



Geliş Tarihi/Received: 28.06.2021

Kabul Tarihi/Accepted: 12.09.2021

DOI: 10.29228/roljournal.51932

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL FAALİYETLERE KATILIM ENGELLERİ VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ: TRAKYA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

Ajlan SAÇ

Sorumlu Yazar: Trakya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid İD: 0000-0002-8645-8826, ajlansac@trakya.edu.tr

Uğur SİVRİKAYA

Trakya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ugursivrikaya@gmail.com

ÖZET

Bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile rekreasyon faaliyetlerine katılımı etkileyen durumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi, engel olan faktörlerin belirlenerek ortaya çıkartılması ve yaş, cinsiyet, ekonomik nedenler, akademik birim gibi faktör düzeylerinin etkilerinin irdelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın evrenini 2018-2019 eğitim öğretim yılında Trakya Üniversitesinin çeşitli fakülte, yüksekokul ve meslek yüksekokulu öğrencisi; örneklem grubunu ise kolayda örnekleme seçim yöntemiyle seçilen 544 öğrenci oluşturmaktadır. Veri, Rekreatif Faaliyetlere Katılım Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı-II Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Katılımcıların büyük bir kısmı 21-25 yaş grubu (%67,65), vücut kütle indeksi bakımından normal kilolu ($18,5-24,9 \text{ kg} \cdot \text{m}^{-2}$) öğrencilerden (%73,35) ve bölüm türü değişkeni açısından dört yıllık lisans eğitimi alan öğrencilerden (%69,7) oluşmaktadır. Beslenme değişkeninin en düşük ortalama puana sahip olduğu ($47,8 \pm 10,8$), fizyolojik özellikler değişkeninin ise en yüksek ortalama puana sahip olduğu ($87,7 \pm 11,3$) görülmüştür. En yüksek standart sapmaya sahip “ekonomik durum” değişkeninin ($SS = 16,2$) akademik birim bakımından gruplar arası anlamlı fark yarattığı ($p < 0,05$) bulunmuş; bu ek olarak yaş ve cinsiyetin akademik birim değişkeniyle birlikte öğrencilerin fizyolojik özellikleri, sağlık sorumlulukları, fiziksel aktivite, beslenme ve stres yönetimi alt boyutları üzerinde anlamlı farka neden olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Yaş grubu, cinsiyet ve fakülte/yüksekokul/meslek yüksekokulu değişkenlerinin öğrencilerin sosyo-demografik ve ekonomik özelliklerini etkili bir şekilde yansıttığı ve üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi ve rekreasyon engelleri üzerinde önemli katkısının olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetine katılım sağlamasının beden ve ruh sağlığı açısından önemli olduğu kadar rekreatif faaliyetlere katılım olanaklarının geliştirilmesi adına müfredat düzenlemeleri, aktivite programları ile spor yapma imkanlarının yaygınlaştırılması ve araştırmada gözlenen başta ekonomik olmak üzere engellerin kaldırılmasına yönelik politikaların belirlenmesinin de oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Sağlık, Üniversite

THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' PARTICIPATION BARRIERS TO RECREATIONAL ACTIVITIES AND HEALTHY LIFE STYLE BEHAVIORS: TRAKYA UNIVERSITY SAMPLE

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationships between the healthy lifestyle behaviors of university students and situations that affect the participation in recreational activities, to identify and reveal the obstacles and to examine the effects of factor levels such as age, gender, economic reasons, and academic unit. The study population included the students of various faculties, schools and vocational schools of Trakya University in the 2018-2019 academic year; the sample group consists of 544 students selected by convenience sampling selection method. The data is collected using the Recreative Activities Participation Scale and the Healthy Lifestyle Behavior-II Scale. Most of the participants are from the 21-25 age group (67.65%), normal weight (BMI:18.5-24.9kg*m-2, 73.35%), and four-year undergraduate education in terms of department type (69.7%). It is observed that the nutritional variable has the lowest score (47.8±10.8), while the physiological characteristics variable has the highest score (87.7±11.3). It is determined that the "economic status" variable with the highest standard deviation (SD=16.2) makes a significant difference between groups in terms of academic units ($p<0.05$); additionally, age and gender, together with the academic unit variable, are found out to cause a significant difference on physiological characteristics, health responsibilities, physical activity, nutrition and stress management ($p<0.05$). It has been observed that age group, gender and faculty/college/vocational school variables effectively reflect the socio-demographic and economic characteristics of students and have a significant contribution to the healthy lifestyle and recreational barriers of university students. It is thought that the participation of students in recreational activities is important in terms of physical and mental health, as well as curriculum arrangements, activity programs and sports activities in order to improve the opportunities for participation in activities, and determination of policies for removing the obstacles observed in the research, especially the economic ones.

