüş yapmak, düşük tempolu koşu yapmak ve ip atlamak orta şiddetli fiziksel aktiviteye; yüksek tempolu koşu yapmak, futbol oynamak ve tempolu bir şekilde dans etmek ise yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye örnek olarak verilebilir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Günlük hayatta fiziksel aktiviteyi artırmak amacıyla bireyler yakın mesafelerde motorlu taşıtları kullanmak yerine yürümeyi tercih edilebilir, binalarda asansör

yerine merdivenler kullanılabilir, toplu taşıma ile ulaşım sağlanıyorsa birkaç durak öncesinde inip yürüyüş aktivitesine bulunulabilir, kendi motorlu taşıtını kullanıyor uzak bir mesafeye park ederek yürüyebilir, müzik dinlerken dans edebilir veya otururken kuvvet ve esneklik hareketlerini yapabilir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Fiziksel aktivite yapmanın bahsi geçen pek çok yararlarına rağmen günümüz modern dünyasında fiziksel aktivitenin beklenen düzeyde olmadığı, aktivite yapmanın önünde bazı engeller olduğu bilinmektedir.

2.2. Fiziksel Aktivite Engelleri

Günümüzde yaşam koşullarında meydana gelen değişimler sebebiyle fiziksel aktivite yapma oranında düşüşler meydana gelmekte ve bu da birçok sağlık sorununa neden olmaktadır (Serin, 2016). Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılabilmesi için bireylerin fiziksel aktivite engellerini belirlemek oldukça önemlidir (Dėdelė, Chebotarova ve Miškinytė, 2022). Fiziksel aktiviteye engel olabilecek durumlar şu şekilde sıralanabilir; bireylerin fiziksel aktiviteye zaman ayıramayacak kadar meşgul olmaları, ideal kiloda olduklarını düşünmeleri sebebi ile fiziksel aktiviteye gerek olmadığını düşünmeleri, herhangi bir spor ile ilgilenmemeleri, fiziksel aktivitenin yararlarına inanmamaları, çocuk sahibi olan bireylerde çocuk ile ilgilenecek bir yakınlarının olmaması, bireylerin tek başına fiziksel aktivitede bulunmaktan zevk alamaması, çevresinde fiziksel olarak inaktif bireylerin yer alması, mevsimsel hava şartlarının uygun olmaması, egzersiz yapma anında güvende hissetmeme durumunun olması, sağlık problemlerinin varlığı, fiziksel aktivite yapabilmek için gerekli mekana sahip olmamasının düşünülmesi (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Fiziksel aktivite engelleri sebebiyle yeterli düzeyde fiziksel aktivitede bulunamama durumu psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebilmektedir. Bireyin yaşı, cinsiyeti, boyu, kilosu ve sağlık durumu fiziksel aktivitede bulunmasını etkileyen faktörlerdendir (Bulut, 2013). Bunların yanı sıra düzenli fiziksel aktivitenin olmadığı yaşam biçiminde genellikle iletişim teknolojilerinin gerekenden fazla kullanımı yaygın olarak görülmektedir (Ekinci, Çelik, Savaş ve Toros, 2014). Özellikle inaktif yaşam tarzı ve riskli düzeyde internet kullanımı psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Nagori, Vala, Panchal, Ratnani ve Vasava, 2016). Fiziksel aktivite düzeyinin yeterli olamaması dikkat eksikliği, depresyon ve anksiyete gibi rahatsızlıklara neden olabilmekte ve bu sebeple yapılan harcamaları artırabilmektedir

(Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Fiziksel aktivitenin psikolojik sağlığa iyi geldiği, örneğin fiziksel aktivite ile birlikte vücuttaki gerilim ve anksiyete düzeyinin azaldığı ve bu durumun bireyin rahatlamasına yardımcı olduğu belirtilmektedir (Baltacı, 2008).

2.3 Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık bireyin günlük hayatta hiç beklemediği bir durumla karşılaşması halinde; duyguları ve bu duruma karşı verdiği olumlu/olumsuz yanıtları ve bu duruma yönelik geliştirdiği başa çıkma ve hem çevresine hem de duruma gösterdiği uyum yeteneğidir (Sabuncu, Babadağ, Taşocak ve Atabek, 1996).

Psikolojik sağlık ve fiziksel aktivite ile ilgili araştırmalar incelendiğinde psikolojik sağlık ve fiziksel aktivite arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (Kim ve diğerleri, 2012). Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde psikolojik iyi oluş durumu olumlu yönde etkilenmektedir (Işık, Gümüş ve Okudan, 2014). Demirer ve Erol (2020) yaptıkları bir araştırmada fiziksel aktivite düzeyleri düşük olan öğrencilerin ve düzenli fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının düşük olduğunu ve yine aynı çalışmada öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun fiziksel aktivitede bulunma seviyelerinin minimal düzeyde olduğunu bulmuşlardır.

Günümüzde teknolojinin baskın olduğu yaşam biçiminde iç ve dış dünyanın sebep olduğu stres ve baskılar bireyleri psikolojik yönden olumsuz olarak etkilemektedir (Şahinler, Ulukan ve Ulukan, 2020). Fiziksel aktivite ile bireylerin psikolojik sağlığı iyileştirilebilir ve psikolojik bozukluklarının meydana gelmesi engellenebilir (Babic ve diğerleri, 2014). Fiziksel aktivite bireylerde depresyon riskini ve stresi düzeyini azaltırken bireylerin özgüvenlerinin ise artmasını sağlamaktadır (Gauvin ve Spence, 1996). Bu sebeple fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik çalışmalar ile bireylerin psikolojik olarak daha sağlıklı ve mutlu olmaları desteklenebilir (Başar ve Sarı, 2018).

2.4. Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Psikolojik Sağlık

Üniversite döneminde gençler bir yandan mesleklerine hazırlanırken diğer yandan da kişilikleri, alışkanlıkları ve yaşam biçimleri şekil almaktadır (Küçükdağ, Sönmez ve Başer, 2018). Üniversite öğrencileri erişkinlik dönemine girme hazırlığı

olarak değerlendirilen bir dönem yaşamakta ve aynı zamanda bu dönem çocukluk ve okul çağı sonrası olarak değerlendirilen ilk dönem olarak kabul edilmektedir (Vassigh, 2012). Üniversite öğrencilerinin meydana getirdiği topluluk birçok farklı kültürden oluşmaktadır (Elmas, Yüceant, Ünlü ve Bahadır, 2021). Bu dönemde bireyler aldıkları kararlarla, sağlığa zararlı veya yararlı davranışlara belirgin olarak yönelmektedirler (Doğan, 2004).

Araştırmacılar, lise sonrası psikolojik sağlık sorunları sebebiyle kampüs içerisindeki sağlık hizmetlerine başvuran öğrenci sayısında artışlar yaşandığını belirtmişlerdir (DeJonge, Omran, Faulkner ve Sabiston, 2020). Bunun yanı sıra lise sonrası fiziksel aktivitede bulunmanın psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkilerinin olduğu saptanmıştır (DeJonge, Omran, Faulkner ve Sabiston, 2020).

Üniversite öğrencilerinin sonraki dönemlerde üstlenecekleri roller düşünüldüğünde bu dönemdeki öğrencilerin psikolojik iyi oluş durumları ve fiziksel aktivite düzeyleri oldukça önemlidir (Elmas, Yüceant, Ünlü ve Bahadır, 2021). Bu dönemdeki bireylerin sağlık yönünden dikkate alınması gerekmektedir (Karabulutlu ve Kılıç, 2011).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite durumları ve fiziksel aktivite engelleri üzerinde psikolojik sağlığın aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

3.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Çankırı Karatekin Üniversitesi'nde 2021-2022 eğitim öğretim yılı bahar döneminde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmuştur. Çankırı Karatekin Üniversitesi'nde 2021-2022 eğitim öğretim yılında toplam lisans öğrenci sayısı 9114'tür. Araştırmanın örneklemini, araştırmaya katılmak isteyen ve araştırma kriterlerine uyan lisans öğrencileri oluşturmuştur (n=934).

3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Çankırı Karatekin Üniversitesi'nde yürütülmüştür. Çankırı'daki ilk yükseköğretim kurumu Cumhuriyet döneminde açılmıştır. 1975-1976 eğitim öğretim yılında açılan bu enstitü 1978 yılında kapanmıştır. Daha sonra Çankırı'da 1976-1977 eğitim öğretim yılında meslek yüksekokulu açılmış ve 1982 yılında Ankara Üniversitesi'ne bağlanmıştır. 2007 yılından beri ise Çankırı Karatekin Üniversitesi olarak öğretime devam etmektedir. Çankırı Karatekin Üniversitesi 2021-2022 eğitim öğretim yılında 10 fakülte, 5 enstitü, 1 yüksekokul ve 6 meslek yüksekokulu ile faaliyetlerini devam ettirmektedir. Ayrıca Çankırı Karatekin Üniversitesi bünyesinde eğitim ve öğretim faaliyetlerinin geliştirilip devam ettirebilmesi için 14 adet uygulama ve araştırma merkezi bulunmaktadır. Araştırmanın katılımcıları 2021-2022 eğitim öğretim yılı bahar döneminde lisans programına kayıtlı olup eğitim öğrenim alan öğrencileri oluşturmuştur.

Çankırı Karatekin Üniversitesinde 2021-2022 eğitim öğretim yılında faaliyet göstermekte olan fakülteler ve yüksekokullar:

- Hukuk fakültesi
- Diş hekimliği fakültesi
- Mühendislik fakültesi
- Edebiyat fakültesi
- Fen fakültesi
- Orman fakültesi
- İktisadi ve idari bilimler fakültesi
- Sağlık bilimleri fakültesi
- Sanat, tasarım ve mimarlık fakültesi
- İslami ilimler fakültesi
- Ilgaz Turizm ve Otelcilik Yüksekokulu

3.3. Çalışmaya Dahil Edilme Kriterleri

- 2021-2022 eğitim öğretim yılında Çankırı Karatekin Üniversitesi'nde lisans eğitimine devam ediyor olmak,
- Anlama, algılama ve görme yeteneğinde sorun olmaması,
- Türkçe bilmek,
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak,
- Veri toplama araçlarını eksiksiz ve doğru bir şekilde doldurmak.

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların bazı kişisel özelliklerini belirlemeye dair tanımlayıcı sorular içeren ''Kişisel Bilgi Formu''(EK 1), katılımcılarda fiziksel aktiviteye engel olan faktörlerin belirlenmesi için ''Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği'' (EK 2), katılımcıların fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için ''Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi''(EK 3), katılımcıların psikolojik sağlık durumlarının belirlenmesi için ''Genel Sağlık Anketi (GSA) 12''(EK 4) kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu (EK-1)

Araştırmacı tarafından ilgili literatür (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014; Yurtçiçek, Miral ve Şahin, 2018; Ünal, 2020; Cıncık, 2020) doğrultusunda hazırlanmıştır. Bu form, araştırmaya katılacak bireylerin; yaşı, cinsiyeti, okuduğu bölümü ve kayıtlı olduğu fakültesi, boyu, kilosu, medeni durumu, var ise çocuk sayısı, şu an kaldığı yer, her gün üniversiteye gelirken kullandığı ulaşım şekli, kendi gelir durumu, günlük telefon, bilgisayar ve tv kullanım süresi ve internet aracılığıyla alışveriş yapma durumlarını içeren 14 sorudan oluşmaktadır.

3.4.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form) (EK-2)

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form) Craig ve diğerleri tarafından 2003 yılında geliştirilmiştir (Craig ve diğerleri, 2003). Türkiye'deki geçerlilik ve güvenirliği çalışması ise 2005 yılında Öztürk tarafından yapılmıştır (Öztürk, 2005). Uluslararası fiziksel aktivite anketi kısa formu 7 sorudan oluşmaktadır. Form, yürüme ile harcanan zaman hakkında, orta şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Anketteki sorular son 7 günde fiziksel aktivite için harcanan zamanla ilgilidir. Aynı zamanda form 4 bölümden oluşmaktadır. İlk 3 bölüm için her bölümdeki soru sayısı 2 iken, son bölümde soru sayısı 1'dir. Birinci bölüm katılımcının son 7 günde yaptığı şiddetli fiziksel aktivitelere yöneliktir. İkinci bölüm katılımcının son 7 günde yaptığı orta dereceli aktivitelere yöneliktir. Üçüncü bölüm katılımcının son 7 günde yaptığı yürüme aktivitesine yöneliktir. Dördüncü bölüm ise son 7 günde katılımcının oturarak geçirdiği zamana yöneliktir. Aktiviteler değerlendirilirken temel ölçüt aktivitelerin her birinin tek seferde en az 10 dakika süreyle yapılıyor olmasıdır. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için fiziksel aktivite türlerinin her biri için MET dakika/hafta şeklinde bir skor hesaplanmaktadır. Bu skorun hesaplaması her bir aktivite türü için katılımcının MET (metabolik eşdeğer) değerinin aktivitivite düzeyinin dakikası ve günü ile çarpılmasıyla mümkün olmaktadır. Elde edilen skor sonucunda fiziksel aktivite düzeyleri; fiziksel olarak aktif olmayan (<600 MET-dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi minimum olan (600-3000 MET-dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (>3000 MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırılmaktadır (Öztürk, 2005). Öztürk (2005) tarafından yapılan

araştırmada Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form) için Cronbach Alfa katsayısı 0.69 olarak bulunmuştur.

3.4.3. Fiziksel Aktivite Engelleri (FAE) Ölçeği (EK-3)

Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği Ibrahim, Karim, Oon ve Ngah tarafından 2013 yılında geliştirilmiştir (İbrahim ve diğerleri, 2013). Türkiye'de geçerlilik ve güvenirliği çalışması Yurtçiçek ve diğerleri tarafından 2018 yılında yapılmıştır. 5'li likert tipinde bir ölçektir (1= kesinlikle katılmıyorum, 5= kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin amacı fiziksel aktiviteye engel olan durumları belirlemektir. Ölçeğin özgün formu 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunda ise madde sayısı 22'ye indirgenmiştir. Aynı zamanda geçerlilik ve güvenilirliği çalışmasının sonucuna göre ölçeğin 3 alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutları; kişisel, sosyal çevre ve fiziksel çevredir. Ölçeğin kişisel boyutu 14 maddeden, sosyal çevre boyutu 3 maddeden, fiziksel çevre boyutu ise 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin uygulanması sonucunda yüksek puanların elde edilmesi engel oluşturma ihtimalinin yüksek olması anlamına gelmektedir. Yurtçiçek ve diğerleri (2018) tarafından Cronbach Alfa katsayısı 0,87 ve alt boyutları için 0,53-0,85 arasında bulunmuştur.

3.4.4. Genel Sağlık Anketi (GSA) 12 (EK-4)

Genel Sağlık Anketi 12 Goldberg ve Hillier tarafından 1979 yılında geliştirilmiştir (Goldberg ve Hillier, 1979). Anketin Türkiye'deki geçerlilik ve güvenirliği çalışması Kılıç tarafından 1996 yılında yapılmıştır. Anketin amacı katılımcılarda var olan psikolojik bozuklukları ortaya çıkarmaktır. Genel Sağlık Anketi 12 ölçeğinde her soru için 4 seçenek vardır (örneğin; her zamankinden çok, her zamanki kadar, her zamankinden az, her zamankinden çok daha az). Katılımcılara ''yalnız son dönemdeki ve şu andaki'' şikâyetleri sorulmaktadır. Her sorunun ilk 2 yanıtı için 0 puan verilirken son iki yanıtına 1 puan verilmektedir. Katılımcılar minimum 0 puan, maksimum 24 puan alabilmektedirler. Katılımcının aldığı puan 2 puan ve üzerinde ise katılımcının genel psikolojik sağlık durumu kötü şeklinde değerlendirilmektedir. Genel Sağlık Anketi (GSA) 12 Formda son dönemdeki ve şu anki şikâyetler sorgulanmaktadır (Kılıç, 1996). Kılıç (1996) tarafından Cronbach Alfa katsayısı 0,78 bulunurken test- tekrar test güvenirliği 0,84 olarak bulunmuştur.

3.5. Araştırmanın Uygulanması

Araştırmada, ‘’Kişisel Bilgi Formu’’(EK 1), ‘’Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form) ’’ (EK 2), ‘’Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği’’ (EK 3) ve ‘’Genel Sağlık Anketi (GSA) 12’’(EK 4) kullanılmıştır. Veri toplama araçları uygulanmadan önce etik kurul izni ve kurum izni alınmıştır. Araştırma kriterlerine uyan katılımcı adaylarına araştırma hakkında sınıf ortamında ders başlamadan hemen önce bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan katılımcı adaylardan öncelikli olarak sözlü beyan alınmıştır. Alınan sözel beyandan sonra yazılı olarak hazırlanan aydınlatılmış onam formu imzalatılmıştır. Ders bitiminde veri toplama araçları katılımcılara dağıtılmıştır. Her bir katılımcı ortalama 20 dakikalık bir süre içerisinde eğitim ve öğrenimini aksatmadan araştırma sorularını yanıtlamıştır.

3.6. Araştırma Süreci Akış Şeması

Araştırma süreci tarih sıralamasına göre aşağıda verilmiştir.



