

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklıkları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi

Abdurrahman KIRTEPE^{ORCID}, Fatih Mehmet UĞURLU^{ORCID}

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1312145>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Fırat Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi,
Elazığ/Türkiye.

Öz

Araştırmanın amacı, Munzur Üniversitesi'nde Öğrenim Gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin incelenmesidir. Araştırma yöntemi olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, Munzur Üniversitesi'nde Öğrenim Gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden 140 erkek 51 Kadın toplam 191 kişiden oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Güven ve Yavuz (2018)'un çalışmasında kullanılan Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklığı anketi, Walker vd. (1987) tarafından geliştirilmiş, 1996 yılında tekrar revize edilmiş Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24 veri analiz programı kullanılmıştır. Ölçeklerin cronbach alfa katsayılarına bakılarak güvenirlik analizi yapılmıştır. Sonra independent sample t testi, ikiden fazla gruplu değişkenlerde tek yönlü varyans analizi (anova) kullanılmıştır. Çalışma da hata düzeyi $p < .05$ olarak işleme alınmıştır. Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Devamında basit düzeyli linear regresyon analizi yapılmıştır. Sonuç olarak, çalışmaya katılan öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı arttıkça, Sağlık Sorumluluğu, Fiziksel Aktivite, Beslenme, Manevi Gelişim, Kişilerarası İlişkiler, Stres Yönetimi sağlıklı yaşam biçimi sergileme düzeylerinin de artacağı, Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sıklığı'nın artması, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarını olumlu olarak etkilediği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Katılım Sıklıkları, Sağlıklı Yaşam Biçimi, Boş Zaman.

Sorumlu Yazar:
Abdurrahman KIRTEPE
akirtepe@firat.edu.tr

Investigation of the Frequency of Participation in Recreational Activities and Healthy Lifestyle Behaviors of Sports Sciences Faculty Students

Abstract

The aim of the study is to examine the frequency of participation in recreational activities and the levels of healthy lifestyle behaviors of the students of the Faculty of Sport Sciences studying at Munzur University. The relational survey model was used as the research method. The study group of the research consists of 140 males and 51 females, a total of 191 students from the Faculty of Sport Sciences at Munzur University. The personal information form prepared by the researcher as a data collection tool in the study, the Frequency of Participation in Recreational Activities questionnaire used in the study of Güven and Yavuz (2018), Walker et al. (1987) and revised again in 1996, the Healthy Lifestyle Behaviors Scale II was used. SPSS 24 data analysis program was used in the analysis of the data. Reliability analysis was performed by looking at the Cronbach's alpha coefficients of the scales. Then, independent sample t test, one-way analysis of variance (anova) for variables with more than two groups was used. In the study, the error level was taken as $p < .05$. Pearson correlation analysis was performed. Subsequently, simple-level linear regression analysis was performed. As a result, it has been observed that as the frequency of participation in recreational activities of the students participating in the study increases, the level of exhibiting a healthy lifestyle in Health Responsibility, Physical Activity, Nutrition, Spiritual Development, Interpersonal Relations, Stress Management will increase, the Frequency of Participation in Recreational Activities and Lifestyle Behaviors will increase.

Keywords: Recreation, Frequency of Participation, Healthy Lifestyle, Leisure.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:

09.05.2023

Kabul Tarihi:

12.08.2023

Online Yayın Tarihi:

28.09.2023

Giriş

Boş zaman, bireyin kendi özgür iradesiyle, yükümlülüklerden ve kendisine ve başkalarına bağılıktan bağımsız olarak faaliyetlerde bulunduğu zamandır. Boş zaman genellikle iş dışındaki zamandır (Hacıoğlu vd., 2003). Farklı insanların farklı miktarlarda boş zamanları bulunmaktadır. Bu serbest zamanda kişisel olarak, yoğunluktan kaçmak, rahatlamak, eğlenmek, tatil yapmak, antrenman yapmak, sağlık, bir arada olmak, farklı heyecanlı aktiviteler yaşamak gibi birçok amaca hizmet eden, evinizin içinde veya dışında kapalı veya açık hava etkinliklerine katılım sağlamaktır. Rekreasyon, insanların serbest vakitleri dışında katıldıkları etkinliklerdir (Karaküçük, 2008). Rekreasyon, yeniden doğuş, yeniden yaratma, yeniden inşa etme anlamlarına gelen Latince *recreatio* kelimesinden doğmuştur (Sevil, 2012). Bu anlamda boş zaman aktiviteleri ile tükenen fiziksel ve zihinsel kaynakların geri kazanılmasını amaçlar (Hacıoğlu, 2017).