Keywords: Health, Healthy Lifestyle Behaviors, Recreation, Recreation Activities Participation, University

GİRİŞ

Latince yenilenme, yeniden ortaya çıkartma, yeniden yapılanma anlamlarına gelen rekreasyon kelimesinin Türkçe kelime anlamı olarak eğlendiren anlamına gelmektedir (Sarıbaş, 2012). İlk olarak sanayileşmiş toplumlarda işgörenin motivasyondan kaynaklanan verimliliğinin düşüşüne çözüm yolları arama ihtiyacından kaynaklı olarak ortaya çıkmıştır. Rekreasyon kapsamında yapılan etkinliklere rekreatif faaliyetler denmektedir. Genel anlamda rekreatif faaliyetler bireyi olumsuz düşünce ve kavramlardan koruduğu gibi toplumu da suçtan koruduğu, toplum sağlığını arttırdığı düşünülmektedir. Bu anlamı ile rekreatif faaliyetler sadece bireye için değil aynı zamanda toplum için de oldukça faydalı etkinlikler bütünüdür. Rekreatif faaliyetler temel ihtiyaçların haricindeki sekonder ihtiyaçların tatmin edilmesinde, zararlı ve olumsuz alışkanlıkların kazanılmamasında ve uzak durulmasında, bireyin yaşam kalitesinin artırarak akıl ve ruh sağlığı ve iç huzurun korumasıyla toplumun sağlık harcamalarının azaltılmasında, sosyalleşme ve dostluk bağları oluşturarak dayanışma kültürünün oluşmasında, yaratıcı düşüncelerin oluşturarak entelektüel düzeyin gelişmesinde, birey ve toplumun rekreasyon okuryazarlığı bilinç düzeyini geliştirerek kişisel gelişim etkinliklerine katılıma yönlendirmek gibi oldukça çeşitli faydaları vardır. Bu anlamı ile

rekreatif faaliyetlere katılım sağlamak oldukça önemlidir. Ancak çeşitli nedenlerde rekreatif faaliyetlerin önemli katkılarına rağmen bireylerin rekreatif faaliyetlere katılım sağlamalarına engel olan çeşitli faktörler mevcuttur. Bu engellerin tanımlanması, ortaya çıkaran nedenselliğin tespit edilmesi ve çözüm yollarının üretilmesi oldukça önemlidir. Çünkü bu tip engeller bireyi, modern hayatın karmaşası içinde baskı ve stres altında hissetmesine zemin hazırlayarak bireyin enerjisini ve yeteneklerin yeterince kullanamamasına sebep olmaktadır.