3.7. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmada kullanılan ‘’Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form)’’, ‘’Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği’’ ve ‘’Genel Sağlık Anketi (GSA)’’nin geçerlilik

ve güvenilirlik çalışmalarını yapan araştırmacılardan izin alınmıştır (EK-5, EK-6, EK-7). Araştırma için etik kurul onayı 21.04.2022 tarihinde Çankırı Karatekin Üniversitesi Etik Kurulu'ndan yazılı olarak alınmıştır (EK-8). Araştırmanın uygulanması için kurum izni Çankırı Karatekin Üniversitesi'nden 27.04.2022 tarihinde yazılı olarak alınmıştır (EK-9). Araştırma sonucu elde edilen kişisel bilgiler gizli tutularak veriler yalnızca araştırma için kullanılmıştır.

3.8. Verilerin Değerlendirilmesi

Bu çalışmada elde edilen verilerin değerlendirilmesi IBM SPSS (International Business Machines The Statistical Package for the Social Sciences) 22.0 programıyla yapılmıştır. Nicel değişkenler için ortalama ve standart sapma; nitel değişkenler için frekans (n) ve yüzdeler (%) verilmiştir.

İki grubun karşılaştırılmasında İki Ortalama Arasında Farkın Önemlilik Testi (Student's T Testi); ikiden fazla grup olduğu durumlarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni testi kullanılmıştır. Korelasyon analizinde Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Çalışma kapsamında aracı değişken SPSS programının AMOS uzantısı ile yapılan yapısal eşitlik analizleri ile incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde ve %95 güven düzeyinde değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların sosyodemografik özellikleri, fiziksel aktivite durumları, fiziksel aktivite engelleri ve psikolojik sağlık durumlarına dair veriler ve bu değişkenler arasındaki ilişkide psikolojik sağlığın aracı rolüne ilişkin veriler yer almaktadır.

Çizelge 4.1: Çalışmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özellikleri.

Değişkenler	**Kategoriler**	**Sayı**	**%**
Yaş ($\overline{X}$±SS, 20,67±1,44)	20 Yaş ve altı	484	51,8
	21 Yaş ve üzeri	450	48,2
Cinsiyet	Kadın	683	73,1
	Erkek	251	26,9
Beden Kitle İndeksi	Zayıf ve normal	713	76,3
	Kilolu ve şişman	221	23,7
Mevcut durumda birlikte yaşanılan kişiler ve yaşanılan yer	Devlet yurdunda Arkadaşlarla	336	36,0
	Özel yurtta arkadaşlarla	78	8,4
	Aile ile birlikte	140	15,0
	Arkadaşlarla evde	338	36,2
	Evde yalnız	42	4,4
Üniversiteye başlamadan önce yaşanılan yer	İl merkezi	390	41,8
	İlçe merkezi	425	45,5
	Köy	119	12,7
Üniversiteye gitmek için her gün kullanılan ulaşım şekli	Yürüyüş/bisiklet	140	15,0
	Toplu taşıma	727	77,8
	Motorlu özel araç	67	7,2
Öğrencinin geliri	2000 tl ve altı	236	25,3
	2000 tl üzeri	698	74,7
Günlük telefon ile geçirilen süre	2 Saat ve altında	226	24,2
	2 Saatten fazla	708	75,8
Günlük bilgisayar veya televizyon ile geçirilen süre	2 Saat ve altında	299	32,0
	2 Saatten fazla	635	68,0
İnternet aracılığıyla alışveriş yapma durumu	Hiç	81	8,7
	Ara sıra	461	49,3
	Sık sık	392	42,0

Araştırmaya 934 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %73,1'inin kadın, %76,3'ünün zayıf ve normal, %36,2'sinin arkadaşları ile birlikte evde yaşıyor olduğu, üniversiteye başlamadan önce %45,5'inin ilçe merkezinde yaşadığı, %77,8'inin toplu taşıma kullanıyor olduğu, %74,7'sinin 2000 TL üzerinde

bir gelire sahip olduğu, % 75,8'inin günlük telefon ile 2 saatten fazla zaman geçiriyor olduğu, %68,0'ının günlük televizyon ve bilgisayar karşısında 2 saatten fazla zaman harcıyor olduğu, %49,3'ünün internet aracılığı ile ara sıra alışveriş yapıyor olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.2: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği ve Genel Sağlık Anketi puan ortalamaları.

Ölçekler	Ort.	SS.
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi		
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi MET Puanı	2544,04	2819,31
Son 7 Gün İçerisindeki Günlük Oturarak Geçirilen Süre (Saat)	4,79	1,46
Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği		
Kişisel Engeller	38,71	12,51
Sosyal Çevre Engelleri	9,59	3,43
Fiziksel Çevre Engelleri	18,10	5,76
Fiziksel Aktivite Engelleri Toplam Puanı	66,40	19,64
Genel Sağlık Anketi Toplam Puanı	7,24	4,64

Araştırmaya katılan öğrencilerin Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketine, Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği ve Genel Sağlık Anketi puan ortalamaları Çizelge 4.2'de özetlenmiştir. Öğrencilerin Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi MET puanı ortalamasının 2544,04±2819,31, son 7 gün içerisindeki günlük oturarak geçirdikleri süre ortalamasının 4,79±1,46 saat olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği toplam puan ortalaması 66,40±19,64 olarak bulunmuştur. Genel Sağlık Anketi toplam puan ortalaması ise 7,24±4,64'tür.

Araştırmada kullanılan ölçekler normal dağılım göstermiş ve yapılan analizler bu normallik dağılımına uygun olarak seçilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson korelasyon analizi kullanılmış ve bulgular Tablo 4.3'de özetlenmiştir.

Çizelge 4.3: Araştırmada kullanılan ölçüm araçları arasındaki ilişki.

Ölçekler	Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği	Kişisel Engeller	Sosyal Çevre Engelleri	Fiziksel Çevre Engelleri	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi MET Puanı	Son 7 Gün İçerisindeki Günlük Oturarak Geçirilen Süre	Genel Sağlık Anketi
Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği	1						
Kişisel Engeller	0,950*	1					
Sosyal Çevre Engelleri	0,855*	0,716*	1				
Fiziksel Çevre Engelleri	0,836*	0,642*	0,764*	1			
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi MET Puanı	-0,478*	-0,439*	-0,395*	-0,439*	1		
Son 7 Gün İçerisindeki Günlük Oturarak Geçirilen Süre	0,309*	0,280*	0,243*	0,300*	-0,574*	1	
Genel Sağlık Anketi	0,423*	0,391*	0,371*	0,371*	-0,712*	0,519*	1

***p<0,01 ***Pearson Korelasyon Analizi

Tablo 4.3'de görüldüğü gibi Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği toplamı ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi MET puanı arasında (r=-0,478) negatif yönlü orta düzeyli bir ilişki, Son 7 gün içerisindeki günlük oturarak geçirilen süre arasında (r=0,309) pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki, Genel Sağlık Anketi arasında (r=0,423) ise pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki bulunmaktadır.

Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği'nin ''kişisel engeller'' alt boyutu ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi MET puanı arasında (r=-0,439) negatif yönlü orta düzeyli bir ilişki, Son 7 gün içerisindeki günlük oturarak geçirilen süre arasında (r=0,280) pozitif yönlü düşük düzeyli bir ilişki, Genel Sağlık Anketi arasında (r=0,391) ise pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki bulunmaktadır.

Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği'nin ''sosyal çevre engelleri'' alt boyutu ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi MET puanı arasında (r=-0,395) negatif yönlü orta düzeyli bir ilişki, Son 7 gün içerisindeki günlük oturarak geçirilen süre arasında (r=0,243) pozitif yönlü düşük düzeyli bir ilişki, Genel Sağlık Anketi arasında (r=0,371) ise pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki bulunmaktadır.

Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği'nin ''fiziksel çevre engelleri'' alt boyutu ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi MET puanı arasında (r=-0,439) negatif yönlü orta düzeyli bir ilişki, Son 7 gün içerisindeki günlük oturarak geçirilen süre arasında (r=0,300) pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki, Genel Sağlık Anketi (r=0,371) arasında ise pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki bulunmaktadır.

Son 7 gün içerisindeki günlük oturarak geçirilen süre ile Genel Sağlık Anketi arasında (r=0,519) pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki bulunmaktadır.

Çizelge 4.4: Ölçek ortalamalarının beden kitle indeksine göre karşılaştırılması.

Değişkenler	**Zayıf ve Normal (n=713)**		**Kilolu ve Şişman (n=221)**		**t**	**p**
	Ort.	**SS.**	**Ort.**	**SS.**		
Fiziksel Aktivite Engelleri	66,58	19,42	65,81	20,34	0,508	0,611
Kişisel Engeller	38,72	12,35	38,70	13,03	0,021	0,984
Sosyal Çevre Engelleri	9,71	3,42	9,22	3,44	1,853	0,064
Fiziksel Çevre Engelleri	18,16	5,75	17,90	5,81	0,588	0,557
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi MET Puanı	2443,67	2728,98	2867,88	3077,09	-1,838	0,067
Son 7 Gün İçerisindeki Günlük Oturarak Geçirilen Süre	4,76	1,43	4,87	1,53	-0,969	0,333
Genel Sağlık Anketi	7,35	4,56	6,87	4,89	1,296	0,196

***İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ortalamalarının Beden Kitle İndeksine göre karşılaştırılması Çizelge 4.4'da özetlenmiştir. Araştırmada ölçek ortalamalarının beden kitle indeksine göre karşılaştırılması yapılmış ve anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

Çizelge 4.5: Ölçek ortalamalarının üniversiteye gitmek için her gün kullanılan ulaşım şekline göre karşılaştırılması.

Değişkenler	(1) Yürüyorum/ Bisiklet Kullanıyorum (n=140)		(2) Toplu Taşıma Kullanıyorum (n=727)		(3) Motorlu Özel Araç Kullanıyorum (n=67)		F	p	Farklılık Olan Gruplar
	Ort.	SS.	Ort.	SS.	Ort.	SS.			
Fiziksel Aktivite Engelleri	56,34	20,43	68,39	18,99	65,88	18,60	23,189	**<0,001**	1-2; 1-3
Kişisel Engeller	32,27	12,79	39,95	12,12	38,70	12,09	23,184	**<0,001**	1-2; 1-3
Sosyal Çevre Engelleri	8,07	3,80	9,90	3,32	9,45	2,95	17,269	**<0,001**	1-2; 1-3
Fiziksel Çevre Engelleri	15,99	6,43	18,54	5,56	17,73	5,51	11,884	**<0,001**	1-2; 1-3
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi MET Puanı	3588,66	3631,74	2346,72	2579,67	2502,43	2939,01	11,659	**<0,001**	1-2; 1-3
Son 7 Gün İçerisindeki Günlük Oturarak Geçirilen Süre	4,41	1,47	4,87	1,44	4,61	1,50	6,422	**0,002**	1-2
Genel Sağlık Anketi	6,19	5,19	7,47	4,50	6,90	4,71	4,704	**0,009**	1-2

***Tek Yönlü Varyans Analizi

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ortalamalarının üniversiteye gitmek için her gün kullanılan ulaşım şekline göre karşılaştırılması Çizelge 4.5'de özetlenmiştir.

Yürüyen/bisiklet kullanan öğrencilerin Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi MET puanı ortalaması 3588,66±3631,74, Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği puan ortalaması 56,34±20,43, son 7 gün içerisindeki günlük oturarak geçirilen süre ortalaması 4,41±1,47 ve Genel Sağlık Anketi puan ortalaması 6,19±5,19 olarak bulunmuştur. Bu gruptaki öğrencilerin diğer öğrencilere göre MET puanı ortalaması yüksek, son 7 gün içerisindeki günlük oturarak geçirilen süre ortalaması, Fiziksel

Aktivite Engelleri Ölçeği puan ortalaması ve Genel Sağlık Anketi puan ortalaması düşük olarak saptanmıştır.

Çizelge 4.6: Ölçek ortalamalarının günlük telefon ile geçirilen süreye göre karşılaştırılması.

Değişkenler	**2 Saat ve altında (n=226)**		**2 Saatten fazla (n=708)**		**t**	**p**
	Ort.	**SS.**	**Ort.**	**SS.**		
Fiziksel Aktivite Engelleri	62,67	21,37	67,59	18,91	-3,095	**0,002**
Kişisel Engeller	36,45	13,03	39,44	12,26	-3,044	**0,003**
Sosyal Çevre Engelleri	9,08	3,71	9,75	3,32	-2,433	**0,015**
Fiziksel Çevre Engelleri	17,15	6,13	18,40	5,61	-2,741	**0,006**
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi MET Puanı	3231,57	3373,90	2324,58	2582,12	3,709	**<0,001**
Son 7 Gün İçerisindeki Günlük Oturarak Geçirilen Süre	4,48	1,38	4,88	1,47	-3,734	**<0,001**
Genel Sağlık Anketi	6,64	4,90	7,43	4,54	-2,160	**0,031**

***İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ortalamalarının günlük telefon ile geçirilen süreye göre karşılaştırılması Çizelge 4.6'de özetlenmiştir.

Günlük telefon ile 2 saatten fazla zaman geçiren öğrencilerin 2 saat ve altında zaman geçiren öğrencilere göre MET puanı ortalaması düşük, son 7 gün içerisindeki günlük oturarak geçirilen süre ortalaması, Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği puan ortalaması ve Genel Sağlık Anketi puan ortalaması ise yüksek olarak saptanmıştır.

Çizelge 4.7: Ölçek ortalamalarının günlük bilgisayar veya televizyon ile geçirilen süreye göre karşılaştırılması.

Değişkenler	**2 Saat ve altında (n=299)**		**2 Saatten fazla (n=635)**		**t**	**p**
	Ort.	**SS.**	**Ort.**	**SS.**		
Fiziksel Aktivite Engelleri	61,70	20,16	68,61	19,00	-4,978	**<0,001**
Kişisel Engeller	35,81	12,59	40,08	12,25	-4,932	**<0,001**
Sosyal Çevre Engelleri	8,77	3,48	9,97	3,34	-5,067	**<0,001**
Fiziksel Çevre Engelleri	17,12	6,10	18,56	5,54	-3,453	**0,001**
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi MET Puanı	3151,76	3227,87	2257,89	2558,04	4,207	**<0,001**
Son 7 Gün İçerisindeki Günlük Oturarak Geçirilen Süre	4,59	1,53	4,88	1,41	-2,816	**0,005**
Genel Sağlık Anketi	6,44	5,01	7,62	4,41	-3,469	**0,001**

***İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ortalamalarının günlük bilgisayar veya televizyon ile geçirilen süreye göre karşılaştırılması Çizelge 4.7'da özetlenmiştir.

Günlük günlük bilgisayar ve televizyon ile günde 2 saatten fazla ve altında zaman geçiren öğrencilerin 2 saat ve altında zaman geçiren öğrencilere göre MET puanı ortalaması düşük, son 7 gün içerisindeki günlük oturarak geçirilen süre ortalaması, Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği puan ortalaması ve Genel Sağlık Anketi puan ortalaması ise yüksek olarak saptanmıştır.

Çizelge 4.8: Ölçek ortalamalarının internet aracılığıyla alışveriş yapma durumuna göre karşılaştırılması.

Değişkenler	(1) Hiç Yapmam (n=81)		(2) Ara Sıra Yaparım (n=461)		(3) Sık Sık Yaparım (n=392)		F	p	Farklılık Olan Gruplar
	Ort.	SS.	Ort.	SS.	Ort.	SS.			
Fiziksel Aktivite Engelleri	57,36	20,21	65,36	19,54	69,50	18,96	14,533	<**0,001**	1-2; 1-3; 2-3
Kişisel Engeller	32,28	12,27	38,15	12,33	40,71	12,28	16,691	<**0,001**	1-2; 1-3; 2-3
Sosyal Çevre Engelleri	8,52	3,68	9,36	3,42	10,08	3,31	9,251	<**0,001**	1-2; 1-3; 2-3
Fiziksel Çevre Engelleri	16,56	6,13	17,85	5,82	18,71	5,54	5,581	**0,004**	1-3; 2-3
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi MET Puanı	3921,81	3355,84	2686,42	2914,02	2091,92	2459,75	15,786	<**0,001**	1-2; 1-3; 2-3
Son 7 Gün İçerisindeki Günlük Oturarak Geçirilen Süre	4,32	1,63	4,68	1,45	5,01	1,39	9,946	<**0,001**	1-2; 1-3; 2-3
Genel Sağlık Anketi	5,15	4,87	6,91	4,81	8,06	4,19	16,099	<**0,001**	1-2; 1-3; 2-3

***Tek Yönlü Varyans Analizi

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ortalamalarının internet aracılığıyla alışveriş yapma durumuna göre karşılaştırılması Çizelge 4.8'de özetlenmiştir.

İnternet aracılığıyla sık sık alışveriş yapan öğrencilerin ara sıra yapan ve hiç yapmayan öğrencilere göre, ara sıra yapanların ise hiç yapmayanlara göre MET puanı ortalaması düşük, son 7 gün içerisindeki günlük oturarak geçirilen süre ortalaması, Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği puan ortalaması ve Genel Sağlık Anketi puan ortalaması ise yüksek olarak saptanmıştır.

Çizelge 4.9: Ölçek ortalamalarının mevcut durumda birlikte yaşanılan kişilere ve yaşanılan yere göre karşılaştırılması.