Rekreasyon, sağlıklı ve engelli, her yaştan ve yetenek seviyesinden tüm insanları kapsar ve onların yaşam tarzı eğilimlerine göre mutlu bir yaşam kalitesine doğru evrilir (Tütüncü, 2012). Rekreasyon; insanlar, yüksek günlük çalışma tempoları, alışılmış yaşam tarzları ve çevresel etkiler nedeniyle tehlikeye giren fiziksel ve zihinsel sağlığı eski haline getirmek ister. Ve bunun yanında; kişinin boş zamanlarında bireysel ya da grup halinde gönüllü olarak yaptığı, zevk alma amacı ile kişisel doyum sağlayan etkinlikler anlamına gelmektedir (Hacıoğlu, 2017). Boş zaman etkinlikleri öğrenme, keşfetme ve araştırma için birçok fırsat sunar. Başka bir deyişle, serbest zaman etkinlikleri insanlar üzerinde olumlu fizyolojik, psikolojik ve sosyal etkiler yaratarak özgüvenlerini ve benlik saygılarını artırmaktadır (Kurar ve Balcı, 2014). Boş zaman etkinliklerine katılım, sosyo-ekonomik faktörlere ve hatta yaş ve cinsiyet gibi değişkenlere kadar izlenebilen belirli özelliklere sahiptir. Toplumsal değer yargılarından da etkilenir (Kılbaş, 2004).

Kısaca özetlemek gerekirse rekreasyon, özgürlüğü ve seçme eylemini ifade eden eğlencedir. İnsanlar bu aktiviteleri haz alma, öz farkındalık, gevşeme ve gibi kişisel ihtiyaçlarını karşılamak için kullanırlar (Torkildsen, 2005). Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'ne göre Sağlık; bunu “sadece hastalık veya sakatlığın olmaması değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak tam bir iyilik hali” olarak tanımlar (WHO, 2020). Bu iyi olma halini sürdürmek için bebeklikten yaşlılığa kadar hayatımız boyunca sağlığımızı geliştirmemiz ve korumamız gerekmektedir. Sağlık sorunlarının görünümü kişiye özgü değildir. Bir ülkede yaşayan herkesin sağlığı o ülkenin genel sağlığını belirler. Dolayısıyla her bireyin sağlığını geliştirmek, korumak ve sağlıklı bir topluma ulaşmak mümkündür (Özenoğlu vd., 2018).

Sağlıklı yaşamın, bireylerin belirli zihinsel, fiziksel, ailevi ve sosyal standartları karşılamasına ve uygulamasına bağlı olduğu iyi bilinmektedir. Bu kriterleri sağlayan bireylerde yanı sıra sağlık kurum ve kuruluşlarının performansı da önemli rol oynamaktadır. Sağlıklı yaşam tarzını sürdüren insanların yaşam standartlarının iyi düzeyde olduğu görülmektedir. Sağlıklı bir yaşam tarzı, problem bulma ve tanımlama, çözüm bulma, karar verme ve yaşamı kontrol etme becerilerini, çatışmaları

çözme becerisini, aktif iletişimi sürdürmeyi ve öz-etkili becerileri gerektirir (Spellbring, 1991).

Sağlıkla ilgili beceri ve yetenekleri etkili bir şekilde sergilemek, bireylerin sağlığını geliştirici davranışları benimsemesine yardımcı olur. Bu şekilde, sağlıklı bir yaşam tarzının bireyde faydaları daha açık hale gelir. Sağlıklı yaşam biçimi, bireylerin sağlık durumlarına uygun davranışları seçerek ve sağlıklarını etkilemesi muhtemel davranışları kontrol ederek, günlük aktivitelerini yerine getirmelerine göre yaşamalarıdır (Ocakçı, 2003). Sağlık davranışları, sağlığı iyileştirme, hastalığı en aza indirme veya hastalık önleyici faaliyetlere katılma konusundaki bireysel inançları yansıtır (Esin, 1999). Sağlıklı beslenme; gelişme ve büyüme, yaşamı sürdürmek, sağlığı geliştirmek, korumak ve yaşam kalitesini yükseltmek için çeşitli besinlerin tüketilmesidir. Bireysel beslenme özellikleri, içinde yaş, genetik, fiziksel aktivite, cinsiyet, alışkanlıklar (alkol, sigara vb.), çevresel ve sosyal koşullar, stres, eğitim düzeyi, sağlık hizmetlerine erişim ve çalışma koşulları gibi birçok faktör etkilidir. Beslenme alışkanlıkları ev ortamına göre eğitim ve çevresel etkilerle şekillenmektedir (Hacıhasanoğlu vd., 2011).

Bireylerin sağlıklı davranışlarını en üst düzeye çıkarma yeteneği, toplumda yüksek düzeyde psikolojik ve fiziksel iyilik hali için paha biçilmez bir kriter olabilir. Bu nedenle, bireylerin sağlıklı yaşamı teşvik ederken kendi günlük yaşamlarının sorumluluğunu da almaları çok önemlidir. Erken çocukluk, sağlıklı davranışlar ve sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları geliştirmek için en iyi zamandır. Üniversite yılları, önemli yaşam değişikliklerinin olduğu bir zamandır ve gelecekteki sağlık için profesyonel ve kişisel yaşam tarzlarını öğrenmek ve oluşturmak için ideal bir süreç olarak kabul edilir (Romaguera vd., 2011).