Rekreasyon kadar önemli bir diğer kavram da sağlıktır. Bireyler için yaşamın kaynağı ve hayattaki en önemli unsur olan sağlık, çoğu zaman küçük bir nefes kadar gereklidir. Kanuni Sultan Süleyman neredeyse yarım asır hükümdarlık yapan ve altı buçuk km² toprağı fethetmesine ve çağının süper gücü olmasına rağmen “Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi, olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi” diyerek bir zerre kadar sağlığın üzerinde hiçbir güç olmadığını belirterek sağlıklı kalmaya ne kadar muhtaç olduğumuzu ve sağlığın gücünü çok güzel anlatmıştır. Sağlıklı olmak sağlıklı yaşam davranışlarının ayrılmaz bir parçasıdır. Bireyin sağlıklı kalabilmek adına inanarak yapmış olduğu, sağlığı geliştirmek, hastalıktan kaçınmak için yapılan faaliyetleri yapma alışkanlıklarının bütünü olarak tanımlanabilen sağlıklı yaşam davranışı, yeterli beslenme, egzersiz faaliyetleri, insanlarla pozitif ilişkiler geliştirmek, geçmiş deneyimlerden, sağlık okuryazarlığı bilinç düzeyinden, sigara ve alkol gibi kötü alışkanlıklardan sakınmak ve bu hedefte davranışlarını kontrol altında tutulmasından etkilenmektedir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının hayat kalitesinin iyileştirilmesinde ve korunmasında önemli bir yeri vardır. Önlenabilir hastalıkların çoğunun beslenme biçimi alışkanlıkları, stres yönetimi, fiziksel aktivite ve sağlık bilinç düzeyi kazanımları ile azaltılabileceği söylenebilir. Örneğin sigara içilmemesinin akciğer ile ilgili hastalıkların, stres yönetimi gelişimi ile koroner hastalıkların, sağlıklı beslenme ile kansere bağlı hastalıkların ortaya çıkışının engellendiği, çoğumuz tarafından bilinen aşikâr bir gerçektir. Dünya Sağlık Örgütü 2030 yılında 21,6 milyon sayısına ulaşacağını belirttiği kanser hastalığında risk faktörünün azaltılmasının kanser oluşumun yaklaşık %30-50 oranında azaltma potansiyelinin olduğunu söylemesi bir diğer örnek olarak düşünülebilir (WHO, 2020; 2017).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının adolesan dönemde kazanıldığı, bazen üniversitenin ilk yıllarına sarktığı bilinmektedir (Karaaslan, 2018). Sağlıklı yaşam biçiminin bu geçiş döneminde üniversite öğrencilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini daha kontrol altında tutma ve pekiştirme eğilimlerinin ne düzeyde gerçekleştiğinin incelenmesi, eksikliklerin ve çözüm yollarının üretilmesi, sağlıklı yaşamı etkileyen unsurların tespit

edilmesi oldukça önemlidir. Bu çalışma ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile rekreasyon faaliyetlerine katılımı etkileyen durumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi, engel olan faktörlerin belirlenerek ortaya çıkartılması ve çözüm yolları önerilmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde katılımcılar, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve analizinde uygulanan istatistiksel yöntem hakkında bilgi verilmiştir. Araştırma Helsinki Protokolüne uygun şekilde düzenlendi ve uygulandı. Araştırmanın etik kurul onayı Trakya Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığından alındı (Protokol no: 2019.04.01).

Araştırmanın Modeli

Araştırmada yüz yüze görüşme ve web tabanlı veri derleme teknikleri ile veri toplama yöntemleri kullanılmıştır.

Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)

Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim öğretim yılında Trakya Üniversitesinin çeşitli fakülte, meslek yüksekokulu ve yüksekokul ve enstitülerinde okuyan Edirne Merkez 38697 ve Havsa, İpsala, Keşan ve Uzunköprü ilçelerinde 5572 ve toplamda 44269 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini kolayda seçim yöntemi ile 544 Trakya Üniversitesinde okuyan öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın evren büyüklüğüne göre literatürde ifade edilen örneklem sayısının %95 güven düzeyinde 381 olduğu ifade edilmektedir (Yazıcıoğlu & Erdoğan, 2004).

Veri Toplama Araçları: Veri toplama süreci üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik yapısını incelemek amacıyla “Demografik Veri” toplanmıştır. İkinci bölümde üniversite öğrencilerinin rekreasyon kısıtlarını belirlenmesi için Oh ve Caldwell (1999), Crawford ve diğ. (1991) ile Jackson ve Rucks (1995) tarafından geliştirilen; 2011 yılında Tütüncü ve ark. tarafından “Denge ve Uzlaşma” kuramı temelinde geçerlilik-güvenilirlik ve faktör analizi yapılarak dilimize uyarlanan “Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği” ve üçüncü bölümde ise öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi algılarının ortaya çıkartılması için 1996 yılında Walker ve ark. geliştirmiş olduğu ve 2008 yılında Zuhail ve ark. tarafından Türkçe diline uyarlanan “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II” kullanılmıştır.