Değişkenler	**(1) Devlet Yurdunda Arkadaşlarımla Yaşıyorum (n=336)**		**(2) Özel Yurtta Arkadaşlarımla Yaşıyorum (n=78)**		**(3)Ailem ile Birlikte Yaşıyorum (n=140)**		**(4)Arkadaşlarım ile Birlikte Evde yaşıyorum (n=338)**		**(5)Evde Yalnız Yaşıyorum (n=42)**		**F**	**p**	**Farklılık Olan Gruplar**
	Ort.	**SS.**	**Ort.**	**SS.**	**Ort.**	**SS.**	**Ort.**	**SS.**	**Ort.**	**SS.**			
Fiziksel Aktivite Engelleri	61,81	19,99	63,19	17,90	65,41	19,96	73,21	17,02	57,67	22,77	18,765	**<0,001**	1-4; 2-4; 3-4; 3-5; 4-5
Kişisel Engeller	35,63	12,39	37,05	11,02	37,90	12,49	43,12	11,51	33,71	13,80	19,107	**<0,001**	1-4; 2-4; 3-4; 3-5; 4-5
Sosyal Çevre Engelleri	8,93	3,65	8,68	3,50	9,59	3,33	10,59	2,93	8,48	3,51	13,537	**<0,001**	1-4; 2-4; 3-4; 4-5
Fiziksel Çevre Engelleri	17,24	6,19	17,46	5,67	17,92	6,09	19,50	4,70	15,48	6,67	9,616	**<0,001**	1-4; 2-4; 3-4; 3-5; 4-5
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi MET Puanı	3006,82	3166,02	2323,69	2538,43	2534,11	2899,12	2036,30	2232,45	3370,26	3569,70	6,159	**<0,001**	1-4; 4-5
Son 7 Gün İçerisindeki Günlük Oturarak Geçirilen Süre	4,65	1,47	5,12	1,73	4,92	1,48	4,83	1,36	4,38	1,32	2,911	**0,021**	1-2; 2-5; 3-5
Genel Sağlık Anketi	6,49	4,87	7,19	4,70	7,11	4,88	8,16	4,12	6,36	4,68	6,006	**<0,001**	1-4; 3-4; 4-5

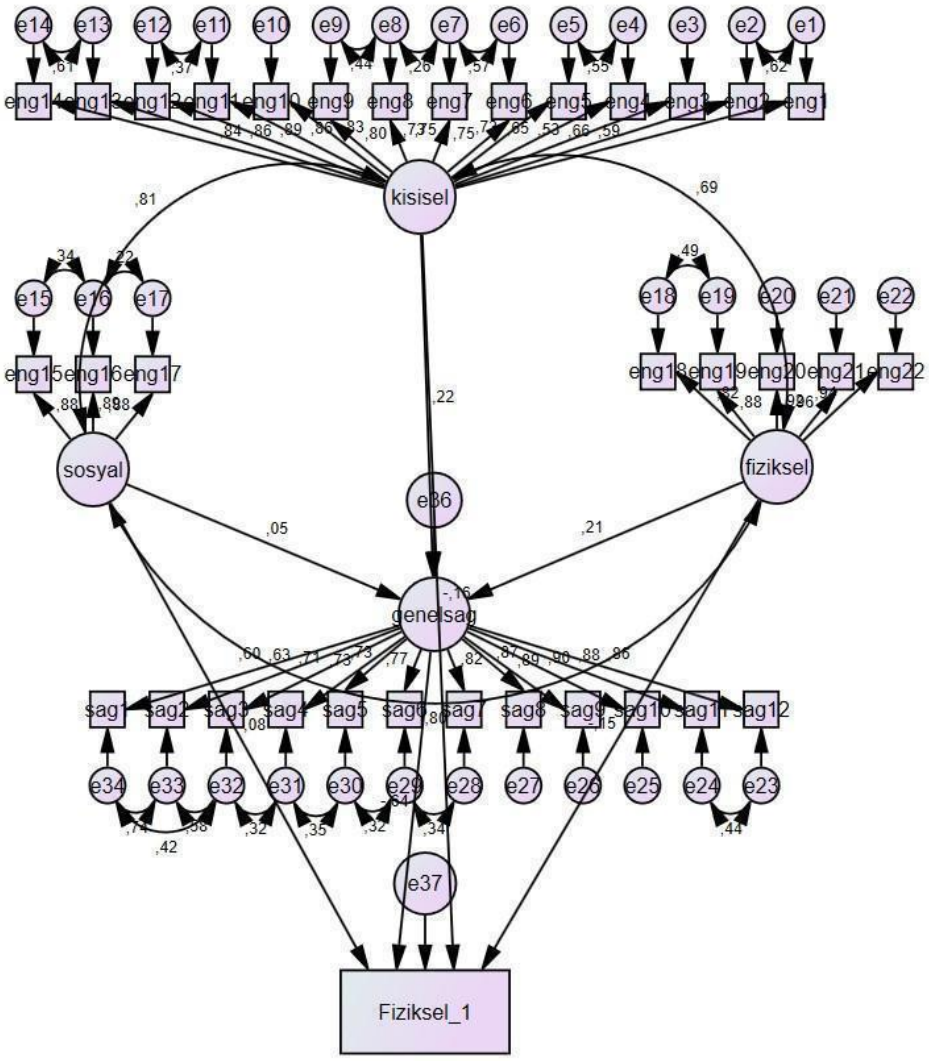
***Tek Yönlü Varyans Analizi

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ortalamalarının mevcut durumda birlikte yaşanılan kişilere ve yaşanılan yere göre karşılaştırılması Çizelge 4.9'da özetlenmiştir.

Evde yalnız yaşayan öğrencilerin diğer öğrencilere göre MET puanı ortalaması yüksek, son 7 gün içerisindeki günlük oturarak geçirilen süre ortalaması, Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği puan ortalaması ve Genel Sağlık Anketi puan ortalaması ise düşük olarak saptanmıştır. Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni testi kullanılmıştır.

Yapısal Eşitlik Analizine İlişkin Bulgular

Model 1: Fiziksel Aktivite Engellerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumu (MET Puanı) Üzerindeki Etkisinde Genel Sağlık Durumunun Aracılık Etkisi



Şekil 4.1: Araştırma Modeli 1

Bu modelde fiziksel aktivite yapmaya ilişkin engellerin (fiziksel engeller, kişisel engeller ve sosyal engeller) MET puanı üzerindeki etkisinde genel sağlık durumunun aracılık etkisi değerlendirilmiştir. Şekil 1'de kurulan modelde görüldüğü üzere ölçeklere ait maddelerin faktör yüklerinin (standardize katsayılar) 0,30'dan yüksek olduğu belirlendiğinden, YEM analizinde herhangi bir ölçek maddesi çıkarılmamıştır
(Hayes, 2018).

Çizelge 4.10: Model 1 için uyum iyiliği değerleri.

Model Uyum İyiliği Değeri	**Elde Edilen Değer**	**Kabul Edilen Değer***
χ^2 /df	5,393	<5
CFI	0,933	>0,9
TLI	0,925	>0,9
NFI	0,919	>0,9
RMSEA	0,069	<0,08
SRMR	0,042	<0,08

(*Gürbüz, 2019)

Kurulan model ile yapılan analiz sonuçlarının değerlendirilmesinden önce modele ilişkin uyum iyiliği değerleri değerlendirilmiştir. Çizelge 4.10'da yer alan değerler incelendiğinde elde edilen sonuçların kabul edilen aralıkta ve ona yakın yer aldığı görülmüştür. χ^2 /df değerinin sınıra yakın olarak çıkmasında ise χ^2 istatistiğinin örneklem büyüklüğünden etkilenen bir değer olmasının etkisi olduğu düşünülmektedir. Buna göre kurulan modelin iyi bir uyum gösterdiği ifade edilebilir.

Model 1'de öncelikle bağımsız değişkenlerin (fiziksel engeller, kişisel engeller, sosyal engeller) aracı değişken (genel sağlık durumu) ve bağımlı değişken (MET puanı) üzerindeki etkisi ve aracı değişkenin (genel sağlık durumu), bağımlı değişken fiziksel aktivite (MET puanı) üzerindeki etkisi incelenmiştir. Buna ilişkin elde edilen regresyon katsayıları ve anlamlılık düzeyleri değerlerine aşağıdaki Çizelge 4.11'de yer verilmiştir. Çizelge 4.11 incelendiğinde, fiziksel aktiviteye ilişkin engellerden kişisel engeller (std β=0,223) ve fiziksel engeller (std. β= 0,213) boyutlarının genel sağlık durumu üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı etkisinin

olduğu görülmektedir (p<0,05). Buna göre öğrencilerin fiziksel aktivite yapmaya ilişkin kişisel ve fiziksel engelleri arttıkça, psikolojik sağlık açısından riskli grubunda yer aldıkları ifade edilebilir. Ayrıca genel sağlık durumunun (std. β=-0,642) da Met puanı üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin olduğu (p<0,05) ve genel sağlık durumu puanları arttıkça MET puanının düştüğü belirlenmiştir. Benzer şekilde fiziksel aktiviteye ilişkin engellerden kişisel engeller (std β=-0,159) ve fiziksel engeller (std. β=-0,146) boyutlarının MET puanı üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir (p<0,05). Buna göre fiziksel aktivite yapmaya ilişkin kişisel ve fiziksel engeller arttıkça katılımcıların MET puanları düşmektedir. Fiziksel aktivite yapmaya ilişkin sosyal engeller boyutunun ise hem genel sağlık durumu, hem de Met puanı üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (p>0,05).

Çizelge 4.11: Model 1 için elde edilen regresyon katsayıları ve anlamlılıkları.

Bağımlı Değişken	**Yol**	**Bağımsız Değişken**	**β Katsayısı**	**Standardize β Katsayısı**	**Standart Hata**	**t**	**p**
Genel Sağlık	<---	Kişisel Engeller	0,333	0,223	0,094	3,566	**<0,001**
Genel Sağlık	<---	Fiziksel Engeller	0,200	0,213	0,055	3,634	**<0,001**
Genel Sağlık	<---	Sosyal Engeller	0,040	0,046	0,071	0,554	**0,579**
Fiziksel Aktivite 1 (MET)	<---	Genel Sağlık	-1927,855	-0,642	83,798	-23,006	**<0,001**
Fiziksel Aktivite 1 (MET)	<---	Fiziksel Engeller	-409,521	-0,146	119,928	-3,415	**<0,001**
Fiziksel Aktivite 1 (MET)	<---	Sosyal Engeller	210,829	0,081	154,946	1,361	**0,174**
Fiziksel Aktivite 1 (MET)	<---	Kişisel Engeller	-713,720	-0,159	204,312	-3,493	**<0,001**

Model 1'de genel sağlık durumunun fiziksel aktivite engellerinin fiziksel aktivite yapma durumu (MET puanı) üzerindeki etkisindeki aracılık etkisi ise toplam etki, direkt etki ve dolaylı etki değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Toplam etki değerleri (c'), YEM içerisinde kurulmuş olan aracılık etkisi modelinde hem bağımsız

değişkenleri hem de aracı değişkeni, bağımsız değişken olarak değerlendirir ve bu değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini verir. Direkt etkiler (c) ise bağımsız değişkenler ile birlikte aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini verir. Dolaylı etkiler (a*b) ise bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisinde aracı değişkenin rolünü ortaya koyar. Bu durumda genel sağlık durumunun aracılık etkisinin değerlendirilmesinde dolaylı etkiler önem arz etmektedir. Analiz kapsamında toplam etki ve direkt etki değerlerinin incelenmesinin amacı; dolaylı etki değerleri sonucunda ulaşılan aracılığın tam aracılık mı yoksa kısmi bir aracılık mı olduğunu ve tamamlayıcı mı yoksa rekabetçi bir aracılık mı olduğunu göstermektir.

Çizelge 4.12: Model 1 için toplam etkiler (c').

Bağımsız Değişken	**β Katsayısı**	**Standardize β Katsayısı**	**Standart Hata**	**Güven Aralıkları**	**p**
Fiziksel Engeller	-794,378	-0,283	0,053	-0,354 -0,182	**0,014**
Sosyal Engeller	134,666	0,052	0,078	-0,084 0,171	**0,583**
Kişisel Engeller	-1356,566	-0,302	0,054	-0,386 -0,204	**0,013**
Genel Sağlık	-1927,855	-0,642	0,020	-0,672 -0,605	**0,012**

(Bağımlı Değişken: MET)

Bağımsız değişkenlerin (burada hem fiziksel aktivite engelleri hem de genel sağlık durumu) bağımlı değişken (MET puanı) üzerindeki etkisinin değerlendirildiği bu çizelgede hem fiziksel (std. β=-0,283) ve kişisel engellerin (std. β=-0,302) hem de genel sağlık durumunun (std. β=-0,642) MET puanı üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Buna göre fiziksel ve kişisel engeller arttıkça MET puanının düştüğü ve genel sağlık durumu açısından riskli grupta yer alındığında da MET puanının düştüğü belirlenmiştir.

Çizelge 4.13: Model 1 için direkt etkiler (c).

Bağımsız Değişken	β Katsayısı	Standardize β Katsayısı	Standart Hata	Güven Aralıkları	p
Fiziksel Engeller	-409,521	-0,146	0,046	-0,212	0,013
Sosyal Engeller	210,829	0,081	0,062	-0,027	0,191
Kişisel Engeller	-713,720	-0,159	0,040	-0,211	0,023

(Aracı Değişken: Genel Sağlık Durumu, Bağımlı Değişken: MET)

Bağımsız değişkenler (fiziksel aktivite engelleri) ile aracı değişkenin (genel sağlık durumu) birlikte bağımlı değişken (MET puanı) üzerindeki etkisinin değerlendirildiği bu çizelgede fiziksel (std. β=-0,146) ve kişisel engellerin (std. β=-0,159) katılımcıların genel sağlık durumları da göz önüne alındığında MET puanı üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir (p<0,05). Fiziksel ve kişisel engellerin artış göstermesi genel sağlık durumları da dahil edildiğinde yine katılımcıların MET puanını olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir.

Çizelge 4.14: Model 1 için dolaylı etkiler (a*b).

Bağımsız Değişken	β Katsayısı	Standardize β Katsayısı	Standart Hata	Güven Aralıkları	p
Fiziksel Engeller	0,009	0,009	0,040	-0,213 -0,077	**0,009***
Sosyal Engeller	0,655	0,674	0,054	-0,111 0,067	**0,674**
Kişisel Engeller	0,014	0,012	0,038	-0,197 -0,067	**0,012***

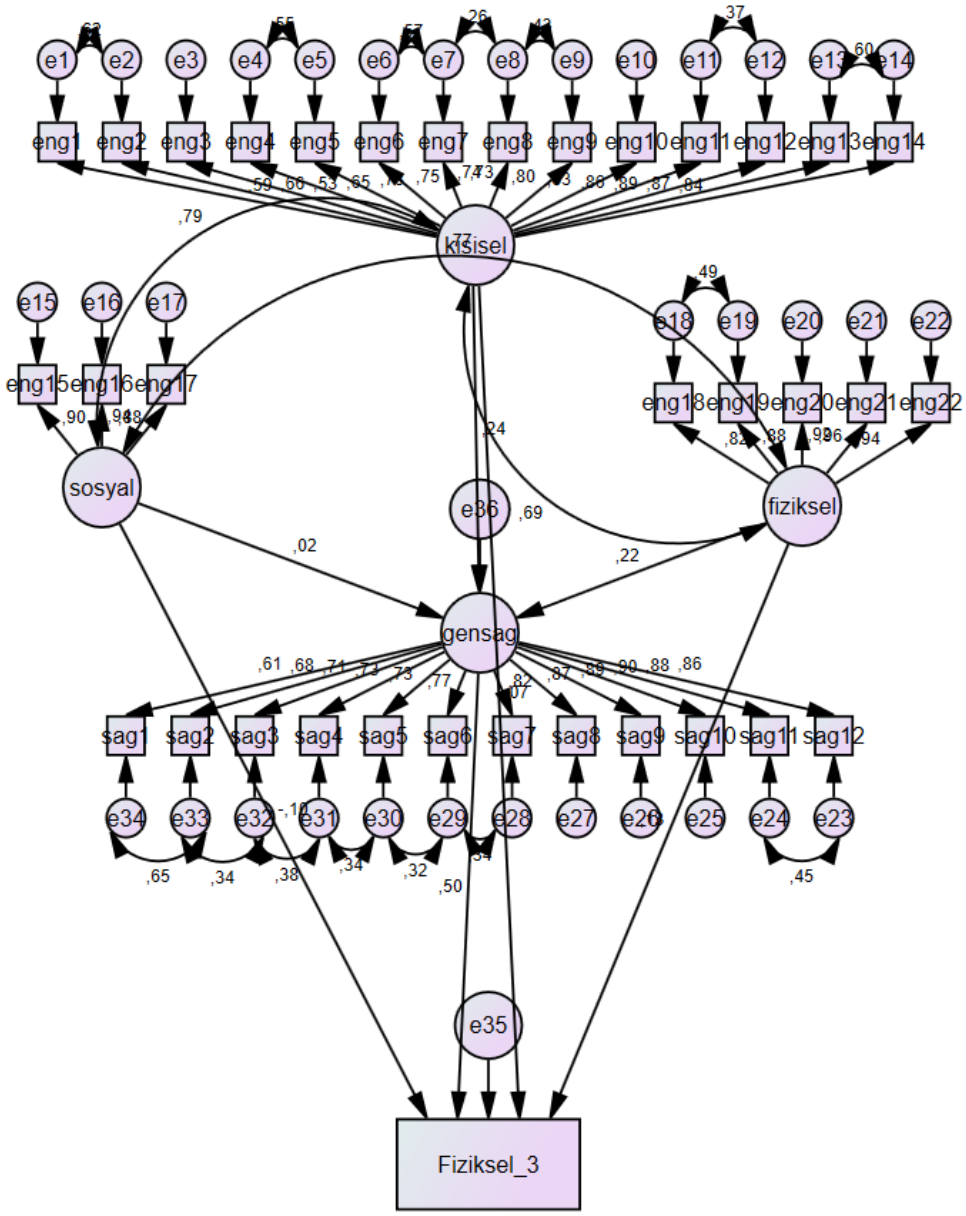
*: p<0,05

(Bağımlı Değişken:MET puanı)

Bağımsız değişkenlerin (fiziksel aktivite engelleri) bağımlı değişken (MET puanı) üzerindeki etkisinde genel sağlık durumunun aracılık etkisinin değerlendirildiği bu çizelgede fiziksel engeller (std. β= 0,009) ve kişisel engellerin (std. β= 0,012) MET puanı üzerindeki etkisinde genel sağlık durumunun aracılık etkisinin olduğu görülmektedir (p<0,05). Toplam etki değerlerinin fiziksel engeller

ve kişisel engeller boyutları için anlamlı olmasından dolayı burada genel sağlık durumunun kısmi bir aracılık etkisinin olduğu ifade edilebilir. Ayrıca direkt etki değerleri göz önünde bulundurulduğunda genel sağlık durumunun aracılık etkisinin rekabetçi bir aracılık olduğu söylenebilir.