Üniversite öğrencileri, özellikle hastalıkları önlemek için hedeflenen stratejiler geliştirme ve yaşam tarzı değişikliklerini teşvik etme açısından çok mühim bir hedef gruptur (Agopyan, 2015). Öğrencilerin sağlıkla ilgili davranışları kişisel olarak kendilerini, şimdiki ve gelecekteki yaşamlarında ailelerini ve toplumsal yapıları etkiledikleri için büyük önem taşımaktadır (Ayaz vd., 2005). Sağlık; ruhsal, fiziksel ve psikolojik yönden tam bir iyi olma hali olarak belirtilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2009). Sağlığın, bedensel kapasiteyle beraber kişisel, sosyal temellere dayanan, pozitif anlamda kavram olduğu ve insanların önem verdikleri değerleri ya da kişinin sorumlulukları içerisinde olması gerektiği bildirilmektedir (Hannon, 1994). Sağlık, yaşam boyunca sürekli değişen dinamik bir süreçtir. Sağlık bireylerin, düzenli beslenmeden, fiziksel aktivite yapılmasıyla olumlu etkilenecek durumla birlikte, alkol ve sigara gibi zararlı tüketim maddelerinden oluşan yaşamımızı tehdit edici davranışlardan etkilenir (Tagoe, 2011).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı (SYBD), optimal sağlık elde etmek için insanların yaşam tarzlarını değiştirmelerine yardımcı olan bilim ve sanat olarak kabul edilir (Paudel, 2017). Başka bir tanıma göre SYBD bireylerin sağlıklı kalmak ve kendilerini hastalıklardan korumak için uyguladıkları bütün eylemler, inançlar olarak tanımlanmaktadır (Borle, 2017). Walker ve arkadaşları

SYBD, bireylerin sağlık, iyilik düzeylerini korumaya, arttırmaya yarayan çok boyutlu kendi kendine başlatılan eylemler ve algı kalıpları olarak tanımlamıştır (Walker, 1987). Tüm bu kavramsal çerçeve içerisinde bu araştırma, üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelemek, bu durumun bazı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek, ayrıca bundan sonra yapılacak olan çalışmalara kaynak olması amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma Deseni

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli; belirlenen evrenden seçilen örneklem üzerinde yapılan araştırma yoluyla evrenin nicel olarak betimlenmesini sağlar (Cresswell, 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini; Tunceli Munzur Üniversitesi'nde 2022-2023 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 383 Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi oluşturmuştur.

Araştırmanın örneklemini de Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesin'de öğrenim gören "kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiş ($n = \frac{n(N.tsd, \alpha 2.p.q)}{(\alpha 2.(N-1) + (tsd, \alpha 2.p.q))}$) ve en yüksek güç için yeterli denek sayısının en az 191 olduğu tespit edilmiştir ($d=0,05$, $\alpha=0,05$, $p=0,5$)". Munzur Üniversitesi'nde Öğrenim Gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden 140 erkek 51 Kadın toplam 191 kişiye anket ulaştırılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Güven ve Yavuz (2018)'un çalışmasında kullanılan Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklığı anketi, Walker vd. (1987) tarafından geliştirilmiş, tekrar revizesi 1996 yılında yapılmış olan Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcılara bu kısımda yaş, cinsiyet, meslek, aylık gelir düzeyi, rekreasyonel aktivitelere katılmak için genellikle vakit ayırma düzeyi, genelde serbest zaman (rekreasyon) etkinliklerine katılma şekli'ni içeren 6 adet soru yöneltilmiştir.

Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklığı Anketi

Veri toplama aracının ikinci bölümünde Güven ve Yavuz (2018) tarafından yapılan çalışmada kullanılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlerde bulunma sıklıklarını belirlemek için anket listesi kullanılmıştır. Listede; doğada gerçekleştirilen aktiviteler, gönüllü yapılan aktiviteler, yakın çevre ile yapılan aktiviteler, seyahat aktiviteleri, entelektüel aktiviteler, sanatsal ve kültürel aktiviteler, diğer bireysel yapılan aktiviteler olmak üzere 7 başlık altında aktiviteler yer almaktadır.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II

Geliştirilmesi Walker vd. (1987) tarafından yapılmış, yeniden revizesi ise 1996 senesinde yapılan ölçek (Walker vd., 1996) Bahar vd. (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 52 maddeden oluşan ölçek 4' lü likert tipidir ve de 6 alt boyutu (stres yönetimi, manevi gelişim, fiziksel aktivite, beslenme, kişilerarası ilişkiler, sağlık sorumluluğu) vardır. Ölçeğin genel puanı sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanını vermektedir. Ölçeğin tüm maddeleri olumludur. Derecelendirme 4' lü likert şeklindedir. Hiçbir zaman (1), bazen (2), sık sık (3), düzenli olarak (4) olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin tamamı için en düşük puan 52, en yüksek puan 208'dir. Ölçeğin cronbach alpha güvenilirlik değeri ($\alpha=,94$)'dür. Ölçeğin alt boyutlarında ise bu değer ($\alpha=,79- ,87$) aralığında değişmektedir.