Verilerin Analizi: Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS 19 (SPSS Inc., Chicago, ABD) paket programı kullanılarak demografik verilerin frekans, yüzde dağılımları, grafikler oluşturularak bağımlı ve bağımsız değişkenler ve bağımsız değişkene ilişkin faktör düzeyleri ve aldığı değer aralıkları oluşturulmuştur. Faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı farklılık oluşturup oluşturulmadığı test edilmesi aşamasında; faktör düzeyleri ile bağımlı değişkenler arasında çoklu normallik testleri uygulanmıştır. Çoklu normallik testleri sonuçlarının değerlendirilmesinde Kolmogorov-Smirnov normallik testi ve Shapiro Wilks normallik testleri kullanılmıştır.

En az iki bağımlı değişkenin çoklu normallik varsayımının sağlanması durumlarında ($p>0,05$): Parametrik testler kullanılmıştır. 1. tip hatanın ortaya çıkma olasılığı düşürmek için eğer faktör düzeylerinin kovaryans matrisleri homojenliği ise tek yönlü manova testi kullanılmıştır. Bir bağımlı değişkenin çoklu normallik varsayımı sağlanması durumlarında ($p>0,05$): Parametrik testler kullanılmıştır. Eğer faktör düzeyi sayısı ikiden fazla ise tek yönlü ANOVA testi, eğer faktör düzeyi sayısı iki ise Bağımsız T Testi kullanılmıştır. Çoklu normallik varsayımının sağlanmadığı durumlarda ($p<0,05$): Parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Eğer faktör düzeyi sayısının iki ise Mann Whitney U testi, ikiden fazla ise Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Faktör düzeyleri arasındaki farklılığın hangi faktör düzeyinden kaynaklandığının test edilmesi için Post Hoc testleri uygulanmıştır. Post Hoc testi aşamasında Levene testi kullanılarak varyansların homojenliği test edilmiştir. Levene testi sonuçlarına göre; varyansların homojen olması durumunda ($p>0,05$): Lsd ve Tukey testleri kullanılarak faktör düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığının hangi faktör düzeyinden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Varyansların homojen olması durumunda ($p<0,05$): Tamhane's Testi ve Dunnett's Testi kullanılarak faktör düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığının hangi faktör düzeyinden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin rekreasyon engelleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin yönü, şiddeti ve istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının incelenmesi için korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizinde normal dağılıma uyan değişkenler için Pearson korelasyon katsayısı, normal dağılım uymayan değişkenler için Spearman korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Ölçek puanlarının dağılımı

Ölçekler	Madde Sayısı	n	Min.	Maks.	Ort.	SS	C. Alpha
RKÖ	28	544	2,46	5,00	3,88	0,40	0,89
SYDÖ	52	544	1,46	4,00	2,59	0,45	0,92

Araştırma kapsamında yer alan bireylerin RKÖ toplam ortalama puanının 3,88 ve SYDÖ toplam ortalama puanının 2,59 olduğu ayrıca ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarının sırasıyla; 0,89 ve 0,92 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgulardan hareketle, ölçeklerin çalışmamız için güvenilir ölçme yaptığı söylenebilir.

Tablo 2. Faktör düzeylerine ilişkin frekans ve dağılım tablosu

Kategori	Alt Grup	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Erkek	261	47.98
	Kadın	283	52.02
	Toplam	544	100.00
Yaş Grubu	20 ve altı yaş	136	25.00
	21-25 yaş	368	67.65
	26-30 yaş	30	5.51
	31-35 yaş	8	1.47
	36 yaş ve üstü	2	0.37
	Toplam	544	100.00
Vücut Kitle İndeksi Durumu	Zayıf Kilolu	47	8.64
	Normal Kilolu	399	73.35
	Fazla Kilolu	90	16.54
	Obez	8	1.47
	Toplam	544	100.00
Akademik Birim	Meslek Yüksekokulları	160	29.4
	Yüksekokullar	142	26.1
	Fakülteler	242	44.5
	Toplam	544	100.0
Bölüm Türü	Önlisans	160	29.4
	Lisans (4 yıl)	379	69.7
	Lisans (6 yıl)	5	0.9
	Toplam	544	100.0
Sınıf Durumu	1. sınıf ve Hazırlık	146	26.8
	2. sınıf	162	29.8
	3. sınıf	159	29.2
	4. sınıf ve üstü	77	14.2
	Toplam	544	100.0
Yaşadığı yer Durumu	Aileme	89	16.4
	Arkadaşlarımla Kirada	220	40.4
	Tek Başına Kirada	46	8.5
	Yurtta	189	34.7
	Toplam	544	100.0
Son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı	Ayda 1 kez ve altı	164	30.1
	Ayda 2 ya da 3 kez	258	47.4
	Ayda 4 kez ve üstü	122	22.4
	Toplam	544	100.0