Model 2: Fiziksel Aktivite Engellerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumu (Oturarak harcanan zaman) Üzerindeki Etkisinde Genel Sağlık Durumunun Aracılık Etkisi



Şekil 4.2: Araştırma Modeli 2

Bu modelde fiziksel aktivite yapmaya ilişkin engellerin (fiziksel engeller, kişisel engeller ve sosyal engeller) oturarak harcanan zaman üzerindeki etkisinde genel sağlık durumunun aracılık etkisi değerlendirilmiştir. Şekil 2'de kurulan modelde görüldüğü üzere ölçeklere ait maddelerin faktör yüklerinin (standardize katsayılar) 0,30'dan yüksek olduğu belirlendiğinden, YEM analizinde herhangi bir ölçek maddesi çıkarılmamıştır (Hayes, 2018).

Çizelge 4.15: Model 2 için uyum iyiliği değerleri.

Model Uyum İyiliği Değeri	**Elde Edilen Değer**	**Kabul Edilen Değer**
χ^2 /df	5,763	<5
CFI	0,926	>0,9
TLI	0,918	>0,9
NFI	0,912	>0,9
RMSEA	0,071	<0,08
SRMR	0,044	<0,08

Kurulan model ile yapılan analiz sonuçlarının değerlendirilmesinden önce modele ilişkin uyum iyiliği değerleri değerlendirilmiştir. Çizelge 4.15'de yer alan değerler incelendiğinde elde edilen sonuçların kabul edilen aralıkta ve ona yakın yer aldığı görülmüştür. χ^2 /df değerinin sınıra yakın olarak çıkmasında ise χ^2 istatistiğinin örneklem büyüklüğünden etkilenen bir değer olmasının olduğu düşünülmektedir. Buna göre kurulan modelin iyi bir uyum gösterdiği ifade edilebilir.

Model 2'de öncelikle bağımsız değişkenlerin (fiziksel engeller, kişisel engeller, sosyal engeller) aracı değişken (genel sağlık durumu) ve bağımlı değişken (oturarak harcanan zaman) üzerindeki etkisi ve aracı değişkenin (genel sağlık durumu), bağımlı değişken (oturarak harcanan zaman) üzerindeki etkisi incelenmiştir. Buna ilişkin elde edilen regresyon katsayıları ve anlamlılık düzeyleri değerlerine aşağıdaki Çizelge 4.16'da yer verilmiştir. Çizelge 4.16 incelendiğinde, fiziksel aktiviteye ilişkin engellerden kişisel engeller (std β=0,235) ve fiziksel engeller (std. β=0,223) boyutlarının genel sağlık durumu üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Buna göre fiziksel aktivite yapmaya ilişkin kişisel ve fiziksel engeller arttıkça katılımcıların genel sağlık durumu açısından riskli grupta yer aldığı ifade edilebilir. Genel sağlık durumunun

(std. β=0,495) ise oturarak harcanan zaman üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin olduğu (p<0,05) ve genel sağlık durumu açısından riskli grupta yer alındığında oturarak harcanan zamanın da artış gösterdiği belirlenmiştir. Bununla birlikte fiziksel aktiviteye ilişkin engellerden fiziksel engeller (std. β=0,132) boyutlarının oturarak harcanan zaman üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir (p<0,05). Buna göre fiziksel engeller arttıkça katılımcıların oturarak harcadıkları zaman da artmaktadır. Fiziksel aktivite yapmaya ilişkin sosyal engeller boyutunun ise hem genel sağlık durumu hem de oturarak harcanan zaman üzerinde, kişisel engellerin ise yalnızca oturarak harcanan zaman üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (p>0,05).

Çizelge 4.16: Model 2 için regresyon katsayıları ve anlamlılıkları.

Bağımlı Değişken	**Yol**	**Bağımsız Değişken**	**β Katsayısı**	**Standardize β Katsayısı**	**Standart Hata**	**t**	**p**
Genel Sağlık	<---	Kişisel Engeller	0,353	0,235	0,086	4,097	**<0,001**
Genel Sağlık	<---	Fiziksel Engeller	0,209	0,223	0,049	4,241	**<0,001**
Genel Sağlık	<---	Sosyal Engeller	0,020	0,024	0,055	0,369	**0,712**
Fiziksel Aktivite 3 (Oturarak Harcanan Zaman)	<---	Genel Sağlık	0,769	0,495	0,051	14,970	**<0,001**
Fiziksel Aktivite 3 (Oturarak Harcanan Zaman)	<---	Fiziksel Engeller	0,192	0,132	0,070	2,739	**0,006**
Fiziksel Aktivite 3 (Oturarak Harcanan Zaman)	<---	Sosyal Engeller	-0,126	-0,097	0,078	-1,617	**0,106**
Fiziksel Aktivite 3 (Oturarak Harcanan Zaman)	<---	Kişisel Engeller	0,157	0,068	0,121	1,299	**0,194**

Model 2'de genel sağlık durumunun fiziksel aktivite engellerinin fiziksel aktivite yapma durumu (oturarak harcanan zaman) üzerindeki etkisindeki aracılık etkisi; toplam etki, direkt etki ve dolaylı etki değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Toplam etki değerleri (c'), YEM içerisinde kurulmuş olan aracılık etkisi modelinde hem bağımsız değişkenleri hem de aracı değişkeni, bağımsız değişken olarak değerlendirir ve bu değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini verir. Direkt etkiler (c) ise bağımsız değişkenler ile birlikte aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini verir. Dolaylı etkiler (a*b) ise bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisinde aracı değişkenin rolünü ortaya koyar (Hayes, 2018). Bu durumda genel sağlık durumunun aracılık etkisinin değerlendirilmesinde dolaylı etkiler önem arz etmektedir. Ancak toplam etki ve direkt etki değerleri, dolaylı etki değerleri sonucunda ulaşılan aracılığın tam aracılık mı yoksa kısmi bir aracılık mı olduğunu ve tamamlayıcı mı yoksa rekabetçi bir aracılık mı olduğunu göstermektedir.

Çizelge 4.17: Model 2 için toplam etkiler (c').

Bağımsız Değişken	**B Katsayısı**	**Standardize B Katsayısı**	**Standart Hata**	**Güven Aralıkları**	**p**
Fiziksel Engeller	0,352	0,243	0,077	0,207 0,478	**0,009**
Sosyal Engeller	-0,111	-0,085	0,091	-0,251 0,064	**0,201**
Kişisel Engeller	0,429	0,184	0,138	0,158 0,667	**0,011**
Genel Sağlık	0,769	0,495	0,047	0,701 0,858	**0,007**

(Bağımlı Değişken: Oturarak Harcanan Zaman)

Bağımsız değişkenlerin (burada hem fiziksel aktivite engelleri hem de genel sağlık durumu) bağımlı değişken (oturarak harcanan zaman) üzerindeki etkisinin değerlendirildiği bu çizelgede hem fiziksel ve kişisel engellerin hem de genel sağlık durumunun oturarak harcanan zaman değeri üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Buna göre fiziksel (std. $\beta= 0,243$) ve kişisel engeller (std. $\beta= 0,184$) arttıkça oturarak harcanan zamanın arttığı ve genel sağlık

durumu (std. β=0,495) açısından riskli grupta olunduğunda da oturarak harcanan zamanın arttığı ifade edilebilir.

Çizelge 4.18: Model 2 için direkt etkiler (c).

Bağımsız Değişken	β Katsayısı	Standardize β Katsayısı	Standart Hata	Güven Aralıkları	p
Fiziksel Engeller	0,192	0,132	0,070	0,082 0,329	**0,005**
Sosyal Engeller	-0,126	-0,097	0,078	-0,251 0,003	**0,102**
Kişisel Engeller	0,157	0,068	0,120	-0,036 0,375	**0,184**

(Aracı Değişken: Genel Sağlık Durumu, Bağımlı Değişken: Oturarak Harcanan Zaman)

Model 2'de direkt etkiyi belirlemede bağımsız değişkenler (fiziksel aktivite engelleri) ile aracı değişkenin (genel sağlık durumu) birlikte bağımlı değişken (oturarak harcanan zaman) üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Fiziksel engellerin (std. β= 0,132) öğrencilerin genel sağlık durumları da göz önüne alındığında, oturarak harcanan zaman üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Fiziksel engellerin artış göstermesi genel sağlık durumları da dahil edildiğinde yine katılımcıların oturarak harcanan zaman düzeyini artırdığı ifade edilebilir.

Çizelge 4.19: Model 2 için dolaylı etkiler (a*b).

Bağımsız Değişken	β Katsayısı	Standardize β Katsayısı	Standart Hata	Güven Aralıkları	p
Fiziksel Engeller	0,160	0,111	0,039	0,095 0,223	**0,014**
Sosyal Engeller	0,016	0,012	0,040	-0,053 0,083	**0,667**
Kişisel Engeller	0,271	0,116	0,065	0,162 0,375	**0,008**

Bağımsız değişkenlerin (fiziksel aktivite engelleri) bağımlı değişken (oturarak harcanan zaman) üzerindeki etkisinde genel sağlık durumunun aracılık etkisinin değerlendirildiği bu çizelgede fiziksel engeller (std. β= 0,111) ve kişisel engellerin

(std. β= 0,116) oturarak harcanan zaman üzerindeki etkisinde genel sağlık durumunun aracılık etkisinin olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Toplam etki değerlerinin fiziksel engeller ve kişisel engeller boyutları için anlamlı olmasından dolayı burada genel sağlık durumunun kısmi bir aracılık etkisinin olduğu ifade edilebilir. Ayrıca direkt etki değerleri göz önünde bulundurulduğunda genel sağlık durumunun aracılık etkisinin tamamlayıcı bir aracılık olduğu söylenebilir.

5. TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite durumları ve fiziksel aktivite engelleri üzerinde psikolojik sağlığın aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırma, Çankırı Karatekin Üniversitesi'nde lisans eğitimine devam eden öğrenciler ile yapılmış ve araştırma sonucunda elde edilen bulgular araştırma soruları ile literatür ışığında tartışılmıştır.

Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Fiziksel Aktivite Engelleri ve Genel Sağlık Durumlarına İlişkin Tartışma

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri araştırılmış ve öğrencilerin Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi MET puanı ortalaması 2544,0±2819,31; son 7 gün içerisindeki günlük oturarak geçirdikleri sürenin ortalaması ise 4,79±1,46 saat olarak bulunmuştur. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği genel puan ortalaması 66,40±19,64 ve Genel Sağlık Anketi puan ortalaması 7,24±4,64 olarak saptanmıştır. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'den elde edilen skor sonuçlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri; fiziksel olarak aktif olmayan (<600 MET-dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi minimum olan (600-3000 MET-dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (>3000 MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırılmaktadır (Öztürk, 2005). Bu araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite durumunun minimum düzeyde olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinde yapılmış bazı araştırmalarda da öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin minimum düzeyde olduğu bildirilmiştir (Pirinççi, Cihan ve Yıldırım, 2020; Yüce ve Muz, 2021). Bizim araştırma bulgularımıza paralel şekilde, bahsi geçen araştırmalarda da öğrencilerin hem aktivite düzeyleri minimum seviyede hem de oturma süreleri fazladır. Bir araştırmada tıp fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite durumu minimum düzeyde; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite durumu ise yeterli düzeyde bulunmuştur (Ünal, 2020). Bahsi geçen araştırmada spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi bizim araştırma bulgumuza

göre daha yüksek çıkmış iken, tıp öğrencilerinin puanı ise bizim araştırma bulgumuz ile benzerdir. Araştırmamızda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin minimum seviyede çıkmasının öğrencilerin bildirmiş oldukları ‘’kişisel engeller’’ ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Fiziksel aktiviteye dair duygu, düşünce ve inançlar fiziksel aktivite düzeyini ve oturma süresini etkilemektedir (İnal ve Tunçer, 2020). Fiziksel aktivite yapma; kişisel özellikler, bilgi, aktivite ile ilişkili inanç ve düşüncelerden etkilenmekte ve negatif duygu ve düşünceler aktivite yapmayı engellemektedir (Hoare, Stavreski, Jennings ve Kingwell, 2017). Bizim çalışmamızda öğrenciler sıklıkla; egzersiz sırasında yaralanmaktan korkma, güvenlik endişesi, fiziksel aktivite yapmak için fazla üşengeç olma, sağlığa yarar elde edebilmek için gereken egzersiz yoğunluğunun kendisi için çok yüksek olduğunu düşünme, fiziksel aktivite konusunda yetersiz hissetme, fiziksel aktivite yapmada öz disiplin girişiminin eksik olduğunu düşünme, bedensel şeklinin aktivite yapmaya uygun olmadığını düşünme gibi negatif duygu ve düşüncelere sahip olmaları fiziksel aktivite düzeylerinin minimum çıkmasını açıklayan nedenler arasında düşünülebilir.

Bulgularda da görüldüğü üzere öğrencilerin fiziksel aktivitede bulunmak için yeterli düzeyde motivasyona sahip olmadıkları söylenebilir. COVID-19 pandemisinde yapılmış benzer bir araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivitenin sağlığa yararlarına dair inançlarının, motivasyonlarının ve fiziksel aktivitede bulunma isteklerinin COVID-19 öncesi döneme göre daha fazla kötüleştiği, kişisel engellerin istatiksel açıdan anlamlı düzeyde arttığı, fiziksel ve sosyal çevre engellerinin ise değişmediği bildirilmiştir (Alaca, Koçyiğit, Tokgöz, ve Bekirman, 2022). Kadın katılımcı sayısının fazla olduğu farklı bir araştırmada ise katılımcıların çoğunluğunun yeterli düzeyde fiziksel aktivite seviyesine sahip olmadığı ve bu durumun nedenleri arasında çok fazla kişisel engel ifade edildiği bildirilmiştir (Akbaş ve Keklik, 2022). Araştırma bulgularından da görüldüğü üzere fiziksel aktivite ile ilgili kişisel engellerin fazla olması fiziksel aktivite düzeyini olumsuz etkilemektedir.

Araştırmamızda üniversite öğrencilerinin Genel Sağlık Anketi puan ortalaması 7.24±4,64 olarak bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin ruhsal sorunlar bakımından risk grubunda oldukları saptanmıştır. Alan bazında yapılmış bazı araştırmalarda Genel Sağlık Anketi puanlarının 1,93-3,61 aralığında olduğu görülmüştür (Öztürk ve Aktaş, 2007; Bingöl, Gebeş ve Yavuz, 2012; Aynacı, 2021).