Tablo 1

Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Alt Boyut	Madde Sayısı	Alpha
Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği (REKSÖ)	7	,819
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ-II)	52	,954
SYBDÖ-II- Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu	9	,759
SYBDÖ-II- Fiziksel Aktivite Alt Boyutu	8	,737
SYBDÖ-II- Beslenme Alt Boyutu	9	,797
SYBDÖ-II- Manevi Gelişim Alt Boyutu	9	,787
SYBDÖ-II- Kişilerarası İlişkiler Alt Boyutu	9	,786
SYBDÖ-II- Stres Yönetimi Alt Boyutu	8	,772

Tablo 1' de ölçeklerin ve alt boyutların güvenilirlik analizi sonuçlarına baktığımızda; rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı ölçeğinin ($\alpha=,819$), sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği-II' nin ($\alpha=,954$) olduğu görülmüştür. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II' nin alt boyutlarının; Sağlık sorumluluğu alt boyutunun ($\alpha=,759$), fiziksel aktivite alt boyutunun ($\alpha=,737$), beslenme alt boyutunun ($\alpha=,797$), manevi gelişim alt boyutunun ($\alpha=,787$), kişilerarası ilişkiler alt boyutunun ($\alpha=,786$) ve stres yönetimi alt boyutunun ($\alpha=,772$) olarak yeterli bir güvenilirlik düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 2

Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sıklığı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II' nin Normallik Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği (REKSÖ)	,203	-,278
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ-II)	,176	-,109
SYBDÖ-II- Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu	,121	-,311
SYBDÖ-II- Fiziksel Aktivite Alt Boyutu	-,076	,299
SYBDÖ-II- Beslenme Alt Boyutu	,167	-,436
SYBDÖ-II- Manevi Gelişim Alt Boyutu	,181	-,134
SYBDÖ-II- Kişilerarası İlişkiler Alt Boyutu	-,007	,038
SYBDÖ-II- Stres Yönetimi Alt Boyutu	,059	-,111

Tabloda, rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı ölçeği ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II' nin normallik testi sonuçlarına bakıldığında skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlerinin tüm alt boyutlar ve ölçeklerin toplam puanında -1.5 ile +1.5 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2007) tarafından yapılan, sosyal alanda araştırma çalışmalarının verilerinin normallik sınavının; skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlerine bakarak belirlenmesi gerektiğinden bahsetmişlerdir. Tabachnick ve Fidell (2013) skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında olan verilere parametrik testler uygulanmasının doğru olacağını vurgulamışlardır.

Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecine geçilmeden önce Fırat Üniversitesi aracılığıyla ilgili yerlerden gerekli izinler alınmıştır. İzin alınmasına müteakip ölçme aracı olarak online (Google Form) olarak hazırlanarak gönüllü katılım esasına dayalı yaptırılmıştır.

Araştırma Etiği

Çalışmanın etik uygunluğuna ilişkin karar, Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 02.02.2023 tarih ve E-50716828100-297519 sayılı toplantısında alınmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 24 veri analiz programı kullanılmıştır. Öncelikle ölçeklerin cronbach alfa katsayılarına bakılmış ve güvenirlilik analizi yapılmıştır. Verilerin yeterli güvene sahip olduğu tespit edildikten sonra, skewness ve kurtosis değerlerine bakılmıştır. Veriler normal şekilde dağılıma sahip olduğu tespit edilmiş ve bundan dolayı da, değişken grupları arasında farkın olup

olmadığını tespit etmek için; ikili gruplar arasında independent sample t testi, ikiden fazla gruplu değişkenlerde tek yönlü varyans analizi (anova) kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p < ,05$ olarak işleme alınmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin tespiti için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Devamında bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için, basit düzeyli linear regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilerin analiz sonuçları ve yorumlarına yer verilmiştir. Tablo 3’de araştırmaya katılan örgüt çalışanlarına ilişkin kişisel bilgilere yer verilmektedir.

Tablo 3
Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Değişken	Grup	N
Cinsiyet	Erkek	140
	Kadın	51
Yaş	18- 20 Yaş	96
	21- 24 Yaş	62
	25 ve Üzeri Yaş	33
Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumu	Evet	25
	Hayır	166
Serbest Zaman (rekreasyon) Etkinliklerine Genel Olarak Katılma Durumu	Bireysel	42
	Ailemle	65
	Arkadaşlarıyla	84

Çalışmaya katılan öğrencilerin 140’ı erkek, 51’i Kadındır. 18-20 yaş aralığında 96, 21-24 yaş aralığında 62, 25 ve üzeri yaş aralığında 33 öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin 25’ inin bir işte çalıştığı, 166’ sının çalışmadığı görülmüştür. Etkinliklere katılma durumuna baktığımızda, 42 öğrencinin bireysel, 65 öğrencinin ailesiyle ve 84 öğrencinin de arkadaşlarıyla katılımı tercih ettiği görülmüştür.

Tablo 4

Değişkenine Göre Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği ve Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II’ nin t Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	x	Ss.	t	p
Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği (REKSÖ)	Erkek	140	22,51	5,11	-1,167	,275
	Kadın	51	23,49	5,12		
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ-II)	Erkek	140	139,77	23,17	-1,094	,245
	Kadın	51	144,00	25,25		
SYBDÖ-II- Sağlık Sorumluluğu	Erkek	140	24,62	4,16	-1,785	,076

Alt Boyutu	Kadın		Erkek			
	N	x	N	x		
SYBDÖ-II- Fiziksel Aktivite Alt Boyutu	Erkek	140	22,04	3,66	-1,364	,174
	Kadın	51	22,90	4,33		
SYBDÖ-II- Beslenme Alt Boyutu	Erkek	140	24,17	4,61	-,919	,359
	Kadın	51	24,88	4,86		
SYBDÖ-II- Manevi Gelişim Alt Boyutu	Erkek	140	23,76	4,45	-,612	,541
	Kadın	51	24,21	4,64		
SYBDÖ-II- Kişilerarası İlişkiler Alt Boyutu	Erkek	140	24,00	4,41	-1,374	,171
	Kadın	51	25,00	4,54		
SYBDÖ-II- Stres Yönetimi Alt Boyutu	Erkek	140	21,16	4,18	-,855	,393
	Kadın	51	21,74	4,04		

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre gruplar arasındaki farkı belirlemek için yapılan independent samples t testi sonuçlarına baktığımızda; hem rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı ölçeği toplam puan ortalamasında hem de yaşam biçimi davranışları ölçeği II ölçek toplam puan ortalaması ve alt boyutlarının toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir ($p>,05$).

Tablo 5

Yaş Değişkenine Göre Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği ve Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II' nin Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	x	Ss.	F	p
Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği (REKSÖ)	18-20 Yaş	96	22,64	4,96	,255	,775
	21-24 Yaş	62	23,14	5,10		
	25 ve Üzeri Yaş	33	22,45	5,68		
	Toplam	191	22,77	5,11		
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ-II)	18-20 Yaş	96	139,71	23,46	1,170	,313
	21-24 Yaş	62	144,45	22,35		
	25 ve Üzeri Yaş	33	137,54	25,35		
	Toplam	191	140,88	23,47		
SYBDÖ-II- Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu	18-20 Yaş	96	24,85	4,31	,482	,618
	21-24 Yaş	62	25,37	3,98		
	25 ve Üzeri Yaş	33	24,51	4,96		
	Toplam	191	24,96	4,31		
SYBDÖ-II- Fiziksel Aktivite Alt Boyutu	18-20 Yaş	96	22,13	4,15	1,061	,348
	21-24 Yaş	62	22,80	3,18		
	25 ve Üzeri Yaş	33	21,66	4,10		
	Toplam	191	22,27	3,86		
SYBDÖ-II- Beslenme Alt Boyutu	18-20 Yaş	96	24,02	4,63	1,323	,269
	21-24 Yaş	62	25,14	4,65		
	25 ve Üzeri Yaş	33	23,84	4,82		
	Toplam	191	24,35	4,68		

	18-20 Yaş	96	23,77	4,33		
SYBDÖ-II- Manevi Gelişim Alt Boyutu	21-24 Yaş	62	24,46	4,66	1,027	,360
	25 ve Üzeri Yaş	33	23,12	4,66		
	Toplam	191	23,88	4,49		
	18-20 Yaş	96	24,21	4,35		
SYBDÖ-II- Kişilerarası İlişkiler Alt Boyutu	21-24 Yaş	62	24,82	4,40	1,166	,314
	25 ve Üzeri Yaş	33	23,36	4,83		
	Toplam	191	24,26	4,45		
	18-20 Yaş	96	21,08	4,45		
SYBDÖ-II- Stres Yönetimi Alt Boyutu	21-24 Yaş	62	21,83	3,66	,719	,488
	25 ve Üzeri Yaş	33	21,03	4,11		
	Toplam	191	21,31	4,14		

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre gruplar arasındaki farkı belirlemek için yapılan anova testi sonuçlarına baktığımızda; hem rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı ölçeği toplam puan ortalamasında hem de yaşam biçimi davranışları ölçeği II ölçek toplam puan ortalaması ve alt boyutlarının toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir ($p>,05$).

Tablo 6

Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmama Durumu Değişkenine Göre Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği ve Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II' nin t Testi Sonuçları

Ölçek	Çalışma Durumu	N	x	Ss.	t	p
Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği (REKSÖ)	Evet	25	23,92	4,72	1,201	,231
	Hayır	166	22,60	5,16		
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ-II)	Evet	25	143,44	25,32	,583	,560
	Hayır	166	140,49	23,23		
SYBDÖ-II- Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu	Evet	25	25,64	4,68	,840	,402
	Hayır	166	24,86	4,26		
SYBDÖ-II- Fiziksel Aktivite Alt Boyutu	Evet	25	22,32	4,00	,066	,947
	Hayır	166	22,26	3,85		
SYBDÖ-II- Beslenme Alt Boyutu	Evet	25	24,44	5,33	,094	,925
	Hayır	166	24,34	4,59		
SYBDÖ-II- Manevi Gelişim Alt Boyutu	Evet	25	24,72	4,43	,996	,321
	Hayır	166	23,75	4,50		
SYBDÖ-II- Kişilerarası İlişkiler Alt Boyutu	Evet	25	24,88	4,70	,736	,462
	Hayır	166	24,17	4,42		
SYBDÖ-II- Stres Yönetimi Alt Boyutu	Evet	25	21,44	3,92	,156	,877
	Hayır	166	21,30	4,19		

Çalışmaya katılan öğrencilerin herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumu değişkenine göre gruplar arasındaki farkı belirlemek için yapılan independent samples t testi sonuçlarına baktığımızda; hem rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı ölçeği toplam puan ortalamasında hem de yaşam biçimi davranışları ölçeği II ölçek toplam puan ortalaması ve alt boyutlarının toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir ($p>,05$).

Tablo 7

Serbest Zaman (rekreasyon) Etkinliklerine Genel Olarak Katılma Durumu Değişkenine Göre Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği ve Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II' nin Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Serbest Zamana Katılım Durumu	N	x	Ss.	F	p
Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği (REKSÖ)	Bireysel	42	22,45	4,92	,629	,534
	Aileyle	65	23,35	5,15		
	Arkadaşlarla	84	22,48	5,20		
	Toplam	191	22,77	5,11		
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ-II)	Bireysel	42	142,14	23,14	,330	,719
	Aileyle	65	138,96	24,22		
	Arkadaşlarla	84	141,74	23,22		
	Toplam	191	140,88	23,47		
SYBDÖ-II- Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu	Bireysel	42	25,45	4,17	,500	,607
	Aileyle	65	24,60	4,51		
	Arkadaşlarla	84	25,00	4,25		
	Toplam	191	24,96	4,31		
SYBDÖ-II- Fiziksel Aktivite Alt Boyutu	Bireysel	42	22,33	3,66	,256	,774
	Aileyle	65	22,00	3,87		
	Arkadaşlarla	84	22,45	3,98		
	Toplam	191	22,27	3,86		
SYBDÖ-II- Beslenme Alt Boyutu	Bireysel	42	24,59	4,99	1,639	,197
	Aileyle	65	23,52	4,49		
	Arkadaşlarla	84	24,89	4,62		
	Toplam	191	24,35	4,68		
SYBDÖ-II- Manevi Gelişim Alt Boyutu	Bireysel	42	23,57	4,15	,353	,703
	Aileyle	65	23,69	4,86		
	Arkadaşlarla	84	24,19	4,40		
	Toplam	191	23,88	4,49		
SYBDÖ-II- Kişilerarası İlişkiler Alt Boyutu	Bireysel	42	24,61	4,47	,266	,767
	Aileyle	65	24,35	4,50		
	Arkadaşlarla	84	24,02	4,45		
	Toplam	191	24,26	4,45		
SYBDÖ-II- Stres Yönetimi Alt Boyutu	Bireysel	42	21,57	4,22	,771	,464
	Aileyle	65	20,80	4,31		

Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği	2,371	,286	8,293	,000
	R= ,518 R²=,268			
	F=68,769 p<,01			

Çalışmaya katılan öğrencilerin rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığının sağlıklı yaşam biçimi sergileme düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilediği görülmüştür. ($R=,518$ $R^2=,268$). Bu etkinin istatistiksel olarak olumlu yönde olduğu tespit edilmiştir ($\beta=,518$ $p<,01$). Başka bir deyişle Rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığı arttıkça Sağlıklı yaşam biçimi davranışları olumlu olarak artmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular, Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği ve Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II ile yapılan diğer araştırmalarla karşılaştırılarak benzer ve farklı yönler ortaya konulmuştur. Araştırmada yer alan bireylerin demografik ve sosyo-kültürel özellikleriyle Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği ve Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II puanlarının karşılaştırılmasından elde edilen bulgular değerlendirilmiştir. Ayrıca bu konuda yapılan çalışmalarla karşılaştırma yapılmış araştırmaya uyan ve uymayan sonuçlar olası nedenleri ile birlikte tartışılarak, bulgular yorumlanmıştır. Araştırma Munzur Üniversitesi'nde Öğrenim Gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin ortaya konulması ve konu hakkında görüş ve tutumlarını ortaya çıkarmak amaçlı bu çalışmamız yapılmıştır.

Araştırmaya toplamda 191 kişi katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin 140(73,3)'i erkek, 51(%26,7)'i Kadındır. 18-20 yaş aralığında 96, 21-24 yaş aralığında 62, 25 ve üzeri yaş aralığında 33 öğrenci bulunmaktadır. Öğrencilerin 25' inin bir işte çalıştığı, 166' sının çalışmadığı görülmüştür. Etkinliklere katılma durumuna baktığımızda, 42 öğrencinin bireysel, 65 öğrencinin ailesiyle ve 84 öğrencinin de arkadaşlarıyla katılımı tercih ettiği görülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre gruplar arasındaki farkı belirlemek için yapılan bağımsız t testi sonuçlarına baktığımızda; her iki ölçekte de toplam puan ortalaması ve alt boyutlarının toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir ($p>,05$). Güven'in (2018) 'de yaptığı çalışmada rekreasyonel katılımı medeni durumun, cinsiyetin, gelirin ve eğitimin etkilediği görülmektedir. Ortaç'ın (2019) üniversite personelinin rekreasyon etkinliklerine katılımlarını incelediği tezinde cinsiyetin rekreasyonel katılımı etkilediğinden bahsetmiştir. Bu araştırma bulguları ise bizim çalışmamızı kısmen destekler niteliktedir. Üçdal'ın (2019) Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi (Erzurum il örneği) adlı tez çalışmasında sağlıklı yaşam biçimi davranışları beslenme boyutu ile cinsiyet arasında farklılık saptanmıştır. Bizim bulgularımızda ise her iki ölçekte de toplam puan ortalaması ve alt

boyutlarının toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir ($p>,05$), dolayısıyla bu araştırma bulguları bizim çalışmamızla aynı doğrultuda sonuç verdiği söylenemez. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre gruplar arasındaki farkı belirlemek için yapılan anova testi sonuçlarına baktığımızda; hem rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı ölçeği toplam puan ortalamasında hem de yaşam biçimi davranışları ölçeği II ölçek toplam puan ortalaması ve alt boyutlarının toplam puan ortalamasında gruplar arasında anlamlı düzeyde bir fark saptanmamıştır ($p>,05$). Güven (2018) tarafından boş zaman aktivitelerine katılım sıklığının mutlu olma ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri üzerine yapılan son bir çalışmada, çalışan yaşı ile boş zaman aktivitelerine katılım arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ortaç'ın (2019) da rekreasyon etkinliklerine katılımları incelediği tezinde yaşın katılımı etkilemediğini sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma bulguları ise bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Karakoç (2006) tarafından yapılan bir araştırma, ilkökul öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını yaş gruplarına göre incelemiştir.

Egzersiz, diyet, stres yönetimi ve öğretmenler için genel puanların 41+ yaş grubunda 26-40 yaş grubuna göre çok yüksek olduğunu buldular. Kılıç (2017) tarafından yapılan çalışmada, yaş grupları ile sağlıklı yaşam biçimleri arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur. Bu bulgular çalışmamızla uyumlu değildir. Çalışmaya katılan öğrencilerin herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumu değişkenine göre gruplar arasındaki farkı belirlemek için yapılan bağımsız t testi sonuçlarına baktığımızda; her iki ölçeğinde toplam puan ortalaması ve alt boyutlarının toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir ($p>,05$). Buyuruk'un (2021) Öğrencilerin bir işte çalışma durumları ile boş zamana yönelik tutumları ve sağlıklı yaşam biçim davranışları arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı bir bulgu elde edilememiştir. Bakay (2018)'de yaptığı çalışmada öğrencilerin bir işte çalışıp çalışmama durumlarına göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı görülmüştür. Bu araştırma bulguları bizim çalışmamızla aynı doğrultuda sonuç vermiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin serbest zaman (rekreasyon) etkinliklerine genel olarak katılma durumu değişkenine göre gruplar arasındaki farkı belirlemek için yapılan anova testi sonuçlarına baktığımızda; hem rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı ölçeği toplam puan ortalamasında hem de yaşam biçimi davranışları ölçeği II ölçek toplam puan ortalaması ve alt boyutlarının toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir ($p>,05$).

Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği ile Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'nin arasındaki ilişki incelendiğinde, alt boyutlarına göre pearson korelasyon analizi sonuçları çalışmaya katılan öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi sergileme düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=,518^{**}$ $p<,000$) bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı arttıkça,

Fiziksel Aktivite, Beslenme, Manevi Gelişim, Sağlık Sorumluluğu, Kişilerarası İlişkiler, Stres Yönetimi sağlıklı yaşam biçimi sergileme düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir. Çalışmamız ile alakalı pearson korelasyon analizi özelinde literatür bulunmamaktadır.

Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği ile Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II' nin arasındaki ilişki incelendiğinde Linear Regresyon Analizi Sonuçları'na bakarsak çalışmaya katılan öğrencilerin rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığının sağlıklı yaşam biçimi sergileme düzeyleri arasındaki ilişkiye istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde etkilediği tespit edilmiştir. ($R=,518$ $R^2=,268$). Bu etkinin istatistiksel olarak olumlu yönde olduğu tespit edilmiştir ($\beta=,518$ $p<,01$). Bu doğrultuda bakarsak Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sıklığı'nın artması, Yaşam Biçimi Davranışları olumlu etkilemektedir. Çalışmamız ile alakalı Regresyon Analizi bulguları özelinde literatür bulunmamaktadır.

Sonuç

Çalışmaya katılan öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı arttıkça, Sağlık Sorumluluğu, Beslenme, Manevi Gelişim, Kişilerarası İlişkiler, Fiziksel Aktivite, Stres Yönetimi sağlıklı yaşam biçimi sergileme düzeylerinin de arttığı, rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığının artması, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumlu olarak etkilediği görülmüştür.

Öneriler

Üniversite öğrencilerinin hayata karşı sağlıklı tutumlarını geliştirmeye yönelik eğitimler verilmelidir. Üniversite öğrencileri, boş zaman etkinliklerine katılımlarını ve yaşam tarzı davranışlarına yönelik tutumlarını geliştirmeye yönelik etkinlikler düzenlemelidir. Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarına yönelik tutumlarını ve üniversiteler arası işbirliği yoluyla yaşam davranışlarını geliştirmeye yönelik proje ve araştırmaları içermelidir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Etik Kurulu değerlendirme belgesinin tarihi: 02.02.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-50716828

100-297519

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tüm aşamalarında iki yazar da eşit katkıda bulunmuştur.

Çatışma Beyanı

Mevcut araştırmada, yazar/yazarların herhangi bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Agopyan, A. (2015). Comparison Of Body Composition, Cardiovascular Fitness, Eating And Exercise Habits Among University Students. *Anthropologist*, 19, 145-156.
- Akoğuz, Y. N. (2022). Lise Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Araştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Akademik Spor Araştırmaları Özel Sayısı), 1139-1154 . DOI: 10.38021/asbid.1195596
- Ayaz, S., Tezcan, S., ve Eker, F. (2005). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2).
- Bahar, Z., Beşer, A., Nihal, G., Ersin, F., ve Kıssal, A. (2008). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II' nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12.
- Bakanlığı, S. (2009). *Sağlığın teşviki ve geliştirilmesine yönelik dönüm noktaları*. Dünya Sağlık Örgütü. Global Konferanslardan Bildiriler.
- Bakay, M. (2018). *Ortaöğretim öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi, SBE. Batman.
- Borle, P. S. (2017). Health-promoting lifestyle behaviours of nursing students of a tertiary care institute. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 44(5), 1768-1773.
- Buyuruk, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Muş.
- Cresswell, J. W. (2012). *Education al research* (4. Basım). Boston: Pearson.
- Esin, M. N. (1999). *Endüstriyel alanda çalışan işçilerin sağlık davranışlarının saptanması ve geliştirilmesi*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Güven, Y. (2018). *Çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güven, Y., ve Yavuz, E. (2018). Çalışanların rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin, mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 5(2), 66-78.
- Hacıhasanoğlu, R., Yıldırım, A., Karakurt, P., ve Sağlam, R. (2011). Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey. *International Journal of Nursing Practice*, 17(1), 43-51.
- Hacıoğlu, N. G. (2017). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hacıoğlu, N., Dinç, Y., ve Gökdeniz, A. (2003). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi, örnek animasyon uygulamaları* (1.Basım). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hannon, J. W. (1994). What counselors should know. *National Healthcare*, 1(2). 1-64.
- Karakoç, A. (2006). *Sınıf öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve bu davranışları etkileyen bazı faktörlerin belirlenmesi ve incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon boş zaman değerlendirme* (6. Basım). Ankara: Gazi Kitapevi: 10-99.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kılbaş, Ş. (2004). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kılıç, L. (2017). *Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kurar, İ., ve Baltacı, F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya örneği, *International Journal of Science Culture and Sport*, 2, 39-52.
- Ocakçı, A. (2003). Sağlığın korunma ve geliştirilmesinde hemşirelik hizmetlerinin rolü. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 10(2), 20-7.
- Ortaç, B. (2019). *Üniversite personelinin rekreasyon etkinliklerine katılmasının mutluluk ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Batman.
- Özenoğlu, A., Yalnız, T., ve Uzdil, Z. (2018). Sağlık eğitiminin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi

davranışları üzerine etkisi. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3), 234-242.

- Paudel, S. G. (2017). Health related lifestyle behaviors among undergraduate medical students in Patan Academy of Health Sciences in Nepal. *Journal of Biosciences and Medicines*, 5(9), 43- 53.
- Romaguera, D., Tauler, P., Bennasar, M., Pericas, J., Moreno, C., Martinez, S., ve Aguilo, A. (2011). İspanyol üniversite öğrencileri arasında fiziksel aktivite uygulamasının belirleyicileri ve kalıpları. *Spor bilimleri dergisi*, 29(9), 989-997.
- Sevil, T. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon: Kavram ve özellikler, boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Spellbring, A. M. (1991). Nursing's role in health promotion: An overview. *Nursing Clinic North of America*, 26(4), 805-813.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (8 ed.) Pearson, Boston.
- Tagoe, H. A. (2011). Healthy lifestyle behaviour among Ghanaian adults in the phase of a health policy change. *Globalization and Health*, 7(1), 1-9.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. (5 Edition). London: Routledge Taylor and Francis Group, 45-58.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- Üçdal, C. (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi (Erzurum il örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü.
- Walker, S. N. (1987). The health promoting lifestyle profile development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-80.
- Walker, S. N., Kerr, M. J., Pender, N. J., ve Sechrist, K. R. (1990). A Spanish language version of the Health Promoting Lifestyle Profile, *Nursing Research*, 39(5), 268-273.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., ve Pender, N. J. (1987) The Health Promoting Lifestyle Profile development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-80.
- WHO, (2020). World Health Organization definition of Health. <http://www.who.int/about/definition/en/print.html/> adresinden 22 Kasım 2020 tarihinde alınmıştır.



Bu eser [Creative Commons Atf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.