Katılımcıların %67,6'sının "21-25 yaş", %52,0'sinin "kadın", %73,3'ünün "normal kilolu", %44,5'inin üniversitede "fakülte"de öğrenim gördüğü, bunların %69,7'sinin "4 yıllık lisans" eğitimi aldığı, %29,8'inin "2. sınıf" öğrencisi olduğu, %40,4'ünün "arkadaşlarıyla kirada" oturduğu ve %47,4'ünün son bir ay içinde "ayda 2 ya da 3 kez" faaliyetlere katılım sağladığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. Rekreasyon kısıtları ve sağlıklı yaşam davranışı ölçekleri ile alt boyut değişkenleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları.

Değişken Adı	Katsayı/ Anlamlılık	Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği (RKÖ)	Sağlıklı Yaşam Ölçeği (SYDÖ)	Fark (RKÖ / SYÖ)
Fizyolojik Özellikler	r	0,570	0,043	RKÖ anlamlı
	p	<0,001	0,315	SYÖ anlamlı olmayan
Alanların Durumu	r	0,525	-0,183	RKÖ anlamlı
	p	<0,001	<0,001	SYÖ anlamlı olmayan
Negatif İçsel Deneyimler	r	0,620	0,087	RKÖ anlamlı
	p	<0,001	0,042	SYÖ anlamlı olmayan
Ekonomik Durum	r	0,596	-0,156	RKÖ anlamlı
	p	<0,001	<0,001	SYÖ anlamlı olmayan
Yan Nedenler	r	0,628	-0,015	RKÖ anlamlı
	p	<0,001	0,726	SYÖ anlamlı olmayan
Organizasyonel Unsurlar	r	0,628	0,095	RKÖ anlamlı
	p	<0,001	0,027	SYÖ anlamlı olmayan
Ruhsal Nedenler	r	0,599	-0,020	RKÖ anlamlı
	p	<0,001	0,638	SYÖ anlamlı olmayan
Sağlık Sorumluluğu	r	-0,037	0,833	RKÖ anlamlı
	p	0,389	0,001	SYÖ anlamlı olmayan
Fiziksel Aktivite	r	-0,084	0,825	RKÖ anlamlı
	p	0,051	<0,001	SYÖ anlamlı olmayan
Beslenme	r	-0,129	0,833	RKÖ anlamlı
	p	0,003	<0,001	SYÖ anlamlı olmayan
Manevi Gelişim	r	0,015	0,727	RKÖ anlamlı
	p	0,730	<0,001	SYÖ anlamlı olmayan
Kişiler Arası İlişkiler	r	0,054	0,703	RKÖ anlamlı
	p	0,210	<0,001	SYÖ anlamlı olmayan
Stres Yönetimi	r	-0,057	0,820	RKÖ anlamlı
	p	0,186	<0,001	SYÖ anlamlı olmayan
Yaş Grubu	r	-0,017	0,125	RKÖ anlamlı
	p	0,700	0,003	SYÖ anlamlı olmayan
Son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı	r	0,101	0,012	RKÖ anlamlı
	p	0,018	0,783	SYÖ anlamlı olmayan
Cinsiyet	r	0,090	-0,051	RKÖ anlamlı
	p	0,037	0,239	SYÖ anlamlı olmayan
Vücut Kitle İndeksi Durumu	r	-0,030	0,006	RKÖ anlamlı
	p	0,480	0,888	SYÖ anlamlı olmayan
Akademik Birim	r	-0,060	0,177	RKÖ anlamlı
	p	0,161	<0,001	SYÖ anlamlı olmayan
İkamet Yeri Türü	r	0,060	-0,066	RKÖ anlamlı
	p	0,166	0,125	SYÖ anlamlı olmayan