Araştırma bulgularımıza göre öğrencilerin Genel Sağlık Anketi puan ortalamasının yüksek çıkmasında, fiziksel aktivite yapmaya yönelik engelleri, ve buna bağlı olarak da fiziksel aktivite düzeylerinin minimum seviyede olması etkili olmuş olabilir. Fiziksel aktivite engellerinin yanı sıra öğrencilerin ; günlük telefon, bilgisayar ve televizyon ile geçirdikleri süre de Genel Sağlık Anketi puanlarınının yüksek çıkmasını etkilemiş olabilir. Üniversite çağındaki öğrencilerin fiziksel, çevresel ve sosyal etkenlerden çok çabuk etkilendiği; bu durumun öğrencilerde fiziksel aktiviteye dair engellere sebep olduğu ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Fiziksel Aktivite Engelleri ve Genel Sağlık Durumları ile Sosyodemografik Özelliklerine Yönelik Tartışma

Araştırmamızda, evde yalnız yaşayan öğrencilerin, evde veya yurtta aile veya arkadaşları ile kalanlara göre daha aktif oldukları, günlük oturarak daha az zaman harcadıkları ve ruhsal sorunlarının daha az olduğu belirlenmiştir.Alan bazında benzer ve farklı araştırma sonuçları bildirilmiştir. Örneğin Öztürk ve Aktaş (2007) yaptıkları bir araştırmada öğrencilerin Genel Sağlık Anketi puan ortalaması ile yaşadıkları yer ve birlikte yaşadıkları kişiler arasındaki ilişki araştırmış ve anlamlı bir fark bulamamışlardır. Buna karşın Yıldırım ve Bayrak (2017)'ın araştırmasında arkadaşlarıyla birlikte evde yaşayan öğrencilerin; tek başına evde , ailesiyle birlikte evde yurtta yaşayan öğrencilere göre daha fazla aktif oldukları belirtilmiştir. Bu durumun sebepleri arasında ise arkadaş çevresinin teşvik edici olmasının, birlikte spor yapmanın ve gelir düzeyinin daha iyi olmasının etkili olduğu bildirilmiştir. Başka bir araştırmada ise ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerin ruhsal sorun yaşama oranlarının arkadaşları ile yaşayan, yalnız yaşayan ve yurtta yaşayan öğrencilerden daha düşük olduğu bildirilmiştir (İlhan, Bahadırlı ve Toptaner, 2014). Bu durumun ailesiyle yaşayanların daha fazla sosyal destek almaları, arkadaşlarıyla yaşayan öğrencilerin ise daha az sosyal destek almaları ve kişiler arası ilişkilere yönelik çatışmalar gibi nedenlerle ilişkili olduğu bildirilmiştir (İlhan, Bahadırlı ve Toptaner, 2014). Bizim çalışmamızda arkadaş ve sosyal çevrenin fiziksel aktiviteyi teşvik etmedikleri görülmüş ve bu durumun da sosyoekonomik koşulların nispeten daha düşük olması ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Yalnız yaşayan öğrencilerin

fiziksel olarak daha aktif olmalarının nedenlerinden birisinin de ailesi veya arkadaşlarıyla yaşayan öğrencilerin fiziksel aktivite gerektirecek alışveriş, temizlik vs gibi eylemleri kendi başına yapmak durumunda olmaları ve bu nedenle de fiziksel aktivitelerinin daha fazla olması ile ilişkili olabilir. Diğer nedenler arasında fiziksel aktivite engeli bildiren öğrenci sayısının fazla olması ve bunun fiziksel aktivite yapma isteğini azaltması sayılabilir. Araştırmamızda üniversiteye yürüyerek veya bisikletle gelen öğrencilerin, toplu taşıma veya motorlu araç kullananlara göre fiziksel aktivite engellerinin daha az olduğu, fiziksel olarak daha aktif oldukları ve ruhsal sağlıklarının daha iyi olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde bir araştırmada öğrencilerin çoğunluğunun üniversiteye giderken yürüdükleri ve yürüyen öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin toplu taşıma kullananlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (İlaslan Taylan, Özkan ve Adıbelli, 2020). .

Araştırmamızda öğrencilerin çoğunluğunun toplu taşıma kullandığı, fiziksel aktivite durumunun minimum düzeyde olduğu, son 7 gün içerisindeki günlük oturarak geçirdikleri ortalama sürenin ve fiziksel aktivite engellerinin fazla olduğu ayrıca ruhsal sağlık durumlarının ise riskli olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin çoğunluğu yaşadığı çevrede fiziksel aktivite için bir alan ya da imkanının olmadığını belirtmişlerdir. Bu durum öğrencilerin üniversiteye yürüyerek gitmeyi bir fiziksel aktivite türü olarak görmediklerini düşündürmektedir. Ayrıca öğrencilerin çok sayıda fiziksel aktivite engeli bildirmeleri, aktivite yapmada öz disiplin girişimlerinin eksik olduğunu düşündürmekte ve fiziksel aktivite konusunda bir alışkanlık geliştiremediklerine işaret etmektedir. Araştırmamızda öğrencilerin çoğunluğunun, telefon, TV veya bilgisayarla günlük 2 saatin üzerinde zaman geçirdikleri ve bu zaman diliminde öğrencilerin fiziksel aktivitede bulunmayıp, inaktif şekilde zaman harcadıkları görülmüştür. Öğrencilerle yapılmış benzer araştırmalarda dijital teknolojileri gereğinden uzun süre kullanmanın fiziksel aktiviteyi ve ruh sağlığını olumsuz etkilediği bildirilmiştir (Oğuz, Çamcı ve Yılmaz, 2018; Çulha, Turan, Aydın, Kaya ve Aştı 2020; Kurt, İbiş, Aktuğ ve Aka, 2021; Gerçek, Torlak ve Ünüvar, 2022). Araştırmamızda günlük telefonla geçirilen süre arttıkça, fiziksel aktivitenin azaldığı ve oturularak geçirilen süre ile fiziksel engel puanlarının arttığı belirlenmiştir. Ayrıca bu durum ruh sağlığı ile de ilişkili bulunmuştur. Öğrencilerin telefonla günlük 2 saatten fazla vakit geçirdiklerinde fiziksel aktiviteye zaman ayıramadıkları ve bu durumun ruhsal sağlık üzerinde de olumsuzluklara yol açtığı görülmektedir. Ayrıca akıllı telefonlarla geçirilen süre arttıkça telefon bağımlılığı

riskinin de artacağı ve bunun da fiziksel aktivite düzeyini azaltacağı tahmin edilebilir. Yapılan bir araştırmada öğrencilerin akıllı telefon kullanıma süresi arttıkça günlük oturma sürelerinin arttığı ve günlük adım sayılarının azaldığı ayrıca depresyon görülme sıklığının da arttığı bildirilmiştir (Kocamaz,Badat, Maden ve Tuncer, 2020).

Bizim araştırmamızda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük çıkma nedenleri arasında televizyon, bilgisayar veya akıllı telefonda fazla zaman geçirme, sıcak ya da yağışlı hava koşullarında fiziksel aktiviteden kaçınma, spor salonuna gitmek için ve spor malzemeleri/kıyafetleri almak için fazladan paralarının olmaması, yaşadıkları çevrede fiziksel aktivite için hiçbir alan ya da imkan olmadığını belirtmeleri, spor tesisleri veya alanlarının çok uzakta olması ve herhangi bir ulaşım araçlarının olmamasının yanı sıra spor alışkanlıklarının olmaması gibi nedenler sayılabilir. Türkiye Gençlik STK'ları Platformu'nun yaptığı bir araştırmada katılımcıların çoğunluğunun erkek bireylerden oluştuğu, %22,9'unun düzenli olarak spor yaptığı, %52'sinin ara sıra aklına geldikçe spor yaptığı, %25,1'inin spor yapmadığı saptanmıştır (Türkiye Gençlik STK'ları Platformu, 2020). Aynı araştırmada katılımcıların çoğunluğunun düzenli olarak yaptığı amatör spor branşının yürüyüş; aktif olarak ve lisanslı yapılan spor türünün de futbol olduğu ve %59,4'ünün spora kendi isteği ile başladığı belirlenmiştir ve katılımcıların çoğunluğu spor yapmaya başladıktan sonra kendini daha iyi hissettikleri, sosyal çevrelerinin genişlediği, kendilerine güveninin arttığı, daha planlı ve düzenli yaşamaya başladıkları, stres düzeylerinin azaldığı, takım çalışmalarında çok daha aktif yer almaya başladıkları ve daha iyi beslenmeye başladıklarını belirtilmiştir (Türkiye Gençlik STK'ları Platformu, 2020). Bu bulgular sporun ruh sağlığını olumlu yönde desteklediğini göstermesi bakımından son derece önemlidir.

Araştırmamızda öğrencilerin beden kitle indeksleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmamıza benzer şekilde Kartal ve Balcı (2018) yaptıkları bir araştırmada öğrencilerin beden kitle indeksleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir. Buna karşın Vural (2010) yaptığı bir araştırmada beden kitle indeksi 25 kg/m² den daha fazla olan katılımcıların, fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu araştırmada öğrencilerin beden kitle indeksleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında ilişki bakımından anlamlı bir farklılık bulunamamasının nedenleri

zayıf ve normal veya kilolu ve şişman ayrımı olmaksızın öğrencilerin çoğunluğunun Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği'nde beden şekillerinin fiziksel aktivite yapmalarına izin vermediğini belirtmeleri ile ilişkili olabilir. Yani zayıf ve normal veya kilolu ve şişman fark etmeksizin öğrencilerin çoğunluğunda beden şekillerini fiziksel aktivite yapmaya uygun görmemesi durumu söz konusudur. Ayrıca araştırma sonuçlarımıza göre öğrencilerin büyük çoğunluğunun beden kitle indeksi normal düzeydedir.

Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Aktivite Engelleri Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlığın Aracı Rolü ile İlgili Tartışma

Bu araştırmada kullanılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi MET puanı, Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği toplamı, Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği'nin alt boyutları, son 7 gün içerisindeki günlük oturarak geçirilen süre ve Genel Sağlık Anketi arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Öğrencilerin fiziksel aktivite engelleri arttıkça fiziksel aktiviteleri azalmakta ve psikolojik sağlıkları olumsuz etkilenmektedir. Aynı şekilde psikolojik sağlıkları azaldıkça fiziksel aktiviteleri ve engelleri artmaktadır. Bu durum öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin, fiziksel aktivite engellerinin ve genel ruhsal sağlık durumunun birbiri ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu ilişkiler araştırmamızda yapısal eşitlik analizi ile incelenmiştir. Buna göre kurulan Model 1'de fiziksel aktivite yapmaya ilişkin kişisel ve fiziksel engeller arttıkça, katılımcıların fiziksel aktivitelerinin azaldığı (MET puanlarının düştüğü); Model 2'de ise bu engellerin aynı zamanda oturarak geçirilen süreyi artırdığı belirlenmiştir.

Bu araştırmanın verilerine göre genel sağlık durumu kötüleştikçe MET puanının düştüğü iyileştikçe MET puanının arttığı belirlenmiştir. Kişisel ve fiziksel engeller, ruhsal sağlık durumu değerlendirmeye alınmasa da MET puanını düşürdüğü için ruhsal sağlık durumunun aracılık etkisi kısmi olarak ortaya çıkmıştır. Ruhsal sağlık durumunun fiziksel aktiviteyi olumlu etkilediği (MET puanını artırdığı) belirlenmiştir. Bu durumda yapısal eşitlik analiziyle yapılan değerlendirmede ruhsal sağlık durumunun aracılık etkisinin rekabetçi bir etki olduğu saptanmıştır. Sonuçta öğrencilerin ruhsal sağlık durumu iyileştirildikçe, fiziksel aktiviteleri artırılabilir.

Model-1 ve Model-2 de görüldüğü gibi fiziksel ve kişisel engeller oturarak harcanan süreyi artırmaktadır. Aynı zamanda ruh sağlığı kötüleştikçe de oturarak harcanan süre artmaktadır. Bununla birlikte ruhsal sağlık durumu olmasa da fiziksel aktivite engelleri oturarak harcanan zamanı etkilediği için ruh sağlığının burada kısmi bir aracılık etkisi olduğu belirlenmiştir. Kurulan Model 2'ye göre oturarak geçirilen süre üzerinde ruh sağlığının tamamlayıcı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Yani fiziksel aktivite engelleri arttıkça oturarak harcanan zaman artmaktadır ve genel sağlık puanı arttıkça da oturarak harcanan zaman artmaktadır. Dolayısıyla buradaki aracılık etkisi tamamlayıcıdır. Yani fiziksel aktivite engelleri arttıkça, bir de üstüne bireyin genel sağlığı kötüleşirse bu durum oturarak daha fazla zaman harcanacağı anlamına gelmektedir. Bu sebeple fiziksel aktivite engellerini ortadan kaldırmanın ve ayrıca genel sağlık durumunu da iyileştirmenin oturarak harcanan zamanı azaltacağı dolayısıyla fiziksel aktivite düzeyini artıracağı söylenebilir.

Bir araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite yönünden sadece %15'inin yeterli düzeyde olduğu ve %52.1'inin ise pek çok farklı düzeyde depresyon bulguları gösterdikleri bulunmuştur (Arslan, Alemdaroğlu, Öksüz, Karaduman, ve Yılmaz, 2018). Aynı araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin depresyon ve akademik başarı düzeyleri ile bağlantılı olduğu ve fiziksel aktivite düzeyinin artması ile birlikte öğrencilerin depresyon düzeylerinin düştüğü, akademik başarı düzeylerinin ise arttığı ve bu nedenle fiziksel aktivite düzeyinin yeterli düzeye getirilebilmesi için fiziksel aktivite farkındalığının gerekli olduğunu bildirilmiştir (Arslan, Alemdaroğlu, Öksüz, Karaduman, ve Yılmaz, 2018). Söz konusu araştırma sonuçları bizim araştırma sonuçlarımızla paraleldir; öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri düştükçe psikolojik sağlıkları da kötüleşmektedir. Bu sebeple psikolojik açıdan sağlıklı olabilmek için yeteri kadar fiziksel aktivitede bulunulması gerektiği söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

- Araştırma sonucuna göre Çankırı Karatekin Üniversitesi lisans bölümlerinde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri düşük olarak bulunmuştur.
- Öğrencilerin fiziksel ve kişisel aktivite engellerinin ruhsal durumlarından etkilendiği saptanmıştır.
- Öğrencilerin psikolojik sağlık açısında risk grubunda oldukları belirlenmiştir.
- Fiziksel aktivite düzeyleri düşük olan öğrencilerin oturma süreleri fazla ve psikolojik sağlıkları riskli durumda bulunmuştur.
- Fiziksel ve kişisel engeller arttıkça öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin azaldığı ve psikolojik sağlığın burada kısmi aracılık rolü olduğu belirlenmiştir.
- Üniversite öğrencilerinin kendilerinde var olan fiziksel aktivite engellerinin farkında olmaları sağlanmalı ve bu engellerin ortadan kaldırılarak daha fazla fiziksel aktivitede bulunmaları, oturarak geçirilen süreyi azaltmaları ve bu şekilde psikolojik sağlıklarını iyileştirmeleri önerilir.
- Öğrencilerin psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerini sağlayacak fiziksel aktivite içerikli hobiler edinmesi desteklenmelidir.
- Üniversite içerisinde fiziksel aktivite yapmayı destekleyecek yürüyüş, futbol, voleybol, basketbol gibi spor alanları kurulmalı, spor kulüpleri desteklenmelidir
- Araştırma sonucuna göre birçok öğrenci kişisel engellerinin olduğunu ifade etmiştir. Öğrencilerin beden imajları, fiziksel aktivite engelleri ile ilgili algılarını konuşabilecekleri ve bu konudaki gerçekçi olmayan düşüncelerini değiştirmelerine yardım edebilecek psikososyal destek hizmetlerinin planlanması önerilir. Öğrencilere kampüs içerisinde psikososyal destek sunacak profesyonel birimlerin oluşturulması ve bu birimlerin öğrencilerle iletişime geçmesi ve öğrencileri takip etmeleri önerilir.

- Araştırma sonucuna göre yalnız yaşayan öğrencilerin fiziksel aktivite ve psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu sebeple yalnız yaşamak isteyen öğrencilerin aileleri tarafından desteklenmesi önerilir.
- Aile ve arkadaşlarıyla birlikte kalan öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin daha az olduğu belirlenmiştir. Bu sebeple günlük hayatta ev işleri olarak nitelendirdiğimiz fiziksel aktivitelerin aynı ortamda yaşayan bireyler tarafından eşit şekilde paylaşılması ve fiziksel işlerin artırılması önerilebilir. Ayrıca öğrencilere fiziksel aktiviteleri planlarken ailelerini ve arkadaşlarını da dâhil edebilecek fiziksel aktiviteli etkinlikler seçmeleri ve bu şekilde fiziksel aktiviteyi yaygınlaştırmaları önerilir.
- Araştırma sonucuna göre üniversiteye yürüyerek veya bisikletle giden öğrencilerin, toplu taşıma veya motorlu araç kullananlara göre fiziksel aktivite engellerinin daha az olduğu, fiziksel olarak daha aktif oldukları ve psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğu belirlenmiştir. Bu sebeple öğrencilerin yürüme ve bisiklet kullanma gibi fiziksel aktiviteler için teşvik edilmeleri önerilir.
- Araştırma sonucuna göre öğrencilerin çoğunluğunun, telefon, TV veya bilgisayarla günlük 2 saatin üzerinde zaman geçirdikleri ve bu zaman diliminde fiziksel aktivitede bulunmayıp, inaktif şekilde zaman harcadıkları görülmüştür. Bu durumun önlenebilmesi için kampüs içi fiziksel etkinlik alanlarının ve fiziksel etkinlik programlarının artırılması önerilir. Akıllı telefonlarda ve bilgisayarlarda fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik uygulamaların kullanımının teşvik edilmesi, TV yoluyla fiziksel aktiviteye dair bilinci arttırmaya yönelik programların yapılması önerilir.

KAYNAKLAR

Akbaş, A.N., Keklik, S.S. (2022). COVID-19 pandemisi döneminde sağlıklı bireylerde fiziksel aktivite seviyesini etkileyen faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 9(3),* 652-667. doi:10.21020/husbfd.1075181

Alaca, N., Koçyiğit, D., Tokgöz, S., Bekirman, B. (2022). Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin COVID-19 pandemisi sürecinde ve öncesindeki anksiyete seviyesi fiziksel aktivite düzeyi ile fiziksel aktivite engellerinin karşılaştırılması. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi, 4(1),* 12-26. https://dergipark.org.tr/tr/pub/jhpr/issue/68906/1059543

Arslan, S.S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A.A., Yılmaz, Ö.T. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 6(1),* 37-42. https://doi.org/10.30720/ered.417878

Aydın, G., Solmaz, D.Y. (2016). spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(1),* 34-46. https://dergipark.org.tr/tr/pub/inubesyo/issue/28567/304803

Aynacı, G. (2021). Investigation of the stress ındex, general health and affecting parameters of student nurses in Turkey. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 12(1),* 100-107. https://doi.org/10.31067/acusaglik.831865

Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., Lubans, D. R. (2014). Physical activity and physical self-concept in youth: systematic review and meta-analysis. *Sports medicine, 44(11),* 1589-1601. Doi:10.1007/s40279-014-0229-z

Baltacı, G. (2008). Çocuk ve spor. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Baltacı, G., Düzgün, İ. (2008). Adolesan ve egzersiz. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Başar, S., Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(3),* 25-34. https://dergipark.org.tr/download/article-file/630791

Bek, N. (2012). Fiziksel Aktivite ve sağlığımız. Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.

Bingöl, G., Gebeş, R., Yavuz, R. (2012). Amasya Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin genel sağlık durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Göztepe Tıp Dergisi, 27(3),* 106-111. doi:10.5222/J.GOZTEPETRH.2012.106

Bouma, A.J., Wilgen, P.,Dijkstra, A. (2015). The barrier-belief approach in the counseling of physical activity. *Patient Education and Counseling, 98(2),* 129-136. doi:10.1016/j.pec.2014.10.003

Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., 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 Science Culture and Sport, *1(3),* 49-65. https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjscs/issue/8659/108013

Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, 70(4),* 205 – 214. doi:10.5505/TurkHijyen.2013.6744

Cengiz, Ş.Ş., Delen, B. (2019). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 5 (2),* 110-122. https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/-51237/667989

Cıncık, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.

Çaynak, H.B.Y, Çöl M., Alıcılar H.E. (2022). Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi ilk 3 dönem öğrencilerinde internet bağımlılığı. Depresyon ve Diğer İlişkili Faktörler, *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 75(2),* 177-187. doi:10.4274/atfm.galenos.2022.30085

Çiçek G. (2020). Fiziksel aktivite ve sağlık. Ankara: Nobel Yayınları.

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. *Med. Sci. Sports. Exerc., 35,* 1381-1395. doi: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB

Çulha, Y., Turan, N., Aydın, G.Ö., Kaya, H., Aştı, T.A. (2020). Hemşirelik öğrencilerinde iletişim teknolojisi kullanımının uyku ve fiziksel aktivite düzeyi üzerine etkisi. *JAREN, 6(3),* 433-441. doi:10.5222/jaren.2020.17894

Dėdelė, A., Chebotarova, Y., Miškinytė, A. (2022). Motivations and barriers towards optimal physical activity level: A community-based assessment of 28 EU countries. *Preventive Medicine,* 164,107336. doi:10.1016/j.ypmed.2022.107336

DeJonge, M.L., Omran, J., Faulkner, G.E., Sabiston C.M. (2020). University students' and clinicians' beliefs and attitudes towards physical activity for mental health. *Mental Health and Physical Activity,* 18, Article 100316. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.mhpa.2019.100316

Demir, K. (2019). *20–30 Yaş Aralığındaki Erkek ve Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi: Batman İli Örneği* (Yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Demirer, İ. , Erol, S. (2020). üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 11(3),* 201-211. doi:10.14744/phd.2020.46547

Doğan, T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (2016). Avrupa Bölgesi İçin Fiziksel Aktivite Stratejisi 2016-2025. Erşim adresi: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/ diger-kitaplar/dunya-saglik-orgutu/DSO-Avrupa-Bolgesi-icin-Fiziksel-Aktivite-Stratejisi-2016-2025.pdf, Erişim tarihi: 22.02.2022

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (2020). What is physical activity? Erşim adresi: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity, Erişim tarihi: 22.10.2022

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Erişim adresi: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128, Erişim tarihi: 22.10.2022

Elmas L., Yüceant M., Ünlü H., Bahadır Z.(2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sportive, *4(1),* 1-17. https://dergipark.org.tr/tr/pub/sportive/issue/60562/733503

Ekinci, Ö., Çelik, T., Savaş, N., Toros, F. (2014). Association between ınternet use and sleep problems in adolescents. *Archives of Neuropsychiatry, 51(2),* 122–128. doi:10.4274/npa.y6751

Erişkin İçin Kronik Hastalıklarda Fiziksel Aktivite Rehberi. (2018). T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları: Ankara.

Gauvin, L., & Spence, J.C. (1996). Physical activity and psychological well-being: knowledge base, current ıssues, and caveats. *Nutrition Reviews, 54(4),* 53-65. doi:10.1111/j.1753-4887.1996.tb03899.x

Georgoulis, A.D., Kiapidou, I.S., Velogianni, L., Stergiou, N., Boland, A. (2007). Herodicus, the Father of Sports Medicine. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc, 15(3),* 315-318. doi:10.1007/s00167-006-0149-z

Gerçek, H., Torlak, M.S., Ünüvar, B.S. (2022). Uzaktan eğitim alan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinin beslenme alışkanlıkları ve internet kullanım süreleri ile ilişkisi, *IGUSABDER, 17,* 616-625. https://doi.org/10.38079/igusabder.984634

Goldberg, D.P, Hillier, V.F (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychol Med, 9,* 139-145. doi: 10.1017/s0033291700021644

Gürbüz, S. (2019). AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi: temel ilkeler ve uygulamalı analizler. Ankara:Seçkin Yayınevi.

Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis a regression-based approach. New York: The Guilford Press.

Hoare, E., **Stavreski, B., Jennings, G.L., Kingwell, B.A.** (2017). Exploring motivation and barriers to physical activity among activite and ınactive australian alduts. *Sports (Basel, Switzerland), 5(3),* 47. https://doi.org/10.3390/sports5030047.

Ibrahim, S., Karim, N.A., Oon, N.L. ve Ngah, W.Z.W. (2013). Perceived physical activity barriers related to body weight status and sociodemographic factors among Malaysian men in Klang Valley. *BMC Public Health, 13,* 275. https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-275

Işık, Ö., Gümüş, H., Okudan, B., Yılmaz, M. (2014). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalite düzeylerinin depresyon düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport, SI(1),* 836-843. https://doi.org/10.14486/IJSCS157

İlaslan, E., Taylan, S., Özkan, İ., Adıbelli, D. (2020). Bir ilçedeki üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri İç Hastalıkları Dergisi, 5(1),* 15-21. **doi:** 10.5336/intermed.2019-71187

İlhan, N., Bahadırlı, S., Toptaner, N.E. (2014). Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumları ile sağlık davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 4(4),* 207-215. doi: :10.5455/musbed.20140913124019

İnal, Ö., Tunçer B., (2020) Investigation of motivation for participation in physical activity and barriers in young adults. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 7(3),* 260-270. doi:10.21020/husbfd.733077

Karabaş, Z. (2020). *Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Fiziksel Aktivite İçeren Oyunlara Yönelik Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Karabulutlu, Ö., Kılıç, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin cinsel sağlık üreme sağlık hakkındaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi. 14(2),* 39-45. https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunihem/issue/2653/34066

Kartal, M., Balcı, E. (2018). Harran Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve ilişkin faktörler. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi, 5(4),* 301-310. https://doi.org/10.5455/sad.13-1536565480

Kılıç, C. (1996). Genel Sağlık Anketi: güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, *7(1),* 3-9. https://www.researchgate.net/publication/327344714_GENEL_SAG-LIK_ANKETI_GUVENILIRLIK_VE_GECERLILIK_CALISMASI

Kim, S., Kim, R. (2002). A study of ınternet addiction: status, causes, and remedies-focusing on the alienation factor. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition, 3(1),* 1-19. http://www.koreascience.or.kr/article/JAKO2002-17033967390.page

Kim, Y.S., Park, Y.S., Allegrante, J.P., Marks, R., Ok, H., Cho, K.O. ve diğerleri (2012). Relationship between physical activity and general mental health. *Preventive Medicine, 55(5),* 458-463. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.08.021

Kocamaz, D., Badat, T., Maden, T., Tuncer, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının, uyku kalitesi ve depresyon ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation, 7(3),* 253-259. https://dergipark.org.tr/tr/pub/jetr/issue/59488/623993

Kurt, S., İbiş, S., Aktuğ, Z.B., Aka, H. (2021). Üniversite öğrencilerinin kas iskelet sistemi rahatsızlıkları ile fiziksel aktivite düzeyi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 7(2),* 709-721. https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/67938/996810

Küçükdağ, H.N., Sönmez C.l., Başer D.A. (2018). Tıp fakültesi öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresif semptomları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Türkiye Aile Hekimliği Dergisi, *22(3),* 157-165. doi:10.15511/tahd.18.00357

Nagori, N., Vala, A., Panchal, B., Ratnani, I., Vasava, K. (2016). Association of anxiety and quality of life with ınternet addiction among medical students. *National Journal of Integrated Research in Medicine, 7(5),* 9–13. http://nicpd.ac.in/ojs-/index.php/njirm/article/view/1129

Oğuz, S., Çamcı, G., Yılmaz, R.K. (2018). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumu ve fiziksel aktivitenin kalp sağlığına etkisini bilme durumu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 7(1),* 54-61. https://dergipark.org.tr/tr/pub/gumussagbil/issue/36260/361799

Öztürk, C., Aktaş, B. (2007). Hemşirelik öğrencilerinin genel sağlık durumları ve bunu etkileyen bazı özelliklerin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 10(2),* 58-65. https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/70843/hemsirelik-ogrencilerinin-genel-saglik-durumlari-ve-bunu-etkileyen-bazi-ozelliklerin-incelenmesi

Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Pelletier, C.A., White, N., Duchesne, A., Sluggett, L. (2021). Barriers to physical activity for adults in rural and urban Canada: A cross-sectional comparison. *SSM - Population Health, 16.* doi:10.1016/j.ssmph.2021.100964

Pirinççi, C.Ş., Cihan, E., 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. https://dergipark.org.tr/tr/pub/ktokusbd/issue/53868/713725

Pitta, F., Troosters, T., Probst, V.S., Spruit, M.A., Decramer, M., Gosselink, R. (2006). Quantifying physical activity in daily life with questionnaires and motion sensors in COPD. Eur Respir J, *27(5),*1040-1055. doi:10.1183/09031936.06.00064105

Rebar, A.L., Taylor, A. (2017). Physical activity and mental health; it is more than just a prescription. *Mental Health and Physical Activity,13,* 77-82. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.10.004

Sabuncu, N., Babadağ, K., Taşocak, G. ve Atabek, T. (1996). Hemşirelik esasları. T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları: Eskişehir.

Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D.İ., Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi, *34(3),* 166-172. https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/59588/

Serin, N. (2016). *35-50 Yaş Arası Kadınlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Depresyon İlişkisi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Şahin, M. (2022). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve duygu durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egz.ve Ant. Bilimi Dergisi, 8(2),* 13–23. https://doi.org/10.18826/useeabd.1093887

Şahinler, Y., Ulukan, M., Ulukan, H. (2020). COVID-19 sürecinde fiziksel aktivite yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3(1),*171 – 184. https://doi.org/10.38021/asbid.748273

T.C. Sağlık Bakanlığı (2004). "Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi koruyalım" projesi Araştırma Raporu. Ankara.

T.C. Sağlık Bakanlığı, (2022). Fiziksel Aktivite Neden Önemli? Erişim adresi: https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-neden-onemli.html, Erişim tarihi: 22.10.2022

T.C. Sağlık Bakanlığı, (2022). Fiziksel Aktivite Nedir? Erişim adresi: https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html, Erişim tarihi: 22.10.2022

T.C. Sağlık Bakanlığı, (2022). Ülkemizde Durum. Erişim adresi: https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/ulkemizde-durum.html, Erişim tarihi: 31.10.2022.

Tunay V.B. (2012). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. (2014). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Yayını. Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.

Türkiye Gençlik STK'ları Platformu (2020). Türkiye'nin Gençleri Spor Alışkanlıkları Araştırması Raporu. Erişim adresi: https://tgsp.org.tr/tr/dokumanlar/arastirmalar-14, Erişim tarihi: 20.03.2023.

Ünal, İ. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Depresyon Düzeyi (Uzmanlık tezi). Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Antalya.

Vassigh, G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları İle Sağlıklı Beslenme İndekslerinin Değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Vural, Ö. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Hareket Bilimleri Programı, Ankara.

Vural, Ö., Eler, S., Güzel, N.A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(2),* 69-75. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000178

Yıldırım, M., Bayrak, C. (2017). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin demografik özelliklerine göre belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği). *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 54,* 310-330. doi:10.16992/ASOS.12852

Yurtçiçek, S., Şahin, N. H., Miral, M. (2018). Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, *6(71),* 396-404. doi:10.16992/ASOS.13736

Yüce, G.E., Muz, G. (2021). COVID-19 pandemisinin yetişkinlerin diyet davranışları, fiziksel aktivite ve stres düzeyleri üzerine etkisi. *Cukurova Medical Journal, 46(1),* 283-291. https://doi.org/10.17826/cumj.794585

EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı, sizi Rabia Cemre İnce tarafından yürütülen ‘’Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Durumları ve Aktivite Engelleri Üzerinde Psikolojik Sağlığın Aracılık Etkisinin Yapısal Eşitlik Modeli İle Test Edilmesi’’ başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılma kararı vermeden önce araştırmanın neden ve nasıl yapılacağı hakkında bilgi sahibi olmanız gerekmektedir.Bu nedenle araştırma için hazırlanan bu formun okunup anlaşılması büyük önem arz etmektedir. Araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite engellerini belirleyerek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve ruhsal sağlık durumlarının saptanması ve fiziksel aktivite ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Formlarda anlayamadığınız veya sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi almak isterseniz bize sorunuz. Bu araştırmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Araştırmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkınız bulunmaktadır. **Araştırma sorularını yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** anlamına gelecektir. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken etkisi ve baskısı altında olmayınız. . Bu formlardan edinilecek olan kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma için kullanılacaktır.
Katılımınız için teşekkür ederiz.

1.Yaşınız:
2.Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek
3.Okuduğunuz bölüm ve kayıtlı olduğunuz fakülte:

4. Boyunuz:
5. Kilonuz:
6. Medeni Durumunuz: ( )Evli ( )Bekar
7. Var ise; çocuk sayınız:
8.Şu an kaldığınız yer neresidir?
( ) Devlet yurdunda arkadaşlarımla kalıyorum.
( ) Özel yurtta arkadaşlarımla kalıyorum.
( ) Ailem ile birlikte kalıyorum.
( ) Arkadaşlarım ile birlikte evde yaşıyorum.
( ) Yalnız yaşıyorum : evde/ devlet yurdunda/özel yurtta
9. Üniversiteye gelmeden önce yaşadığınız yer neresidir?
( ) İl merkezi
( ) İlçe merkezi
( ) köy
10.Her gün üniversiteye gelirken kullandığınız ulaşım şekli nedir?
( ) yürüyorum.
( ) toplu taşıma kullanıyorum.
( ) motorlu özel araç kullanıyorum.
( ) bisiklet kullanıyorum.
11.Kendi gelir durumunuz nedir?
( ) 500-1000 tl
( ) 1000-2000 tl
( ) 2000 tl ve üzeri
12. Günde telefon ile geçirdiğiniz süre ne kadardır?
( ) 0- 1 saat
( ) 1-2 saat
( ) 2 saat ve daha fazla
13. Günde bilgisayar veya televizyonda geçirdiğiniz süre ne kadardır?
( ) 0- 1 saat
( ) 1-2 saat
( ) 2 saat ve daha fazla
14. İnternet aracılığıyla alışveriş yapar mısınız?
( ) Hiç yapmam
( ) Ara sıra yaparım
( ) Sık sık yaparım

EK 2: ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (KISA FORM)

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri.

Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?
Haftada___gün
Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3.soruya gidin.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?
Günde ___ saat
Günde ___ dakika
Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.
Haftada___gün
Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5.soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?
Günde ___ saat
Günde ___ dakika
Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün,bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?
Haftada___gün
Yürümedim. → (7.soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?
Günde ___ saat
Günde ___ dakika
Bilmiyorum/Emin değilim

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde,günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?
Günde ___ saat
Günde ___ dakika
Bilmiyorum/Emin değilim

KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.

EK 3: FİZİKSEL AKTİVİTE ENGELLERİ (FAE) ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Aşağıdaki her bir ifade, kabul edebileceğiniz veya katılmadığınız fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmenin önündeki engellerle ilgili algınızdır. Lütfen **HER İFADEYE** cevap verdiğinizden ve sizi en iyi temsil eden **TEK** bir puanlamayı işaretlediğinizden emin olun. Bu sizin algınızın bir ölçüsüdür, dolayısıyla doğru ya da yanlış cevap yoktur. Ölçekte yer alan ifadelere verilen yanıtlar aşağıdaki gibi puanlanmaktadır.

1	**2**	**3**	**4**	**5**
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

	FİZİKSEL AKTİVİTE ENGELLERİ (FAE) ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	Kişisel					
1.	İşimi bitirdikten sonra fiziksel aktivite yapacak fazladan enerjim olmaz.	1	2	3	4	5
2.	Egzersiz yaparken fiziksel olarak kendimi hasta ve rahatsız hissediyorum.	1	2	3	4	5
3.	Fiziksel olarak aktif olmama engel olan sağlık problemlerim var.	1	2	3	4	5
4.	Fiziksel aktivite zor ve yorucudur.	1	2	3	4	5
5.	Fiziksel aktiviteleri yaparken komik görünürüm ve utanırım.	1	2	3	4	5
6.	Egzersiz ya da fiziksel aktiviteleri yapmakla ilgilenmiyorum.	1	2	3	4	5
7.	Fiziksel aktivite ya da egzersizden zevk almam.	1	2	3	4	5
8.	Fiziksel aktivitenin sağlığıma yarar getirmediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9.	Egzersiz sırasında yaralanmaktan korkuyorum ve güvenliğimden endişe ediyorum.	1	2	3	4	5
10.	Fiziksel aktiviteleri yapmak için fazla üşengecim.	1	2	3	4	5
11.	Sağlığa yarar elde edebilmek için gereken egzersiz yoğunluğu benim için çok yüksek.	1	2	3	4	5
12.	Fiziksel aktiviteler konusunda yetenekli değilim.	1	2	3	4	5
13.	Fiziksel aktivite	1	2	3	4	5

	yapmada öz disiplin/girişimlerim eksik.					
14.	Bedenimin şekli fiziksel aktiviteleri yapmama izin vermez.	1	2	3	4	5
	Sosyal Çevre					
15.	Ailem/arkadaşlarım beni fiziksel aktivite yapmaya teşvik etmiyor.	1	2	3	4	5
16.	Birlikte fiziksel aktiviteleri yapabileceğim arkadaşlarım yok.	1	2	3	4	5
17.	İşimden dolayı egzersiz ya da fiziksel aktiviteleri yapmak için boş zamanım yok.	1	2	3	4	5
	Fiziksel çevre					
18.	Yaşadığım çevrede fiziksel aktivite için hiçbir alan/tesis ya da imkân yok	1	2	3	4	5
19.	Spor tesisleri veya alanları çok uzak ve herhangi bir ulaşım aracım yok.	1	2	3	4	5
20.	Spor malzemelerini ve becerilerini fiziksel aktivitelerde nasıl kullanacağımı bilmiyorum.	1	2	3	4	5
21.	Sıcak ya da yağışlı günler fiziksel aktivite yapmamı engeller.	1	2	3	4	5
22.	Spor salonuna gitmek, spor malzemeleri ve kıyafetleri almak için fazladan param yok.	1	2	3	4	5

KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.

EK 4: GENEL SAĞLIK ANKETİ (GSA)-12

Lütfen bu açıklamayı dikkatle okuyunuz :
Son birkaç hafta içinde herhangi bir tıbbi şikayetinizin olup olmadığını, genel olarak sağlığınızın nasıl olduğunu öğrenmek istiyoruz. **Bütün soruları** size en uygun cevabı işaretleyerek cevaplayınız. Geçmişteki değil, **yalnız son dönemdeki ve şu andaki şikayetlerinizi** sorduğumuzu unutmayınız. Soruların hepsini cevaplamanız çok önemlidir. Teşekkür ederiz.

SON ZAMANLARDA

1. Endişeleriniz nedeniyle uykusuzluk çekiyor musunuz?
   ( )Hayır, hiç çekmiyorum
   ( )Her zamanki kadar
   ( )Her zamankinden sık
   ( )Çok sık

2. Kendinizi sürekli zor altında hissediyor musunuz?
   ( )Hayır, hissetmiyorum
   ( )Her zamanki kadar
   ( )Her zamankinden sık
   ( )Çok sık

3. Yaptığınız işe dikkatinizi verebiliyor musunuz ?
. ( )Her zamankinden iyi
   ( )Her zamanki kadar
   ( )Her zamankinden az
   ( )Her zamankinden çok daha az

4. İşe yaradığınızı düşünüyor musunuz?
   ( )Her zamankinden çok
   ( )Her zamanki kadar
   ( )Her zamankinden az
   ( )Her zamankinden çok daha az

5. Sorunlarınızla uğraşabiliyor musunuz ?
   ( )Her zamankinden çok
   ( )Her zamanki kadar
   ( )Her zamankinden az
   ( )Her zamankinden çok daha az

6. Karar vermekte güçlük çekiyor musunuz?
   ( )Hayır, hiç çekmiyorum
   ( )Her zamanki kadar
   ( )Her zamankinden sık
   ( )Çok sık

7. Zorlukları halledemeyecek gibi hissediyor musunuz?
   ( )Hayır, hiç hissetmiyorum
   ( )Her zamanki kadar
   ( )Her zamankinden sık
   ( )Çok sık hissediyorum

8. Değişik yönlerden baktığınızda kendinizi mutlu hissediyor musunuz?
   ( )Her zamankinden çok
   ( )Her zamanki kadar
   ( )Her zamankinden az
   ( )Her zamankinden çok daha az

9. Günlük işlerinizden zevk alabiliyor musunuz?

( )Her zamankinden çok
( )Her zamanki kadar
( )Her zamankinden az
( )Her zamankinden çok daha az

10. Kendinizi keyifsiz ve durgun hissediyor musunuz?
( )Hayır, hiç hissetmiyorum
( )Her zamanki kadar
( )Her zamankinden çok
( )Çok sık

11. Kendinize güveninizi kaybediyor musunuz?
( )Hayır, hiç kaybetmiyorum
( )Her zamanki kadar
( )Her zamankinden fazla
( )Çok fazla

12. Kendinizi değersiz biri olarak görüyor musunuz?
( )Hayır, hiç görmüyorum
( )Her zamanki kadar
( )Her zamankinden sık
( )Çok sık

EK 5: FİZİKSEL AKTİVİTE ENGELLERİ (FAE) ÖLÇEĞİ PUAN ORTALAMALARI

Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği	Ort.	SS.	Kesinlikle Katılmıyorum (%)	Katılmıyorum (%)	Kararsızım (%)	Katılıyorum (%)	Kesinlikle Katılıyorum (%)
Kişisel Engeller	**38,71**	**12,51**					
İşimi bitirdikten sonra fiziksel aktivite yapacak fazladan enerjim olmaz	2,86	1,06	10,3	28,3	30,8	26,0	4,6
Egzersiz yaparken fiziksel olarak kendimi hasta ve rahatsız hissediyorum	2,71	1,04	13,4	30,1	31,9	21,8	2,8
Fiziksel olarak aktif olmam engel olan sağlık problemlerim var	2,22	0,98	24,2	42,4	22,9	8,2	2,2
Fiziksel aktivite zor ve yorucudur	2,54	1,05	17,7	32,8	29,8	17,5	2,4
Fiziksel aktiviteleri yaparken komik görünürüm ve utanırım	2,61	1,11	19,5	27,9	28,2	21,3	3,1
Egzersiz ya da fiziksel aktiviteleri yapmakla ilgilenmiyorum	2,81	1,12	14,3	25,9	28,5	26,6	4,7
Fiziksel aktiviteye ya da egzersizden zevk almam	2,77	1,12	15,8	25,9	28,1	26,1	4,1
Fiziksel aktivitenin sağlığıma yarar getirmediğini düşünüyorum	2,55	1,17	22,6	28,8	23,4	21,3	3,9
Egzersiz sırasında yaralanmaktan korkuyorum ve güvenliğimden endişe ediyorum	2,74	1,20	20,3	22,5	25,8	26,0	5,4
Fiziksel aktiviteleri yapmak için fazla üşengecim	2,98	1,18	14,5	19,7	25,9	33,0	7,0
Sağlığa yarar elde edebilmek için gereken egzersiz yoğunluğu benim için çok yüksek	2,99	1,17	13,1	21,1	27,2	30,7	7,9
Fiziksel aktiviteler konusunda yeterli değilim	3,02	1,17	13,0	20,6	26,0	32,1	8,4
Fiziksel aktivite yapmada öz disiplin girişimlerim eksik	2,98	1,23	15,1	22,6	20,2	33,4	8,7

FİZİKSEL AKTİVİTE ENGELLERİ (FAE) ÖLÇEĞİ PUAN ORTALAMALARI DEVAMI

Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği	Ort.	SS.	Kesinlikle Katılmıyorum (%)	Katılmıyorum (%)	Kararsızım (%)	Katılıyorum (%)	Kesinlikle Katılıyorum (%)
Kişisel Engeller	**38,71**	**12,51**					
Bedenim şekli fiziksel aktiviteler yapmama izin vermez	2,93		1,29	18,2	22,2	17,9	31,9	9,9
Sosyal Çevre Engelleri	**9,59**		**3,43**				
Ailem/arkadaşlarım beni fiziksel aktivite yapmaya teşvik etmiyor	3,14		1,24	12,4	19,8	22,4	31,9	13,5
Birlikte fiziksel aktiviteleri yapabileceğim arkadaşlarım yok	3,16		1,20	10,2	21,6	23,0	32,1	13,1
İşimden dolayı egzersiz ya da fiziksel aktiviteleri yapmak için boş zamanım yok	3,28		1,22	9,5	18,4	22,7	32,8	16,6
Fiziksel Çevre Engelleri	**18,10**		**5,76**				
Yaşadığım çevrede fiziksel aktivite için hiç bir alan ya da imkan yok	3,56		1,23	7,1	14,7	20,3	31,2	26,8
Spor tesisleri veya alanları çok uzak ve herhangi bir ulaşım aracım yok	3,60		1,24	7,3	14,0	18,8	31,5	28,4
Spor malzemelerini ve becerilerini fiziksel aktivitelerde nasıl kullanacağımı bilmiyorum	3,60		1,25	6,9	15,3	18,8	28,7	30,3
Sıcak ya da yağışlı günler fiziksel aktivite yapmamı engeller	3,65		1,25	7,2	13,7	17,8	29,8	31,6
Spor salonuna gitmek, spor malzemeleri ve kıyafetleri almak için fazladan param yoktur	3,69		1,24	6,0	14,3	17,8	28,2	33,7
Fiziksel Aktivite Engelleri Genel Ortalama	**66,40**		**19,64**				

EK 6: GENEL SAĞLIK ANKETİ (GSA) 12 PUAN ORTALAMALARI

Genel Sağlık Anketi	Ort.	SS.	Hayır, Hiç Çekmiyorum (%)	Her Zamanki Kadar (%)	Her Zamankinden Sık (%)	Çok Sık (%)
Endişeniz nedeni ile uykusuzluk çekiyor musunuz?	0,58	0,49	20,7	21,6	46,4	11,3
	Ort.	**SS.**	**Hayır, Hissetmiyorum (%)**	**Her Zamanki Kadar (%)**	**Her Zamankinden Sık (%)**	**Çok Sık (%)**
Kendinizi sürekli zor altında hissediyor musunuz?	0,57	0,50	21,0	21,8	44,6	12,5
	Ort.	**SS.**	**Her Zamankinden İyi (%)**	**Her Zamanki Kadar (%)**	**Her Zamankinden Az (%)**	**Her Zamankinden Çok Daha Az (%)**
Yaptığınız işe dikkatinizi verebiliyor musunuz?	0,60	0,49	21,5	18,8	41,2	18,4
	Ort.	**SS.**	**Her Zamankinden Çok (%)**	**Her Zamanki Kadar (%)**	**Her Zamankinden Az (%)**	**Her Zamankinden Çok Daha Az (%)**
İşe yaradığınızı düşünüyor musunuz?	0,59	0,49	20,7	19,9	32,2	27,2
	Ort.	**SS.**	**Her Zamankinden Çok (%)**	**Her Zamanki Kadar (%)**	**Her Zamankinden Az (%)**	**Her Zamankinden Çok Daha Az (%)**
Sorunlarınızla uğraşa biliyor musunuz?	0,59	0,49	21,8	19,5	28,8	29,9
	Ort.	**SS.**	**Hayır, Hiç Çekmiyorum (%)**	**Her Zamanki Kadar (%)**	**Her Zamankinden Sık (%)**	**Çok Sık (%)**
Karar vermekte güçlük çekiyor musunuz?	0,61	0,49	21,5	17,3	30,5	30,6
	Ort.	**SS.**	**Hayır, Hiç Hissetmiyorum (%)**	**Her Zamanki Kadar (%)**	**Her Zamankinden Sık (%)**	**Çok Sık Hissediyorum (%)**
Zorlukları halledemeyecek gibi hissediyor musunuz?	0,62	0,49	23,0	15,4	32,4	29,1
	Ort.	**SS.**	**Her Zamankinden Çok (%)**	**Her Zamanki Kadar (%)**	**Her Zamankinden Az (%)**	**Her Zamankinden Çok Daha Az (%)**

GENEL SAĞLIK ANKETİ (GSA) 12 PUAN ORTALAMALARI DEVAMI

Genel Sağlık Anketi	**Ort.**	**SS.**	**Hayır, Hiç Çekmiyorum (%)**	**Her Zamanki Kadar (%)**	**Her Zamankinden Sık (%)**	**Çok Sık (%)**
Değişik yönlerden baktığınızda kendinizi mutlu hissediyor musunuz?	0,62	0,49	23,2	15,0	34,0	27,7
	Ort.	**SS.**	**Her Zamankinden Çok (%)**	**Her Zamanki Kadar (%)**	**Her Zamankinden Az (%)**	**Her Zamankinden Çok Daha Az (%)**
Günlük işlerinizden zevk alabiliyor musunuz?	0,62	0,49	23,0	14,9	36,0	26,1
	Ort.	**SS.**	**Hayır, Hiç Hissetmiyorum (%)**	**Her Zamanki Kadar (%)**	**Her Zamankinden Çok (%)**	**Çok Sık (%)**
Kendinizi keyifsiz ve durgun hissediyor musunuz?	0,63	0,48	23,7	13,7	38,0	24,6
	Ort.	**SS.**	**Hayır, Hiç Kaybetmiyorum (%)**	**Her Zamanki Kadar (%)**	**Her Zamankinden Fazla (%)**	**Çok Fazla (%)**
Kendinizi güveninizi kaybediyor musunuz?	0,62	0,49	24,1	14,3	39,7	21,8
	Ort.	**SS.**	**Hayır, Hiç Görmüyorum (%)**	**Her Zamanki Kadar (%)**	**Her Zamankinden Sık (%)**	**Çok Sık (%)**
Kendinizi değersiz biri olarak görüyor musunuz?	0,61	0,49	25,5	13,9	39,3	21,3
Genel Sağlık Puanı	**7,24**	**4,64**				

EK 7: ETİK KURUL İZNİ

T.C.
ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

Toplantı No:	25
Araştırmanın Yürütücüsü:	rabia cemre ince
Araştırmanın Başlığı:	Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Durumları ve Aktivite Engelleri Üzerinde Psikolojik Sağlığın Aracılık Etkisinin Yapısal Eşitlik Modeli İle Test Edilmesi
Karar Tarihi:	21-04-2022
Kurul Görüşü:	Kabul Edilmiştir. Araştırmanın/Projenin uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.

SONUÇ: Kabul Edilmiştir. Araştırmanın/Projenin uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.

Başkan
Prof. Dr. Hüseyin ODABAŞ
İMZA

Başkan Yardımcısı
Doç. Dr. Ela Özkan CANBOLAT
İMZA

Üye
Prof. Dr. Gülcihan YILDIRIM
İMZA

Üye
Doç. Dr. Hakan ÇOLAK
İMZA

Üye
Doç. Dr. Bilgehan TEKİN
İMZA

Üye
Doç. Dr. Emine ÇELİKSOY
İMZA

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Serap Aslan COBUTOĞLU
İMZA

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Haydar KOÇ
İMZA

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Süheyla BOZKURT
İMZA

Üye
Avukat Mehmet ÇAKMAK
İMZA

Çankırı Karatekin Üniversitesi

EK 8: ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ KURUM İZNİ

T.C.
ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ
Genel Sekreterlik

Sayı : E-52133317-399-67385
Konu : Tez Çalışma İzni (Rabia Cemre İNCE)

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 27.04.2022 tarihli ve E-30984361-399-67153 sayılı yazınız.

İlgi sayılı yazınıza istinaden; Enstitünüz Psikiyatri Hemşireliği tezli yüksek lisans programı 198202015 numaralı öğrencisi Rabia Cemre İNCE'nin, Doç. Dr. Songül KAMIŞLI danışmanlığında, "Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Durumları ve Aktivite Engelleri Üzerinde Psikolojik Sağlığın Aracılık Etkisinin Yapısal Eşitlik Modeli İle Test Edilmesi "konulu tez çalışmasını Üniversitemizde lisans bölümlerinde okuyan öğrenciler ile yapabilmesi için gerekli izin talebiniz Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

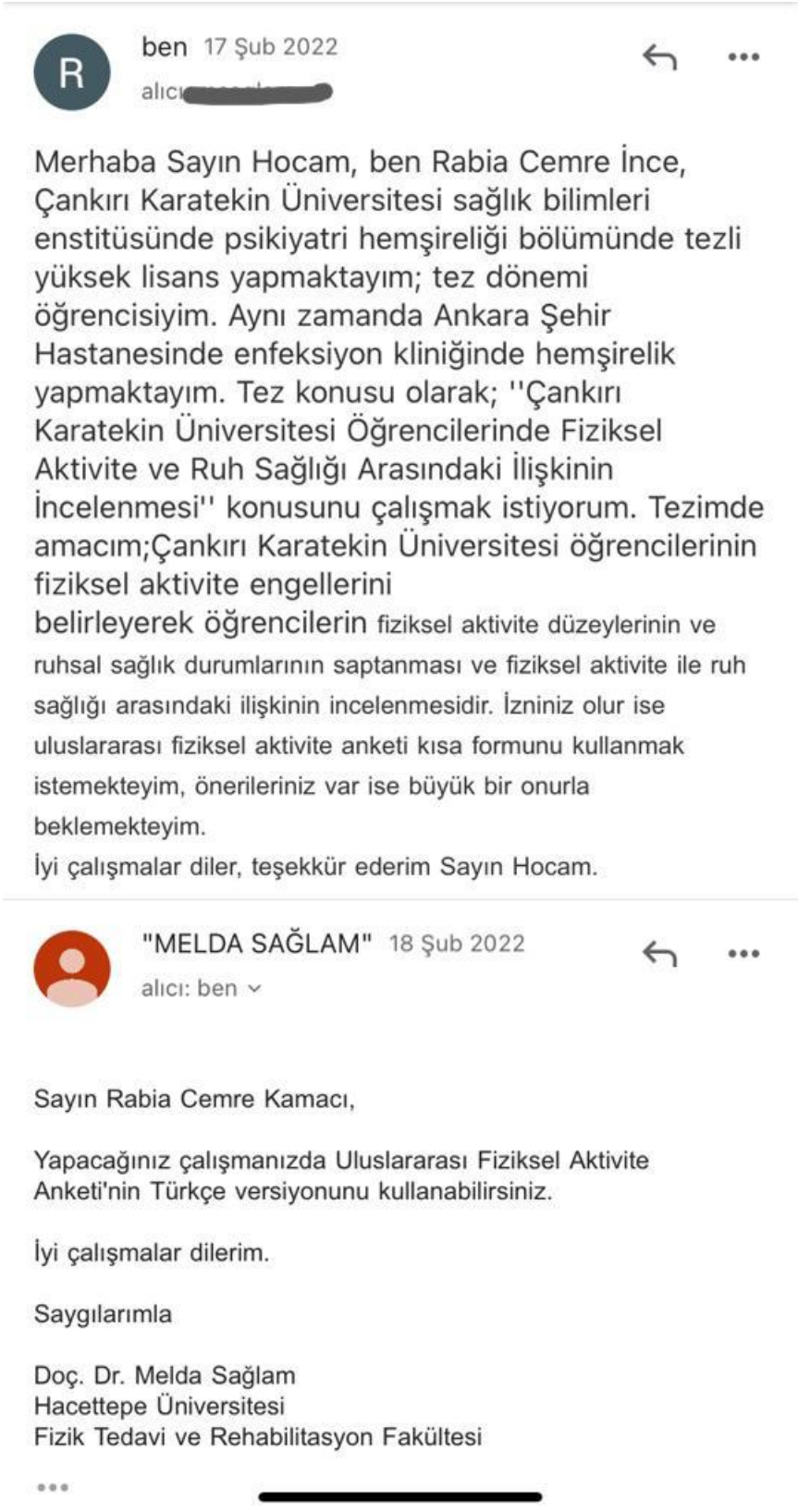
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Hüseyin ODABAŞ
Rektör Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu : 6E1T-I71G-85IB Belge Doğrulama Adresi : https://ebyssorgu.karatekin.edu.tr

Adres: Çankırı Karatekin Üniversitesi Uluyazı Kampüsü Rektörlük Binası Merkez/ Çankırı
Telefon No : 0 376 218 95 05 Fax No : 0 376 218 95 09
e-Posta : genelsekreterlik@karatekin.edu.tr İnternet Adresi : https://www.karatekin.edu.tr/
Bilgi İçin :Mehmet GÜZEL
Bilgisayar İşletmeni
Telefon No:

EK 9: ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ KISA FORM İZNİ



ben 17 Şub 2022
alıcı [redacted]

Merhaba Sayın Hocam, ben Rabia Cemre İnce, Çankırı Karatekin Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsünde psikiyatri hemşireliği bölümünde tezli yüksek lisans yapmaktayım; tez dönemi öğrencisiyim. Aynı zamanda Ankara Şehir Hastanesinde enfeksiyon kliniğinde hemşirelik yapmaktayım. Tez konusu olarak; ''Çankırı Karatekin Üniversitesi Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'' konusunu çalışmak istiyorum. Tezimde amacım;Çankırı Karatekin Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite engellerini belirleyerek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve ruhsal sağlık durumlarının saptanması ve fiziksel aktivite ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. İzniniz olur ise uluslararası fiziksel aktivite anketi kısa formunu kullanmak istemekteyim, önerileriniz var ise büyük bir onurla beklemekteyim.
İyi çalışmalar diler, teşekkür ederim Sayın Hocam.

"MELDA SAĞLAM" 18 Şub 2022
alıcı: ben

Sayın Rabia Cemre Kamacı,

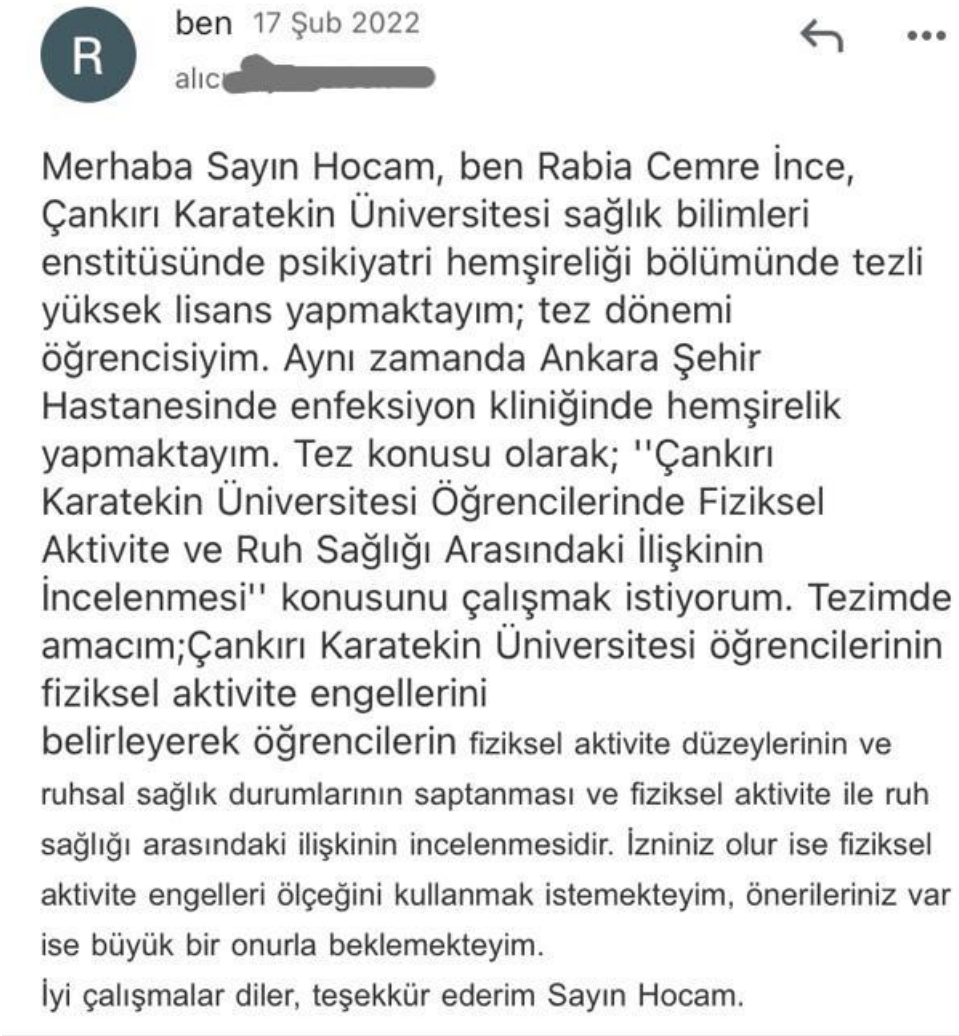
Yapacağınız çalışmanızda Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin Türkçe versiyonunu kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla

Doç. Dr. Melda Sağlam
Hacettepe Üniversitesi
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi

EK 10: FİZİKSEL AKTİVİTE ENGELLERİ ÖLÇEĞİ İZNİ



ben 17 Şub 2022

alıcı [redacted]

Merhaba Sayın Hocam, ben Rabia Cemre İnce, Çankırı Karatekin Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsünde psikiyatri hemşireliği bölümünde tezli yüksek lisans yapmaktayım; tez dönemi öğrencisiyim. Aynı zamanda Ankara Şehir Hastanesinde enfeksiyon kliniğinde hemşirelik yapmaktayım. Tez konusu olarak; ''Çankırı Karatekin Üniversitesi Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'' konusunu çalışmak istiyorum. Tezimde amacım;Çankırı Karatekin Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite engellerini belirleyerek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve ruhsal sağlık durumlarının saptanması ve fiziksel aktivite ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. İzniniz olur ise fiziksel aktivite engelleri ölçeğini kullanmak istemekteyim, önerileriniz var ise büyük bir onurla beklemekteyim.

İyi çalışmalar diler, teşekkür ederim Sayın Hocam.

Saliha YURTCICEK 17 Şub 2022

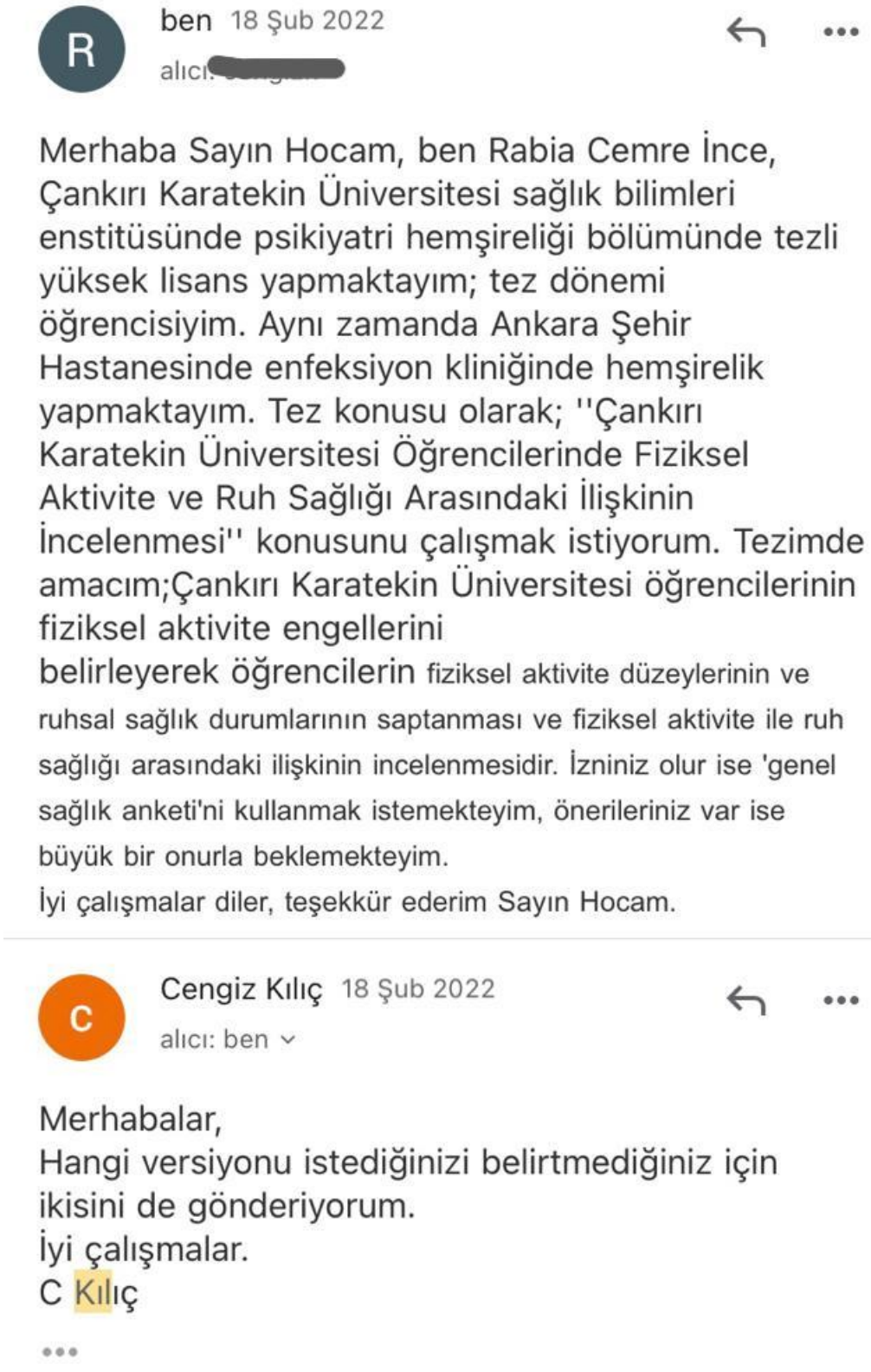
alıcı: ben

Sayın Rabia Cemre İnce,

"Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeği"ni çalışmanızda kullanmanıza memnuniyetle izin veriyoruz. Ölçek ve kullanımı ile ilgili bilgiler ile referans göstereceğiniz yayın ektedir. Gerekli bilgiler ekli dosyalarda mevcuttur.

İyi çalışmalar dileriz.

EK 11: GENEL SAĞLIK ANKETİ 12 İZNİ



ben 18 Şub 2022

alıcı: [redacted]

Merhaba Sayın Hocam, ben Rabia Cemre İnce, Çankırı Karatekin Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsünde psikiyatri hemşireliği bölümünde tezli yüksek lisans yapmaktayım; tez dönemi öğrencisiyim. Aynı zamanda Ankara Şehir Hastanesinde enfeksiyon kliniğinde hemşirelik yapmaktayım. Tez konusu olarak; ''Çankırı Karatekin Üniversitesi Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'' konusunu çalışmak istiyorum. Tezimde amacım;Çankırı Karatekin Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite engellerini belirleyerek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve ruhsal sağlık durumlarının saptanması ve fiziksel aktivite ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. İzniniz olur ise 'genel sağlık anketi'ni kullanmak istemekteyim, önerileriniz var ise büyük bir onurla beklemekteyim.

İyi çalışmalar diler, teşekkür ederim Sayın Hocam.

Cengiz Kılıç 18 Şub 2022

alıcı: ben

Merhabalar,
Hangi versiyonu istediğinizi belirtmediğiniz için ikisini de gönderiyorum.
İyi çalışmalar.
C Kılıç

EK 12: İNTİHAL PROGRAMI RAPORU KONTROL FORMU

Turnitin Orijinallik Raporu

İşleme kondu: 22-Mar-2023 10:31 ÖÖ +03
NUMARA: 2043386216
Kelime Sayısı: 19212
Gönderildi: 1

RCI2023TEZ Rabia Cemre Ince tarafından

Benzerlik Endeksi	Kaynağa göre Benzerlik
%13	Internet Sources: %13 Yayınlar: %3 Öğrenci Ödevleri: N/A

2% match (28-Haz-2022 tarihli internet)
http://docplayer.biz.tr/107279209-Akademik-sosyal-arastirmalar-dergisi-yil-6-sayi-71-haziran-2018-s.html

1% match (11-May-2021 tarihli internet)
http://openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/22310/Dr.%20Tu%c4%9f%c3%a7e%20Mehlika%20%c5%9eANV Uzmanl%c4%b1k%20Tezi.pdf?isAllowed=y&sequence=1

< 1% match (25-Şub-2023 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/622468/yokAcikBilim_10299307.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (05-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/487924/yokAcikBilim_10326824.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (03-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/477395/yokAcikBilim_10153191.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (15-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/120649/yokAcikBilim_10173774.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (31-May-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/578698/yokAcikBilim_10030069.pdf

< 1% match (25-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/283684/yokAcikBilim_10171448.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (30-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/622636/yokAcikBilim_10325240.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (02-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/622638/yokAcikBilim_10328326.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (09-Şub-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/257696/yokAcikBilim_10201170.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (16-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/624168/yokAcikBilim_464606.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (14-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/622663/yokAcikBilim_10241225.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (15-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/219990/yokAcikBilim_311010.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (27-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/629110/yokAcikBilim_10117952.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (12-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/641491

< 1% match (02-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/681819/yokAcikBilim_10100664.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (23-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/352640/yokAcikBilim_10102480.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (10-Şub-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/377629/yokAcikBilim_10245749.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (24-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/353230/yokAcikBilim_10327353.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (12-Eki-2022 tarihli internet)

ÖZGEÇMİŞ

Adı – Soyadı :Rabia Cemre İNCE

Öğrenim Durumu :

Lisans : 2018, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü

Yüksek lisans : Devamlı Öğrenci, Çankırı Karatekin Üniversitesi, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı

Mesleki Deneyimi :Ankara Şehir Hastanesi yenidoğan yoğun bakımda yoğun bakım hemşireliği, 09.10.2019- 09.11.2019.
Ankara Şehir Hastanesi enfeksiyon kliniğinde klinik hemşireliği, 10.11.2019-02.10.2022.
Ankara Şehir Hastanesi poliklinik kan alma birimi hemşireliği, 03.10.2022- Halen.

Yayınları: Sözel Bildiri; Covid-10 kliniklerinde çalışan hemşireler hangi rolleri üstlendiler? (Kamacı, Rabia Cemre; Kamışlı, Songül) (Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı ve Psikiyatri Hemşireleri Derneği ortak çalışması ile online olarak 24-25 Haziran 2021 tarihlerinde gerçekleştirilen Uluslararası Pandeminin Ruh Sağlığına Yansımaları ve Psikososyal Bakım Kongresi'nde sözel bildiri şeklinde sunulmuştur.)