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile fizyolojik özellikler, alanların durumu, ekonomik durum ve ruhsal nedenler değişkenleri arasından pozitif yönlü ve orta şiddette bir korelasyon olduğu gözlenirken (sırasıyla $r = 0,57$, $r = 0,525$, $r = 0,596$, $r = 0,599$; $p < 0,001$); negatif içsel deneyimler, yan nedenler ve organizasyonel unsurlar değişkenleri arasında pozitif yönlü ve güçlü korelasyon tespit edildi (sırasıyla $r = 0,620$, $r = 0,628$, $r = 0,628$; $p < 0,001$).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları II ölçeği ile sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişiler arası iletişim ve stres yönetimi değişkenleri arasında pozitif yönlü ve güçlü korelasyon saptandı (sırasıyla $r = 0,833$, $r = 0,825$, $r = 0,833$, $r = 0,727$, $r = 0,703$, $r = 0,82$; $p < 0,001$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatürdeki birçok çalışmada fiziksel aktivite alt boyut puanı sağlıklı yaşam biçimi ölçeğinin en düşük ortalama puanı olduğu belirtilmiştir. Aksoy (2010) Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine yapılan çalışmada fiziksel aktivite ortalama puanının ölçeğin en düşük puanı olduğunu ($\bar{X}_{\text{Fiziksel aktivite}} = 47,8 \pm 10,8$), Sevindik (2011) Fırat Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin egzersiz ortalama puanının ölçeğin en düşük puanı olduğunu ($\bar{X}_{\text{Fiziksel aktivite}} = 16,8 \pm 6,6$), Altınok (2019) İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite ortalama puanının ölçeğin en düşük puanı olduğunu ($\bar{X}_{\text{Fiziksel aktivite}} = 17,74 \pm 4,53$), Arıkan (2020) Hacettepe Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite puanının ölçeğin en düşük puanı olduğunu ($\bar{X}_{\text{Fiziksel aktivite}} = 17,38 \pm 5,15$), Tatar (2020) Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite puanının ölçeğin en düşük puanı olduğunu ($\bar{X}_{\text{Fiziksel aktivite}} = 16,50 \pm 4,48$), İnci (2019) Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Bölümü öğrencileri üzerinde 2018-2019 öğretim yılında yapmış olduğu çalışmada gençlerin sportif aktivitelere yeterli düzeyde katılmadıklarını ve yeterince egzersiz yapmadıklarını nedeniyle fiziksel aktivite puanının en düşük olduğunu ($\bar{X}_{\text{Fiziksel aktivite}} = 17,47 \pm 4,81$), Karahançer (2015) Spor Bilimlerinde okuyan öğrenciler ile diğer bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite puanının ölçeğin en düşük puan olduğunu ($\bar{X}_{\text{Fiziksel aktivite}} = 20,97 \pm 6,40$) görülmüştür. Bu araştırma sonuçları ile paralel olarak; fiziksel aktivite ortalama puanının en düşük üçüncü ölçek puanı olduğu görülmüştür. Bu anlamda değerlendirildiğinde fiziksel aktivite eksikliğinin üniversite gençleri arasında önemli bir yer

tuttuğu düşünülebilir. Bu algının geliştirilmesi anlamında aktivite programları ve spor yapma fırsatlarının geliştirilmesinin ve teşvik edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Ölçek boyutları ile yaş ve son bir ayda katılım sağlanan faaliyet sayısı değişkenleri arasındaki ilişkinin anlamlılığı, yönü ve şiddetini ortaya çıkartılması maksadıyla korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizine sonuçlarına göre rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeğinin fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, yan nedenler, organizasyonel unsurlar, ruhsal nedenler, beslenme, son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı değişkenleri arasında %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı korelasyon olduğu görülmektedir ($p<0,05$) (Tablo 3) Sağlık yaşam biçimi davranışı ölçeğinin alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, organizasyonel unsurlar, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler, stres yönetimi ve yaş grubu değişkenleri arasında %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı korelasyon olduğu görülmektedir ($p<0,05$) (Tablo 3).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği değişkeni ile beslenme alt boyutu değişkeni arasında negatif yönlü çok zayıf şiddette korelasyon olduğu görülmektedir ($p<0,05$, $r = -0,129$). Sağlıklı yaşam biçimi ölçeği ile alanların durumu ve ekonomik durum değişkenleri arasında negatif yönlü anlamlı çok zayıf şiddette korelasyon olduğu görülmektedir. ($p<0,05$; sırasıyla $r = -0,183$; $r = -0,156$) (Tablo 3). Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile sağlıklı yaşam ölçeği arasında anlamlı bir korelasyon bulunmamaktadır ($p>0,05$) (Tablo 3).

Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetine katılım sağlamanın beden ve ruh sağlığı açısından önemli olduğu kadar rekreasyon faaliyetlerine katılım olanaklarının geliştirilmesi, bu yönde politikalar belirlenmesi oldukça önemlidir. Yaşam kalitesinin geliştirilmesine yönelik genel anlamda birey ve toplum sağlığının artırılmasının, çevrenin iyileştirilmesinin, bireyi kaygı ve kötü alışkanlıklara yöneten stresörlerin etkisinin azaltılmasının, toplumun sağlık okuryazarlığı bilincinin geliştirilmesinin, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazanılması ve sürekliliğinin sağlanmasının, fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazanılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda;

Öğrencilere sunulan rekreasyon alanlarının sayısının ve kullanım olanaklarının artırılmasının,

Öğrencilerin rekreatif faaliyetlere ilgisinin artırılması için bilgilendirme ve eğitimsel iyi uygulama örneklerin yapılması, öğrencilerin hobilerinin geliştirilmesine yönelik derslerin konulmasının,

Düzenli bir şekilde sportif faaliyetlerin kişinin vücut ve ruh sağlığı üzerine olumlu etkisinin olduğu ve öğrencilerin yeterince sportif aktivite yapmadıkları düşünüldüğünde üniversite eğitim planlarına rekreatif faaliyetlere yönelik uygulama ve derslerin konulmasının,

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını geliştirilmesine yönelik okuryazarlığı konularında sağlık bilimleri dışındaki fakültelerin müfredatlarına çalışma olarak eklenmesinin,

Üniversite öğrencilerinin sağlık davranışını etkileyen bireysel, ailevi ve çevresel unsurların tespit edilmesine yönelik araştırmaların yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Aksoy, T. (2010). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Altıok, F. C. (2019). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlık okuryazarlık durumu ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Arıkan, A. (2020). Sağlık okuryazarlığı düzeyinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerindeki etkisi: üniversite öğrencileri arasında bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F. & Kıssal, A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 12(1), 1-13.
- Crawford D.W., Jackson E.L. & Godbey G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences, 13, 309-320.
- İnci, F. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin obezite önyargıları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Jackson E.L. & Rucks V.C. (1995). Negotiation of leisure constraints by junior-high and high-school students: An exploratory study. Journal of Leisure Research, 27 (1), 85-105.
- Karaaslan, M. M. (2018). Lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. International Journal of Human Sciences , vol:15, iss.2.
- Karahançer, Ş. Ç. (2015). Üniversite spor bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler ile diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Oh, S.S., Oh, S.Y. & Caldwell, LL. (2001). The effects of perceived leisure constraints among Korean University students. Proceedings of the 2001 Northeastern Recreation Research Symposium. New York.183-187.
- Sarıbaş, Ö. (2015). Turistlerin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarını etkileyen unsurlar: Antalya ve İzmir örneği. Yüksek Lisans Tezi, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, İzmir.

- Sevindik, F. (2011). Fırat Üniversitesi Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Tatar, M. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde sağlık okuryazarlığının sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilişkisi ve sağlık okuryazarlığını etkileyen faktörlerin incelenmesi. Uzmanlık Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Tütüncü, Ö, Aydın, İ, Küçükusta, D, Avcı, N. & Taş, İ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi. Spor Bilimleri Dergisi, 22 (2), 69-83.
- Walker S.N. & Hill-Polerecky D.M. (1996) Psychometric evaluation of the Health Promoting Lifestyle Profile II. Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center.
- World Health Organization. (2017). Seventieth world health assembly. Seventieth World Health Assembly Agenda item, 16.
- Yazıcıoğlu, Y. & Erdoğan, S. (2004). SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık.