

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Mustafa BUYURUK

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN TUTUMLARI VE
SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUŞ-2021

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Mustafa BUYURUK

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN TUTUMLARI VE
SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Dr. Öğr. Üyesi Metin KARAYOL

MUŞ-2021

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
ÖZET.....	III
ABSTRACT.....	V
ÖNSÖZ.....	VI
KISALTMALAR DİZİNİ	VII
TABLolar DİZİNİ	VIII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN TUTUMLARI VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

1.1. BOŞ ZAMAN TUTUMLARI VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ, AMACI, DAVRANIŞLARININ ÖNEMİ, PROBLEM CÜMLEŞİ, HİPOTEZLERİ, VARSAYIM VE SINIRLILIKLARI	7
1.1.1. Araştırmanın Önemi	7
1.1.2. Araştırmanın Amacı	7
1.1.3. Problem Cümlesi	7
1.1.3.1. Alt Problemler	7
1.1.4. Hipotezler	9
1.1.5. Araştırmanın Varsayımları	10
1.1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	10

İKİNCİ BÖLÜM

BOŞ ZAMAN TUTUMLARI VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI

2.1. GENEL BİLGİLER.....	12
2.1.2. Boş Zaman.....	13
2.1.2.1. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları	15
2.1.2.2. Dinlenme Fonksiyonu.....	15
2.1.2.3. Eğlenme Fonksiyonu	15
2.1.2.4. Gelişim Fonksiyonu.....	16
2.1.3. Tutum	16
2.1.3.1. Tutumun Öğeleri.....	17
2.1.3.2. Tutum Özellikleri.....	19

2.1.5. Sağlık Kavramı.....	21
2.1.6. Sağlıklı Yaşam Biçimi.....	22
2.1.6.1. Sağlık Sorumluluğu	23
2.1.6.2. Manevi Gelişim	24
2.1.6.3. Fiziksel Aktivite.....	24
2.1.6.4. Beslenme.....	25
2.1.6.5. Kişilerarası İletişim.....	26

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN EVREN, ÖRNEKLEM VE ÖLÇEK YAPILARINA İLİŞKİN İSTATİSTİKİ BİLGİLER

3.1.MATERYAL VE YÖNTEM.....	33
3.1.1. Araştırma Modeli	33
3.1.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	33
3.1.3. Araştırma Tekniği ve Protokol.....	35
3.1.4. Veri Toplama Araçları.....	36
3.1.4.1 Kişisel Bilgi Formu.....	36
3.1.4.2. Boş Zaman Tutumu Ölçeği.....	36
3.1.4.3. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	36
3.1.5. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	37

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BOŞ ZAMAN TUTUMLARI VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARINA İLİŞKİN ANALİZLER

4.1. BULGULAR.....	38
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
KAYNAKÇA	57
EKLER.....	66

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN TUTUMLARI VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

Mustafa BUYURUK

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Metin KARAYOL

2021, 76 sayfa

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesini amaçlamaktadır. Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumları ile sağlıklı yaşam biçimlerinin bazı değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediği incelenmektedir.

Araştırmanın evrenini Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan 600 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise 259 gönüllü öğrenciden meydana gelmektedir. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Boş Zaman Tutumu Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (SYBD) uygulanmıştır. Ölçekten elde edilen veriler SPSS istatistik paket programı ile değerlendirilmiş ve elde edilen veriler frekans, yüzde, ikili karşılaştırmalarda t testi ve çoklu karşılaştırmalarda ise Anova testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri açısından ölçek puanları bağımsız örneklem T testi ile karşılaştırılmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri ile boş zaman tutumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Araştırmaya katılan 23 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin davranışsal ve bilişsel alt boyutlarından ortalama puanlarının diğer yaş gruplarından daha fazla olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak; Öğrencilerin cinsiyetleri ile boş zaman yönelik tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında bir farklılık meydana gelmediği ve yaşı 24 ve üzerinde olan öğrencilerin küçük yaştaki öğrencilere göre kişilerarası ilişkilerinin daha iyi olduğu, farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin boş zamana yönelik tutumlarında ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında anlamlı görülebilecek bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ayrıca

boş zaman tutum ölçeği alt boyutları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasındaki ilişki bakıldığında ise düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Sağlıklı Yaşam, Üniversite Öğrencileri.



ABSTRACT
MASTER’S THESIS
EXAMINATION OF UNIVERSITY STUDENTS' LEASURE ATTITUDES AND
HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIORS

Mustafa BUYURUK

Advisor: Assistant Prof. Metin KARAYOL

2021, Page: 76

This study aims to examine university students' leisure attitudes and healthy lifestyle behaviors. It has been tried to examine whether university students' leisure attitudes and healthy lifestyles differ in terms of some variables.

The population of the research consists of 600 students studying at the Muş Alparslan University Faculty of Sports Sciences. The sample of the study consists of 259 volunteer students. Personal Information Form, Leisure Attitude Scale and Healthy Lifestyle Behaviors Scale (HLBS) were applied to the participants. The data obtained from the scale were evaluated with the SPSS statistical package program and frequency, percentage, t test for pairwise comparisons and ANOVA test for multiple comparisons were applied. The significance level was taken as $p<0.05$.

The scale scores of the students participating in the research in terms of gender were compared with the independent sample T test. There was no statistically significant difference between the genders of the participants and the sub-dimensions of the leisure time attitude and healthy lifestyle behaviors scale. It was observed that the average scores of the students aged 23 and above in the behavioral and cognitive sub-dimensions were higher than the other age groups.

As a result; It can be seen that there is no difference between the genders of the students, their attitudes towards leisure time and healthy lifestyle behaviors, and that students aged 24 and over have better interpersonal relationships than younger students, and it can be seen that there is not a significant difference in the attitudes and healthy lifestyle behaviors of students studying in different departments.

Key Words: Leisure, Healthy Life, University Students.

ÖNSÖZ

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesini amaçlamaktadır. Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumları ile sağlıklı yaşam biçimlerinin bazı değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğine bakılmaya çalışılmıştır.

Yüksek lisans çalışmam boyunca benden desteğini, emeğini ve anlayışını esirgemeyen, bana her alanda rehber olan değerli danışmanım Sayın Dr. Öğretim Üyesi Metin KARAYOL'a,

Yüksek lisans tezini hazırlarken tezimle alakalı konularda görüş ve düşünceleriyle bana yardımcı olan değerli hocam Doç. Dr. Abdurrahman KIRTEPE'ye,

Bu çalışmanın her aşamasında benden ilgi ve desteğini esirgemeyen kıymetli arkadaşım Spor Eğitim Uzmanı Serhat TUTAŞ'a,

Son olarak çalışmaya katılarak anketleri cevaplayan ve verilerin elde edilmesinde bana yardımcı olan değerli öğrencilere teşekkür ederim.

Muş-2021

Mustafa BUYURUK

KISALTMALAR DİZİNİ

AKT	: Aktaran
ARK	: Arkadaşları
BKZ	: Bakınız
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
SYBD	: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği
YY	: Yüzyıl
VB	: Ve Benzeri

TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler.....	34
Tablo 4.1. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre boş zaman tutumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden alınan puanlara ilişkin t-testi sonuçları.....	38
Tablo 4.2. Katılımcıların yaş değişkenine göre boş zaman tutumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden alınan puanlara ilişkin t-testi sonuçları.....	39
Tablo 4.3. Katılımcıların bölüm değişkenine göre boş zaman tutumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden alınan puanlara ilişkin anova testi sonuçları.....	40
Tablo 4.4. Katılımcıların sınıf değişkenine göre boş zaman tutumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden alınan puanlara ilişkin anova testi sonuçları.....	41
Tablo 4.5. Katılımcıların gelir durumu değişkenine göre boş zaman tutumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden alınan puanlara ilişkin anova testi sonuçları.....	42
Tablo 4.6. Katılımcıların akademik not ortalaması değişkenine göre boş zaman tutumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden alınan puanlara ilişkin anova testi sonuçları.....	43
Tablo 4.7. Katılımcıların boş zamanları olumlu kullanma değişkenine göre boş zaman tutumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden alınan puanlara ilişkin anova testi sonuçları.....	44
Tablo 4.8. Katılımcıların boş zamanları değerlendirme biçimi değişkenine göre boş zaman tutumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden alınan puanlara ilişkin t-testi sonuçları.....	45
Tablo 4.9. Katılımcıların etkinliklerin bıraktığı etki durumu değişkenine göre boş zaman tutumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden alınan puanlara ilişkin anova testi sonuçları.....	46
Tablo 4.10. Katılımcıların kaldığı yer durumu değişkenine göre boş zaman tutumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden alınan puanlara ilişkin anova testi sonuçları.....	48
Tablo 4.11. Katılımcıların çalışma durumu değişkenine göre boş zaman tutumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden alınan puanlara ilişkin anova testi	

sonuçları.....49

Tablo 4.12. Katılımcıların boş zaman tutumu ölçeği alt boyutları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyon testi sonuçları.....50



GİRİŞ

Zaman, eylemi ve olanları saran var olmanın bünyesinde sürüp gelen gizli bir olaydır (Demir ve Acar, 2002). “Biyolojik saat” konsepti ile dile getirilmektedir. Zamanın dirim bilimsel niteliği Prof. Dr. Aziz Sancar’a göre biyolojik saat, nebatlardan âdemoğluna dek birçok dirinin hemen hemen dönemi bir güne denk gelen iç saatidir ve bu saat ışık algısına hassasiyet duyan beden organlarının tamamını tahakkümü altına alır. Misal olarak uykuya dalış, beden sıcaklığı, kan basıncı, bilinç duruluğu gibi bütün işlev eksiksiz soyutlanmış olarak âdemoğlundan bir günlük dizem şeklinde süregelir (Bursalı, 2015).

Farklı bir bakış açılarıyla da zamanın zihni bir olay olduğu ortadadır. Beynimizdeki bellek sayacı saniyelerden, günlere ve asırlara dek sürüp gelen bütün zaman serüvenlerini biçare içinde sistematik hale getirir sonrasında tamamını zihinde belli bir sisteme uyarak yerleştirir. Gerçekleşen bütün olaylar zihindeki mevcut bellek sayacının içinde kayda geçer. Böyle yaklaşarak bir olayın daha önce mi yoksa daha sonra mı meydana geldiği ne kadarlık sürede gerçekleştiği vb. donenin hatıra gelmesi sağlanmış olur (Canda, 2002: 52; akt. Safran ve Şimşek, 2009).

Zaman algısına bakıldığında aynı dönemde sosyal bir olgu olduğu görülür. Zaman, insanlar arasındaki iletişimi düzenlediği için sosyal bir alan olarak çocukluk döneminden başlamak üzere öğrenilmesi de gereken bir yapı ortaya koyar. Ayrıca, yani, kişi ortalama ilk on yılda zamanın kurumsallaşmasına uygun düşecek bir biçimde kendini kontrol altına almayı ve belirli ölçülerde eğer sınırlamayı öğrenmezse, toplumsal yapı içerisinde olgun bir insanın durumuna ulaşmada zorlanacaktır (Elias, 2000: 24; akt. Safran ve Şimşek, 2009).

İngilizce kelime karşılığı “Leisure” olan (Torkildsen, 1999:73) boş zamanı, kişinin hem kendisi hem de başka bireyler için bütün zorunluluklardan veya bağlantılarından kurtulduğu ve bireysel isteği ile seçeceği bir faaliyetle ilgileceği zaman olarak tanımlanmaktadır (Hacıoğlu vd., 2003:16).

Beard ve Ragheb (1980:24)’e göre ise boş zaman faaliyetine katılım sonucunda kişiler, psikolojik, sosyal, fizyolojik, eğitim, estetik ve rahatlamaya dair faydalar sağlamaktadır. Psikolojik fayda; boş zaman etkinliklerinin eğlence, özgürlük, mücadele etme ve etkinliğe dâhil olma durumunu, Eğitim faydası; zihinsel uyarılma, yeni şeyler

öğrenme, kişisel gelişim gibi konulara dönük tatmin düzeyini, sosyal fayda; kişilerin bir gruba dâhil olarak farklı bireylerle anlamlı ve yeni ilişkiler kurmalarında boş zaman etkinliklerinin yararlarını, Rahatlama Faydası; kişilerin stres, dinlenme, rahatlama, yenilenme ve hayatın zor şartlarından uzaklaşmalarında boş zamanın etkisini, Fizyolojik Fayda; kişilerin katılım sağladıkları boş zaman etkinlikleri sonrasında sağlıklı olma, zinde kalma, iyi olma hali ve kilo kontrolü gibi fizyolojik faydalarını, Estetik Fayda ise kişilerin boş zaman etkinliklerini uygulayabilmeleri için kullandıkları veya gittikleri mekânları güzellik, tasarım, hoşluk ve ilginçlik bakımından yorumlamalarını (Beggs ve Elkins, 2010; Chen, 2005; Karlı vd. 2008) ifade etmektedir.

İnsanoğlunun varoluşundan, bugüne kadar geçen zaman içinde insanlar hayatlarını sürdürebilmek ve aynı zamanda da zorunlu gereksinimlerine ulaşabilmek adına uğraş vermişlerdir. Aynı tempoda ve monotonlaşan çalışma ile süreklilik arz eden başka faaliyetler, yaşamımız içindeki çok önemli parçalardan biri olan inovasyon için, boş zaman faaliyetlerini meydana getirmiştir (Yıldız ve ark.. 2012).

Bireyler mesai saatlerinden sonra boşta kalan zamanlarını olumlu kullanabilme gayretleri; günümüzün ilerleyen teknolojiyle beraber azalan mesai saatleri, kullanılan internetin iletişim ve haberdar olma ağını kolaylaştırması, milli hasılatındaki yükselme gibi nedenlerle de ilerlemektedir (Can, 2015:2).

Bugünlerde boş zaman değerlendirme faaliyetleri bireyler açısından bir hayat olayına dönüşmüştür. Üniversitelerin öğrenim dönemleri içinde harcanan süre, uzun yıllar boyunca sürecek davranış şekillerinin ortaya çıktığı çok önemli süreçlerdendir (Ardahan ve Lapa, 2010:131).

Üniversitede okuyan öğrenciler gelecekte yapacakları mesleklerine ihtiyacı olan eğitimleri alırken aynı süreçte eğitim aldıkları süreler kapsamında durağanlıktan, aldıkları dersler ve girdikleri imtihanların kaygı verici yönünden, bunalımından bir an olsun uzaklaşabilmek için sınav ve derslerinden arta kalan zamanlarda kendilerine ait aktivitelerle uğraşarak geçirme eğilimindedirler. Uygun zamanlarında rahatladıkları, yaptıkları eylemlerden hoşnut oldukları faaliyetlere yönelme eğiliminde olan öğrencilerin güdüleri son derece artış göstermekte ve söz konusu durumda öğrencilerin daha mesut daha mutlu insanlar olmalarına katkı vermektedir. Bununla beraber kendileri için yeteri kadar vakit ayıramayan ve başka bir toplumsal faaliyete iştirak etmeyen üniversite

öğrencilerinin motivasyonunun yüksek olmadığı ve daha bunalım bir yapıda olduğu düşünülebilir. Stres, bireyleri ve gençliği kendine ve hayatına zarar veren alışkanlıklara sürükleyebilir. Fakat genç yaşlarda olan öğrenciler içlerindeki fazlaca bulunan enerjiyi olumlu etkinliklerde, topluma faydalı etkinliklerde harcadıklarında hem topluma hem de kendi gelişimlerine fayda sağlayacaklardır. Bununla beraber kendilerinde zara veren alışkanlıklardan da uzak durma şansına sahip olabileceklerdir (Yayla ve Çetiner, 2019).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlığı; “Yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali” olarak tanımlamaktadır (World Health Organization, 2020). İfade edilen bu iyilik halinin devamlılığı için bebeklikten yaşlılığa bütün hayat boyunca sağlığın geliştirilmesi ve korunması gerekir. Sağlık problemlerinin ortaya çıkması sadece kişiyle sınırlı kalmaz; giderek toplumu, çevreyi ve aileyi etkiler. Herhangi bir ülkede yaşam süren her bir kişinin sağlık durumu o ülkenin genel sağlık durumunu belirler. Bu sebeple, sağlıklı bir toplum olmak için her bir kişinin sağlığını geliştirilmesi ve korunması ile imkan bulmaktadır (Özenoğlu, Yalnız ve Uzdil, 2018).

Sağlıklı beslenme; gelişme ve büyüme yaşamın sürdürülmesi, sağlığın geliştirilmesi, iyileştirilmesi ve korunması yaşam kalitesinin yükseltilmesi için farklı farklı besinlerin tüketilmesidir. Bireyin beslenme özelliklerini; yaş, genetik özellikler, fiziksel aktivite düzeyi, cinsiyet, alışkanlıkları (alkol, sigara gibi), çevresel ve sosyal koşulları, stres, eğitim düzeyi, sağlık hizmetlerinden yararlanma durumu ve çalışma koşulları gibi birçok faktörden etkilemektedir. Beslenme alışkanlıklarının temeli aile ortamında atılır, daha sonra alınan eğitimler ve çevrenin etkisiyle şekillenir (Hacıhasanoğlu ve ark., 2011). Bireylerin sağlıklı davranışlarının maksimum düzeye çıkarabilmesi, toplumların psikolojik ve bedensel iyi olma düzeylilerinin yüksek olmasında çok değerli bir kıstas olabilmektedir. Bu durumdan dolayı sağlıklı yaşam davranışlarının ilerlemesinde ferdin kendi yükümlülüğünü alması ve gündelik bir yaşam haline gelmesi son derece önemlidir. Sağlık davranışlarının geliştirilmesinde ve sağlıklı yaşam biçiminin alışkanlık kazanmasında en uygun dönem ise çocukluk dönemidir. Kişinin Üniversite yılları ise kendi yaşantısında önemli değişimlerin yaşandığı bir dönem olup gelecekte kendi sağlıkları için mesleki yaşam veya kişisel yaşam biçimlerini öğrenmek ve pekiştirmek için ideal bir süreç olarak görülmektedir (Romagueraet ve ark., 2011; Agopyan, 2015).

Bilhassa hedefe konulan taktiklerin oluşturulması ve hastalanmalarını önlemek amacıyla yaşam şekillerinde değişikliğe özendirilmesi ve sağlık davranışlarına yönelmeleri açısından üniversite öğrencileri son derece önemli bir hedef kitledir (Agopyan, 2015). Öğrencilerin sağlık konusu ile ilgili davranışları kişisel olarak kendilerini, şu anki ve sonraki yaşantısında aile fertlerini ve toplumun yapısını etkilemesi yönünden son derece önemlidir (Batı ve ark., 2003; Ayaz ve ark., 2005). Buna rağmen, üniversitelere geçiş döneminde olan öğrencilerde sağlıksız davranışlara yönelimde hassaslık artmaktadır (Deliens ve ark., 2015). Üniversitede okuyan öğrenciler ile üniversiteye devam etmeyenlere göre kilo alımının daha fazla oranlarda olduğu (Deliens ve ark., 2015), aşırı kilo ve obezite oranının da bayağı arttığı bildirilmektedir (Vella, 2009; Deforche ve ark., 2015).

Üniversite öğrencilerine ait yapılan çalışmalarda, uygun fiziksel şartların oluşturulmasıyla beraber fiziksel aktivitenin ve sağlıklı yaşam biçimi davranış şekillerinin artırılıp çok şişmanlık ve obezite ile ilgili başka sağlık sorunlarının önlenmesinin gerekliliği vurgulanmaktadır (Thibault ve ark., 2010; Church, 2011). Öğrencilerinin sağlıklı yaşamla ilgili olan davranışlarındaki değişimler, stres gibi ve depresif belirtiler gibi somatik şikâyetlerin düşürülmesinde normal düzeyde rol oynadığı bildirilmektedir (Beccaria ve ark., 2016). Keating ve ark., (2005) yaptıkları araştırmada üniversite düzeyinde bulunan öğrencilerin 40–50%'sinin fiziksel yönden etkin olmadıklarını açığa çıkarmaktadır. Bu nedenden ötürü gençlerde yapılacak sağlık taramaları ve farkındalıkların oluşturulması hastalıktan korunma amacıyla son derece önemli olarak kabul edilmektedir (Tadesse ve ark., 2014).

Kaynaklarda konuyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında;

Çepni, (2010) Tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre insanların gelir düzeyleri fazlalaştıkça sağlıklı yaşam şekli davranışlarının gösterilmesinde artış olduğunu, sağlık öz yeterliğinin sağlıklı yaşam şekli davranışlarının çok önemli bir yordayıcısı olduğunu ve iç sağlık kontrol odağının sağlık öz yeterliği üzerinden sağlıklı yaşam şekli davranışlarını etkilediğini, güçlü başkaları sağlık kontrol odağının direkt ve sağlıklı öz yeterliği üzerinden dolaylı olacak şekilde sağlıklı yaşam şekli davranışlarını etkilediğini ve şans sağlık kontrol odağının negatif yönlü olarak öz yeterlik üzerinden sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkilediğini sonucuna ulaşmışlardır.

Cihangiroğlu ve Deveci (2011) Sağlık Yüksekokulu öğrencileri ile ilgili yapılan farklı bir çalışmada ise sağlıklı yaşam biçimi davranışları orta seviyede olduğu görülmüştür. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ne denli önem kazandığı ve günlük hayatın içinde olmazsa olmaz yere sahip olduğu neticesine varılmıştır.

Şimşek ve arkadaşları (2012) Ailesiyle birlikte yaşayanlar, parçalanmış aileye sahip olanlar, sağlık algısı orta olanlar, ekonomik durum algısı yüksek olanlar daha sağlıklı yaşam biçimi davranışına sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Aksoy ve Uçar (2014) yapmış oldukları bir çalışmada katılımcıların sosyo-demografik özellikleri, ağız/ diş sağlığı merkezine ve sağlık merkezine gitme sıklıkları ve sosyal etkinliklere katılma ve spor yapma durumları, kendilerinin ve aile bireylerinin kronik hastalığa sahip olma ve beslenme alışkanlıkları durumuna göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları istatistiksel olarak anlamlı fark saptandığı görülmüştür.

Yoldaş (2017) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre; Sağlıklı yaşam şekli davranışları daha yüksek düzeyde olan insanların akademik başarı düzeyinin daha iyi, uyku kalitesi son derece kötü olanların ise akademik başarılarının çok daha düşük olduğu, uyku kalitesi iyi olan bireylerin ise daha çok sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına sahip olduğunu, üniversitede eğitim gören öğrencilerinin akademik başarı düzeylerinin iyi olabilmesi için, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve uyku kalitelerinin bilinçlendirilmesi önerilmektedir.

Yetgin ve Agopyan (2017) Yapmış oldukları çalışmadan elde ettikleri sonuca bakıldığında stres ve egzersiz yönetiminde erkek bireylerin kadın bireylere göre iyi durumda olduğu, antrenörlük bölümü ile spor yöneticiliği bölümde okuyan öğrencilerin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünü okuyan öğrencilere göre kendini gerçekleştirme durumunun daha geri planda olduğu belirlenirken beden eğitimi ve birinci sınıfta okuyan öğrencilerin sağlık yükümlülüğünün öteki sınıflara göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Spor bilimleri fakültesinde bulunan öğrencilerin, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını gerçekleştirme düzeyinde bölüm, cinsiyet ile sınıf gibi bazı durumların etkili olabileceği neticesine varmışlardır.

Farklı şekilde yapılan bir çalışmada Söyleyici (2018) araştırmaya katılan öğrencilerin yaş durumları arttıkça fiziksel aktiviteye daha çok fazla yöneldikleri, bisiklete binmenin sağlıklı yaşam şekli için önem arz ettiği, günde içilen sigara miktarının

azaldığı bireyler arası ilişkiler ve sağlıklı yaşam biçimi ile sağlık sorumluluğu boyutları davranışları toplam puan durumlarına anlamlı ve negatif yönlü ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Yıldıran (2019)'da yapılan çalışmasında üniversite öğrencilerinin boş zamanla ilgili tutum düzeylerinin boş zaman sürecinde sıkılma algısını belirtmede önemli bir rol oynadığı tespitlerden kaçmamıştır. Ayrıca, fiziksel aktivite katılımcılarının boş zaman tutum düzeylerinin daha olumlu, boş zamanda sıkılma algılarının daha düşük olduğu saptanmıştır.

Yine Bahar (2020) yaptığı araştırma sonucunda cinsiyet, eğitim durumu, algılanan gelir durumu ve benimsenen sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının iyilik hali ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan çalışmaların incelenmesi sonucunda Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN TUTUMLARI VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

1.1. BOŞ ZAMAN TUTUMLARI VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ, AMACI, DAVRANIŞLARININ ÖNEMİ, PROBLEM CÜMLESİ, HİPOTEZLERİ, VARSAYIM VE SINIRLILIKLARI

1.1.1. Araştırmanın Önemi

Günümüzde boş zaman, bireyin mutluluğu ve refah düzeyini artırması ve bireyin sağlığı ile yaşam kalitesi açısından önem arz etmektedir. Bu sebeple lisans eğitimi alan öğrencilerin boş zaman ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının önemi vurgulanmak istenmiştir.

1.1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, lisans eğitimi alan öğrencilerin boş zaman tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaç doğrultusunda söz konusu Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde incelenecek konular şunlardır;

- Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Demografik Özellikleri,
- Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları,
- Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları,
- Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumlarının Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ile olan ilişkisi.

1.1.3. Problem Cümlesi

Çalışmanın problem cümlesi; Muş Alparslan Üniversitesinde eğitim gören öğrencilerin boş zaman tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında ilişki var mıdır?

1.1.3.1. Alt Problemler

Bu araştırmada aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

1) Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Demografik Özellikler bakımından aralarında farklılıklar var mıdır?

2) Cinsiyet Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

3) Yaş Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

4) Bölüm Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

5) Sınıf Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

6) Gelir Durumu Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

7) Akademik Not Ortalaması Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

8) Boş Zamanları Olumlu Kullanma Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

9) Boş Zamanları Değerlendirme Biçimi Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

10) Etkinliklerin Bıraktığı Etki Durumu Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

11) Kaldığı Yer Durumu Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

12) Çalışma Durumu Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin,

Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

13) Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1.4. Hipotezler

1) Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Demografik Özellikler bakımından aralarında bir fark yoktur.

2) Cinsiyet Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark yoktur.

3) Yaş Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark yoktur.

4) Bölüm Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark yoktur.

5) Sınıf Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark yoktur.

6) Gelir Durumu Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark yoktur.

7) Akademik Not Ortalaması Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark yoktur.

8) Boş Zamanları Olumlu Kullanma Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark yoktur.

9) Boş Zamanları Değerlendirme Biçimi Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark yoktur.

10) Etkinliklerin Bıraktığı Etki Durumu Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları

arasında bir fark yoktur.

11) Kaldığı Yer Durumu Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark yoktur.

12) Çalışma Durumu Değişkenine Göre, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları alt boyutları arasında bir fark yoktur.

13) Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin, Boş Zaman Tutumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

1.1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Bu çalışmada uygulanan yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
2. Seçilen örneklem grubunun araştırmanın evrenini temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.
3. Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu ve çalışmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.
4. Bu çalışmada yer alan Spor Bilimleri Öğrencilerinin veri toplama araçlarına verdikleri cevapların çalışmanın ciddiyeti dâhilinde, samimi ve gerçeklere uygun olarak verildiği varsayılmıştır.

1.1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Spor Bilimleri bölümlerinde gönüllü olarak katılan öğrencilerdir.
2. Çalışma 2020 yılında Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde lisans eğitimi alan 2. 3. ve 4. Sınıf öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.
3. Çalışma katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevap ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

BOŞ ZAMAN TUTUMLARI VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI

2.1. GENEL BİLGİLER

Zaman denilen kavramının varoluş ile ilgili temel bir kavram olması ve felsefe, din, bilim ve sanat dallarınca tarihten gelen süreç boyunca tartışılmış olmasına rağmen, yine de bu kavramla ilgili muğlaklık konusunda tam anlamıyla giderilemediğini söylenebilir mümkün (Yazıcı, 2016). İnsanoğlu yönünden zamana tarafsız bir şekilde bakıldığında; günde yirmi dört saatlik bir zaman dilime karşılık gelen toplanamaz, değer biçilemez, satma ya da ödünç alınamaz demokratik ve her kişi tarafından değişik anlamlarla ifade edilen bir olgudur.

Bütün insanlık için objektif olarak bakıldığında aynı anlama gelen zaman, bilim alanlarının farklılığından ve farklı bakış açılarıyla değişik şekilde tanımlanmıştır (Dinç, 2019). Fizik bilimcileri, dünyada uzunluk, yükseklik, genişlik olmak üzere üç farklı boyut olduğuna inanırken, Einstein, buna zamanı eklemiştir. İnsanlar ilk üç boyutta her yöne hareket edebilirken, zaman boyutunda ise sadece ileriye hareket edilebildiği vurgulanmıştır (Gürbüz ve Aydın, 2012).

Türk Dil Kurumunun tanımına göre zaman kavramı; bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olan süre, vakit denilen olay olarak tanımlamıştır (<https://sozluk.gov.tr>). Yine başka bir tanımda; Zaman kavramı insan ömrü sürecinde başlangıç ve sonu belli olan durum açısından uzun veya kısa bir süre içeren, tekrarlanmasına asla imkan olmayan ve saat denilen nesne aracılığıyla ancak ölçülebilen bir alandır (Tezcan, 1982).

İnsanlığın zaman kavramı bilincine hangi zaman vardıgı kesin olarak bilinmemektedir. Güneş sisteminde yer alan gök cisimlerindeki hareketlere bağılı olarak, insanoğlunun yaşam sürdüğü gezegen olan dünyamızda gündüzün ve gece, ay ve mevsimlerin sürekli birbirini izlemesi zaman kavramının ortaya çıkmasındaki en önemli faktörler olmuştur. Bu sebeple zaman, bizim yaşadığımız olay döngüleri arasında yaptığımız karşılaştırmaya dayalı bir kavram olarak da ifade edilmektedir (Gürbüz ve Aydın, 2012).

2.1.2. Boş Zaman

İngiliz kaynaklarında “boş zaman” kelimesine karşılık gelen “leisure” kelimesi ve Latin kaynaklarında “özgür olmak” ve “izin verilmiş olmak” anlamına gelmekte olan “licere” kelimelerinden meydana gelmiştir. Ayrıca Fransızca ’da “boş zaman” anlamıyla kullanılan “loisir”, özgürlük ve lisans sözcüklerinin İngiliz dilinde karşılık gelen “licence” ve “liberty” sözcüklerinin de buradan ortaya çıktığı ve genel olarak boş zaman biriyelerin kısıtlamalar ve baskı altında kalmadan özgür oldukları, istekleri doğrultusunda seçme hakkına sahip oldukları, kendilerine düşen sorumluluk bilincini yerine getirdikten sonra geriye kalan zamanı ifade ederken aynı zamanda işler dışında bireyin kendisine kalan zaman biçiminde tanımlanmaktadır (Aytaç, 1997).

Boş zaman denilen kavramının toplum yapısı içinde kullanılması Orta Çağ dönemine kadar uzanan sürece dayanmaktadır. Fakat Orta Çağ döneminde boş zaman yaklaşımı belli ölçülerle felsefi olması ve günümüzün toplum koşulları içerisinde açıklayıcı bir şekilde olmaması sebebiyle boş zamanın tarihsel gelişimini Sanayi Devriminin beraberinde getirdiği toplumsal örgütlerle ve Fransız Devriminin beraberinde meydana gelen düşünsel akımlarla ilişki kurmak daha uygundur (Tuna, 2012, s. 45).

Günümüzde boş zaman kavramıyla ilgili birçok tanım yapılmıştır. Bireyin istediği herhangi bir uğraş doyum sağlamak ve zevk amacı ile boş zamanın değerlendirilmesidir, yani boş zamanda yapılan herhangi bir etkinlik veya etkinliklerdir. Bu etkinlikler bireysel olduğu gibi grupsalda olabilir (Ekici ve Yenel, 2002: 43). Brightball (1960) boş zaman kavramını biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarımızı yerine getirmek zorunluluğunda olduğumuz zamanın dışında kalan ve tümüyle bireyin tasavvuru ile özgürce değerlendirdiği zaman olarak ifade etmektedir. Brightball (1960) boş zamanı iki yönü ile ele almıştır. Bu iki yönlü yaklaşımdan ilki işten ve zorunlu meşguliyetlerden fazla kalan artık zaman olarak serbest zaman, ikincisi ise ne yapılması gerektiğini kişinin kendisinin seçtiği ve değerlendirilmesi özgür olunan zaman “özgür zaman” olarak belirlemiştir (İskender, 2019).

En genel anlamıyla boş zaman; Boş zaman insanın işinden; seyahat, eğitim, toplantı gibi işle alakalı uğraşlarından; yaşamını düdürebilmesi için gerekli olan beslenme ve uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlarından; makyaj, duş alma, temizlik yapma gibi kişisel bakıma yönelik iş dışı aktivitelerinden; aile bireyleri ile ilgilenme, çimlerin biçilmesi gibi

kişisel sorumluluklarından fazla kalan zamandır (Munusturlar, 2016, s. 7). Bireyler çalışma saatleri dışında yeteri kadar dinlenmeye, eğlenmeye ve kendi arzuları gibi ilgi ve beğenileri çerçevesinde bazı meşguliyetlerle vakit harcamaya gereksinim duyarlar. İnsanların bu ihtiyaçlarından dolayı çalışma vakitlerinden arda kalan boş zaman kavramı bireyler için son derece önem arz etmektedir. Dünya Boş Zaman ve Rekreasyon Birliği tarafından yapılan tanımda ise boş zaman kavramı; seçim şansı, , yaratıcılık, memnuniyet içeren memnuniyetlik veren ve kişisel doyumunu sağlayan eğlencelere liderlik eden ve sonucunda da faydaları yönünden insan yaşamının özel bir yere sahip olduğu vurgulanmaktadır (Dinç, 2019).

Boş zaman kavramı içerisinde yapılan uğraşlar arasında dinlenme, rahatlama, fiziksel zevklerinde doyumunu gerçekleştirme, psikolojik ve kişinin bilgi düzeyini ve görgüsünü arttırma, topluma hizmet katkısında bulunabilmesiyle becerilerini geliştirme ahlaki durumun gereğini üstlenme gibi ve bütün bu faaliyetler içerisinde de herhangi bir kar amacı gütmeyen gerçekleştirilen ilgi alanları olarak değerlendirilmektedir (Yetim, 2000).

Endüstriyel makina kullanılmasıyla beraber üretim süreci artarken işgücü ve zaman ise daha az kullanılmaya başlandı ve kişilerin idare sağlayıcı özellikleri son derece ön plana çıktı. Üretim sürecinde makina kullanılması sonucu çalışma saatleri azaldı, boş zamanlar ise artmaya başladı. Boş zaman süreci bu aşamadan sonra çalışan insanlar için hayati bir önem haline geldi. Özellikle sıkıcı ve monoton iş ortamlarında çalışan kişiler için boş zaman, dinlenebilmek ve çalışma hayatı için gereken enerjiyi yeniden depolamak için önem kazandı. Aynı çalışma iş ortamında uzun süre çalışmak son derece sıkıcı olduğu için ve kişiyi çalışma ortamına karşı yabancılaştırdığı için boş zamanlara olan ihtiyaç arttı (Kaya, 2020).

Tezcan (1977)'e göre boş zamanın önemi şu şekilde açıklanabilir;

- Boş zamanların değerlendirilmesi ile birlikte insanların eğlenme ve dinlenme ihtiyaçları karşılanır ve insanların hayata tutunmaları güçlenerek daha mutlu kılınmış olurlar.
- Boş zamanlarını iyi değerlendiren birinin kişilik gelişimi daha sağlıklı bir şekilde ilerler.

- Boş zamanlarını değerlendiren insanlar yeni şeyler üretebilme, arkadaşlık kurabilme, başarılı olabilme, farklı deneyimler kazanabilme, duygusal tatmin ve zihinsel güçlülük, rahatlama ve fiziksel gibi çeşitli doyumlara ulaşırlar.

2.1.2.1. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Kara, (2015) boş zaman kavramının, kültürel yapı, sosyal faktörler, aile yapısı, ekonomik faktörler, gelir durumu, oturma yeri, meslek, yaş ve cinsiyet gibi pek çok etkenlere bağlı olduğu ve değişen üç temel fonksiyonu olduğunu belirtmektedir.

2.1.2.2. Dinlenme Fonksiyonu

Çalışanlar veya işçileri Çin’de günlük çalışma süresinin 12 ila 15 saate varan sanayi devriminin ilk dönemlerinde, boş zaman fonksiyonlarından olan dinlenme kavramı sadece fiziksel gücün tekrardan yenilenmesi olarak değerlendiriliyordu. Çalışan kişiler açısından boş zaman kavramı, arkadan gelecek yeni çalışma saatleri için bedensel anlamda yeniden hazır bulunma durumu olarak kullanılmıştır (Karaküçük, 2005). Modern zamanla birlikte mesai saatleri belirli bir düzene konuldu ve kişiler iş hayatının verdiği yorgunluk ve stres atmak için dinlenmek ve yenilenmek amacıyla boş zamanlarını değerlendirdiler. Bu fonksiyon, boş zamanın kişilere dinlenebilmeleri, fiziksel güçlerini ve enerjilerini yeniden toplayabilmeleri, stresten ve hayatlarındaki negatif durumlardan kurtulabilmeleri için onlara türlü aktivitelerle imkan sunabilmeyi ifade etmektedir (Akyüz, 2015).

2.1.2.3. Eğlenme Fonksiyonu

Eğlenmenin güdüsel bir arzu olduğu ve boş zamanlarda bireyleri memnun edecek anlara gereksinimin olduğunu belirtilmiştir. İnsanlar spor ve eğlence aktivitelerine yoğun bir şekilde katılmakta ve spor ve eğlenmeye olan ilgi 20. yy. başlarından itibaren giderek artmaktadır. Ayrıca insanların spor ve eğlenme aktivitelerine katılmaları, sağlıklarına, fiziksel, psikolojik ve duygusal ruh haline verdikleri önemin artması ve artmaya devam etmesinde kaynaklandığı söylemek mümkündür (Gürtekin, 2015). Günümüz şartlarında insanlar boş zamanlarında ne kadar eğlenirlerse o kadar sosyal statüleri artmakta ve başarılı sayılmaktadırlar. İnsanlar eğlenmek ve stresten kurtulmak amacıyla boş zamanlarını değerlendirmeye başladı. Boş zamanı değerlendirmenin eğlence tarafının da bulunması bireylerde pozitif etki bırakmaktadır (Kaya, 2020).

2.1.2.4. Gelişim Fonksiyonu

Bireyler boşta kaldıkları zamanlarında katıldıkları aktivitelerde iş yaşamlarında ve günlük yaşantılarında oluşan olayları farklı bir şekilde değerlendirerek düşünce ve karar verme davranış becerilerini geliştirebilir. Sonuç olarak kazanmış olduğu bu davranış çeşitleri neticesinde bireylerin ruhsal ve bedensel yıpranmalarından meydana gelen zararlar, sonraki süreçlerde bireylere hem ruhsal hem de bedensel olarak üstesinden gelebilme becerisini kazanmalarına olanak sağlar. Bu şartlarda insanların bireysel gelişimi ve kişilik kazanımı sürecinde son derece büyük bir fayda sağlar (Sağcan, 1986). Yerinde ve değeri ölçüsünde kullanıldığı takdirde boş zaman süreci, eğlenme, dinlenme, kendini geliştirme yetiştirme gibi, pek çok önemli özelliği kazandırabilmektedir. Kişinin toplumsallaşması, vizyonu ve görüşlerini geliştirmesi, özgürlüğünü yayabilmesi ve kendini gerçekleştirebilmesi açısından son derece büyük önem arz etmektedir (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

2.1.3. Tutum

Sosyal bilimlerde yerini almış birçok tanımda da olduğu gibi tutum kavramı içinde de net olarak bir fikir birliği oluşmamıştır. Tanımsal yaklaşımların hepsi tutumun ne anlama geldiğine yönelik değişik bir tanımlama barındırır ya da yaklaşımı farklı yönleriyle vurgulamaktadır (Tavşancıl, 2010).

Tutumların bilimsel yönden düşünme süreci 19. yy.'da başlamıştır. Latince'ye ait bir kelime olan tutum “harekete hazır” anlamı barındırmaktadır. Yapılan ifadelerin geneli tutumu, meydana gelen herhangi bir durum ve olgu karşısında kişilerin davranışı için zihinsel yönden hazırlık durumu olarak nitelemektedir (Arkonaç, 2001). Cüceloğlu, (2005) tutum kavramını; bir nesne bir kişi, ya da herhangi bir olay hakkında planlı olan uzun süreli inanç ve ruh durumu olarak tanımlamıştır. Katz ve Stotland, (1959) ise tutum kavramını “bireyin bir nesneyi veya o nesnenin sembolünü, hoşlanmama-hoşlanma ya da iyilik-kötülük yönü çerçevesinde duyuşsal ve bilişsel unsurlar içeren değerlendirme eğilimi veya yatkınlığı” olarak açıklamaktadır.

Tutum, farklı bilim dalları içinde farklı anlamlarda kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal psikolojinin temel konularından biri haline gelmiş, sosyal algıları ve davranışları etkileyen tutumlar farklı kuramsal yaklaşımlardan hareket eden bilim insanları tarafından değişik şekillerde anlamlandırılmaya çalışılmıştır (Kırel, 2011).

Tutum kavramı kişinin herhangi bir grup şeye, fertlere, bir takım olaylara ve çok yönlü durumlara yönelik bireysel faaliyetlerdeki seçimini etkileyen içsel bir durumdur (Senemoğlu, 2004). Ünal (1981)' a göre ise tutum, “bir tepki ya da belli bir türde dikkat ve etkinlik hazırlığı” olarak düşünülebilir. Bu nedenden ötürü, tutum kavramının kendisi bir davranış değil, davranışın olayının ön koşuludur. Ona göre, tutumlar, bir tepki yapılmadan önce, yeni deneyimlerin başvurulduğu hareket için rehber ve değerlendirilmeye alınan zihinsel durumlardır. Bunda ötürü “Tutum” kişilerin diğer bireylere, olaylara ve objelere karşı geliştirdikleri duygu, davranış, düşünce ve tavır alma biçimleridir. Oluşturdukları tutum sonucunda bireyler davranışlara yönelirler. Örnek olarak yolda kaza yapmış birini gördüğümüzde her kişinin bu olaya karşı geliştirdiği farklı bir davranış biçimi vardır. Bu olaylar karşısında kimi yardım etmeye gider, kimi sadece durur bakar, kimisi de hiçbir şey olmamış gibi ortamdan uzaklaşıp gider. Aynı olaya kişiler farklı farklı tutum gösterirler. Tutumlar takip edilemez ancak bireylerin davranışları değerlendirilerek, onların tutum ve davranışlarının nasıl olduğu veya ne şekil bir nitelik taşıdığı anlaşılabilir. Örnek olarak kaza geçirmiş kişiye yardım eden kişinin yardımsever bir tutum taşıdığı, uzaklaşıp giden bir diğer kişinin ise duyarsız bir tutum taşıdığı söylenebilir (Kırel, 2011).

En yalın anlamıyla tutum insanları veya bir şeyi kabul etmeye-etmemeye, onaylamaya ve yahut onaylamamaya, evet veya hayır demeye çağırır. Bir başka ifadeyle, kişiyi olaya yönlendiren bir yapıya sahiptir (Akgül, 2011).

2.1.3.1. Tutumun Öğeleri

Tutumu meydana getiren bir takım kavramlar vardır. Bu kavramlara tutumun öğeleri söylenmektedir. Tutumu; davranışsal, zihinsel ve duyuşsal olmak üzere üç öge oluşturmaktadır. Bireyin bir cisim, bir durum ya da birey hakkında duygusal, davranışsal ve zihinsel manada sergilediği duruş onun yaklaşımını yansıtır. Haliyle de tutumun olması için söz konusu olan üç öge içerisinde eşgüdüm ve uyumlu ve örgütsel bir ilişki olmak durumundadır. Davranışsal, Duygusal ve Zihinsel öğeler arasında ise bir örgütlenme ve iç uyum yani koordinasyon olmadığı müddetçe tutumun oluşması da imkan dahilinde olmayacaktır (İnceoğlu, 2010).

2.1.3.1.1. Duyuşsal Öge

Bireyin farklı bir etkileşime, çevresine ait olabilecek uyarıcılara, başka bir değişle bir takım tutum ögelerine ilişkin duygu ve heyecanlarından, olumlu veya olumsuz tanımlamalarından oluşur (Taylor ve ark., 2007). Çevreyle ilgili bilgi, duyum ve daha önceki deneyimlerin sınıflandırılmasının yanında, bu sınıflandırmaların olumlu, olumsuz olaylarla, arzulanan ya da arzulananmayan amaçlarla ilişkilendirilmesi tutumun duygusal ögesini ifade etmektedir.

Kişinin tutum konusundaki olumlu veya olumsuz duygular içerisinde olması geçmiş tecrübeleriyle alakalı bir durumdur. Eğer herhangi bir uyarıcıya karşı kişide olumlu veya olumsuz duygular oluşmuş ise, demektir ki, kişini bu uyarıcılarla önceden de bir ilişkisi olmuş ve o ilişkiyle de tecrübeler sonucunda bunları kabul etmiş ya da reddetmiştir. Kişi ne zaman bu uyarıları hatırlasa olumlu ya da olumsuz bir hal içinde olacaktır. Bu yüzden bahsi geçen uyarıların hatırlanması o tutum durumuna dönük tepkilerin de aynı şekilde olumlu veya olumsuz olmasına sebep verecektir (İnceoğlu, 1993).

Genel olarak Duyuşsal öge; Tutumun bireyden bireye değişen ve gerçeklerle açıklanamayan, tutum konusundan hoşlanma ya da hoşlanmama durumudur (Akyüz, 2015).

2.1.3.1.2. Bilişsel Öge

Tutumun zihinsel ögesi, kişinin çoğunlukla çevresindeki uyarıcılara karşı yaşadığı deneyimlerden oluşan bilgi birikimine dayanır. Tutumun konusu olan nesne, bir birey ya da bir durumla ilgili bu bilgiler de çoğu zaman kişinin, o nesne, birey ya da durumla ilgili olarak yaşadığı tecrübeler aracılığıyla sağlanmaktadır. Kişinin önce bu tip bir uyarıcının ya da uyarıcı grubunun var olduğunu doğrudan (yüz yüze ya da birebir ilişki sonucu) ya da dolaylı olarak (aracılı) öğrenmesi gerekir. Birey varlığını bilmediği bir duruma karşı tutum oluşturamaz (İnceoğlu, 1993). Yani Bilişsel öge: Bireyin, tutum konusu olan nesne ya da duruma ilişkin sahip olduğu inanç ve bilgilerin tümüdür (Akyüz, 2015).

Bilişsel öge, bireyin düşünsel işleyiş süreciyle bağlantılıdır. Zihinsel ya da bilişsel işleyişin sistemleştirilmesi ve sınıflandırılması ile ilişkilidir. Tutumun oluşabilmesi, tutum oluşturacak konunun bilinmesini gerektirmektedir. Zihinsel ya da bilişsel öge

bireyin bir konu veya konu grubuna yönelik deneyim geçirmesi sonucu elde edilen bilgilerdir (Çalhan, 2020).

2.1.3.1.3. Davranışsal Öge

Davranışsal öge, bireylerin belirgin bir uyarıcı grubundaki tutum objesine ilişkin davranış tutumunu ifade etmektedir. Bahsi geçen davranış eğilimleri sözler veya diğer hareketler ile gözlemlenebilir (Tavşancıl, 2010).

Duygusal öge ile bilişsel öge ve davranışsal öge arasında son derece yakın bir ilişki vardır. Zihinsel öge ile duygusal öge arasındaki bağlantı doğru orantılı veya ters orantılı olabiliyorken davranışsal öge ile duygusal öge arasında neden-sonuç ilişkisi gibi bir ilişki vardır. Duygusal ögenin sonucunda çoğu zaman davranışsal öge ortaya çıkar. Davranışsal öge bir bakıma tutumun davranışa dönüşme halini içerir. Bireyin deneyim birikimi onun tutuma ilişkin davranışlarını olumlu veya olumsuz yönde etkileme gücüne sahiptir. Davranışsal boyut, bireyin belli bir uyarıcı grubundaki davranış eğilimini gösterir. Bu davranış eğilimleri, bireyin sözlerinden ya da hareketlerinden anlaşılabilir (Çalhan, 2020).

2.1.3.2. Tutum Özellikleri

Tavşancıl (2002) ve Ünal (1981) tutum kavramına ait yapılmış olan ifadelerden anlayarak, tutumun kavramının farklı tanımlamaları aşağıdaki gibi sıralamışlardır:

- Tutumsal davranışlar insanoğlunun dünyaya gelmesiyle oluşmazlar, sonradan yaşanılarak kazanılırlar. Kişi tutumları toplumsallaşma esnasında öğrenir. Başka bir ifadeyle tutumlar, yaşayarak öğrenilir.
- Tutumlar devamlılık gösterir, belli bir süre kesintisiz süreklilik gösterirler. Yani, kişi hayatının belirli süreçlerinde aynı fikri devam ettirir.
- Tutumlar kişi ve tutum arasındaki ilişkide bir düzen olmasında doğrudan ilişkilidir. Öğrenme sürecinin içinde derece biçimlendiğinden, insanın çevresini anlamasına da yardımcı olurlar.
- İnsan-tutum konusu ilişkileri içerisinde tutumların belirlediği bir düzeyde yanlılık olayı ortaya çıkar. Kişi, tutum konusuna ilişkin olarak bir tutum oluşturduktan sonra ona artık yansız bakamaz.

- Bir tutum konusuna yönelik pozitif ya da negatif bir tutum geliştirilmesi, ancak bahsedilen tutum konusunun başka tutum konusuyla karşılaştırılması sonucu gerçekleşir.
- Toplumsal tutumlar gibi kişisel tutumlar da vardır. Toplumsal olan tutumlar; toplumsal değer, grup ve nesnelere yönelik tutumlardır.
- Tutum olayı bir tepki şekli değildir ve daha çok bir tepki gösterme yaklaşımıdır. Yani; tutumlar tepkide bulunmaya yönelik bir eğilimdir.
- Tutumlar pozitif ya da negatif davranışlara yol açabilir.
- Tutumlar, güdülerle ve benlikle çok sıkı bir ilişkilidir. Bu durum da, kişilerin olgunlaşmış bir birey olduktan sonra bile tarafsız ve tam bir araştırma yapmak yerine, doğrudan tutum ve kanaat geliştirmesinde önemli rol oynar.

Boş zaman tutumu; boş zaman aktiviteleri ve boş zamana yönelik davranışları, duyguları, tecrübeleri ve düşünceleri, duygu, bilgi ve anıları derlenerek ortaya konan olumlu ya da olumsuz tepkiler ya da eğilimlerdir (Akgül, 2011). Boş zaman tutumunu, boş zamana karşı ya da yönelik belirli/özel bir düşünme, hissetme ve davranış tarzı olarak tanımlamaktadır.

Boş zaman davranış eğilimlerine bakıldığında Bireylerin yaşam biçimi, duyguları, düşünceleri, eğitimi ve tutumları arasında sağlam bir ilişki olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, boş zaman tutumu, boş zamana ve boş zaman aktivitelerine dönük düşünceleri, duyguları ve davranışları tecrübe, duygu, bilgiler ve anılardan derlenerek oluşan olumlu ve olumsuz tepkiler bütünü olarak ifade edilebilir.

Boş zamana odaklı oluşan tutumların, daha önce bahsedilen tutum tanımlarında da olduğu gibi duyuşsal, bilişsel, davranışsal olmak üzere üç tür ögesi bulunmaktadır. Bu ögeleri bir örnek üzerinden inceleyecek olursak; “boş zaman aktiviteleri insana son derece mutluluk verir” cümlesi boş zaman yaklaşımının bilişsel ögesini; “boş zaman faaliyetlerinden keyif alırım” duyuşsal ögesini; “boş zaman aktivitelerine sık sık katılırım” cümlesi ise davranışsal ögesini açıklamaktadır (Akgül, 2011).

Değinilen birçok tanımda da ifade edildiği üzere boş zaman tutumunun kapsamlı bir konu olduğu görülmektedir. Özellikle boş zaman ve boş zaman tutumunun değerlendirilmesi, geniş anlamda bir eğitim problemi olduğu için, meselenin öncelikle ilkokul ve ortaokulların programında yer alması gerekmektedir. Boş zaman eğitimleri

şuanda olduğu gibi sadece beden eğitimi dersi gibi fiziksel bir eğitim ile sınırlı kalmamalıdır. Gençlerin topluma katılımcı kişiler olmaları için, boş zaman faaliyetlerinin etki durumlarından yararlanılmalı, boş zaman ile ilgili kavram algılamadaki düşünceleri genişletilmeli ve konunun önemi iyi kavratılmaya çalışılmalıdır. Özellikle bireylerin değer sistemlerinin oluşmasında, çocukluk dönemindeki tecrübelerinin büyük bir rol oynadığı düşünülürse, boş zamanı değerlendirmek için temel tutum kalıplarının verilmesi açısından çocukluktan döneminden daha uygun bir dönem yoktur. İşte bu nedenden ötürü ailelerin, bu konularda bilinçlenmesi ve eğitilmesi gerektiği ortaya çıkmaktadır (Çelik, 2014).

2.1.5. Sağlık Kavramı

Sağlık, 1940 yılına gelinceye kadar hastalığın olmaması olarak tanımlanırken, 1947’den sonra genişletilerek sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil, aynı zamanda bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerden tam iyilik hali olarak tanımlanmıştır. İnsan Hakları Evrensel Bildirgesine göre ise, bireylerin sağlık ve refah seviyesine ulaşmak için beslenme, konut, tıbbi bakım gibi gereksinimlerinin karşılanması gerekmektedir (Bahar, 2020).

Eski çağlarda bedensel bütünlük, toplum içinde yaşamanın birinci şartı olarak görülürken, bedensel yetersizliği olanlar ve dış görünüşleri farklı olanlar toplumda dışlanmışlardır. Kişilerin sağlıklı bir birey sayılabilmesinde ruh sağlığın önemi 19 yy. sonlarında fark edilmiş, beden ve ruh ayrımı yapılmıştır. İkinci Dünya Savaşı sırasında bireylerin ruhsal sorunları yoğun yaşamalarına bağlı olarak, bedensel yetersizliğin oluşmasında ruhsal faktörlerin önemi anlaşılmıştır (Ocakçı, 2003).

Dünya Sağlık Örgütü’ne göre sağlık yalnızca hastalık ve sakatlık durumunun yokluğu ile sınırlı olmadan; fiziksel, mental ve sosyal yönden kapsamlı bir iyilik halidir (Erözkan, 2020). Türk Dil Kurumu’na göre sağlık; “Bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal yönden tam bir iyilik durumunda olması, vücut esnekliği, esenlik, sıhhat, afiyet” olarak tanımlamaktadır (<https://sozluk.gov.tr/>).

Sağlık kavramına özellikle sosyal yönden bakıldığında; tam bir iyilik durumunun çerçevesi çok geniş ve sınırları belirsizdir. Özele bakıldığında insana tüm sağlık sektörü düşünüldüğünde ise genel olarak bütün bir sistemin verimliliğinin en üst düzeyde tutulmasını hedefler. Tüm bunlar ışığında sağlık hizmetleri ele alındığında çeşitli

gruplama ve bölümlere ayrılması kaçınılmazdır. Sağlık kavramı ve sağlığın tanımlanması yönünden bazı sağlık modelleri vardır. Bunlar;

- Bio Tıbbi Model; sağlık için, hastalık durumu veya herhangi bir bozukluk olmaması tanımını yapar.
- Davranışsal Model; sağlığa bakışı, sağlıklı bir yaşam tarzı seçmenin ve uygulamaların çıktısı olarak görür.
- Sosyo-Çevresel Model; sağlığı, teşvik tedbirleri, bireylerin ve toplumun sağlığı noktasında bazı bariyer ve çerçeve oluşturan çevresel, sosyal ve ekonomik faktörlerin bir sonucu olarak nitelendirir.” (Akbulut, 2010).

Sağlığın olumlu ve olumsuz olarak değinilen tanımında ise; hastalık belirtilerinin ve sakatlık durumunun olmaması gibi hastalığa vurgu yapan olumsuz tanımların dışında, fiziksel zindelik durumu gibi olumlu olarak da tanımlanabilmektedir. Örneğin, toplumsal görevleri yerine getirebilme durumu olarak bazı kaynaklarda sağlığı tanımlamaktadır (Öz, 2004).

2.1.6. Sağlıklı Yaşam Biçimi

Sağlıklı bir yaşama sahip olmak her insanın temel haklarındanıdır. İnsanların sağlıklı olmaları ve hayatlarını sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmeleri büyük ölçüde kendi sorumluluklarındadır. Dolayısıyla insanların sağlıklı bir yaşama sahip olmaları kendilerini kontrol etmelerine ve sağlıklarını geliştirici davranışlara yönelmeleri ile mümkün olmaktadır. Ayrıca sağlığın geliştirilmesindeki temel sebep kişinin kendi sağlığının gelişimine katkı sağlayıp bunun üzerindeki kontrol mekanizmasını artırmaktır. Bu nedenle sağlığı geliştirici davranışlar hastalığı erken teşhis etmek, mevcut sağlığı sürdürmek ve hastalıklardan korunmak için oldukça önem arz etmektedir (Elik, 2020).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları sağlığı korumak ve geliştirmek, hastalık riskini azaltmak amacıyla gerçekleştirilen davranışlardır. Bireysel ve toplumsal sağlık için bu davranışların hayat boyu sürdürülmesi gerekmektedir (Erözkan, 2020). Günümüzün sağlık anlayışı; birey, aile ve toplum sağlığını korumayı, sürdürmeyi ve geliştirmeyi temel almaktadır. Bu anlayış; kişinin sağlıklı olma durumunu koruyacak, devamlılığını sağlayacak ve daha ileriye götürecek davranışlar kazanması ve kişinin kendi sağlığı ile ilgili yerinde ve doğru kararlar almasını temin etmek üzerine temellenmiştir (Elik, 2020). Bireylerin olumlu sağlık davranışları edinebilmeleri bu davranışlar hakkında bilgili

olmaları gerektiği ve sahip oldukları bilgileri davranış tarzlarını değiştirmek amacıyla kullanmaları gerekmektedir. Yoksa kişiler olumlu olmayan sağlık yaklaşımı sergileyebilirler. Negatif sağlık davranışıyla, kişilerin sağlığı durumu için risk sayılabilecek davranışta bulunması olarak belirtilmektedir. Olumsuz sağlık davranışlarına örnek olarak, alkol kullanma, sigara içme, düzensiz beslenme verilebilmektedir. Olumlu sağlık davranışları ise, sağlığı yeniden kazanma, sürdürme, iyi sağlığa ulaşma ve hastalığı engelleme ile ilgili eylemler olarak ifade edilmektedir (Ay ve ark., 2008).

Sağlıklı yaşam biçimi, kişinin sağlığını etki eden davranışların tümünü gözlemlemesi, yaşamsal etkinliklerini ayarlamada kişinin sağlığına uygun davranışları seçmesi ve düzenlemesi ile mümkündür. Sağlık davranışının bilincinde olmak, sağlık için önlemler almak gerekir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını önemseyen bireylerin sağlık seviyesi artacaktır. Sağlığı geliştirme programlarının insan popülasyonun fazla olduğu gruplara yapılması önemlidir. Sağlığın korunması için öncelikle sağlığın düzenini etkileyen faktörlerin belirlenmesi gerekir. Pender' sağlıklı yaşamadan bahsederken; sağlıklı yaşam biçiminin davranışları sağlık sorumluluğu, manevi gelişim, beslenme, kişilerarası ilişkiler egzersiz ve stres yönetimidir (Öztoprak, 2020)

2.1.6.1. Sağlık Sorumluluğu

Sağlık sorumluluğu, kişinin kendi sağlığını koruması ve hastalıkları önlemesi için aktif olarak sorumluluk hissetmesi, tutum ve davranışlarını değiştirmesi, sağlık hakkında gerekli bilgileri edinip kendi sağlığına önem vermesidir. Ayrıca gerekli durumlarda profesyonel bir yardım alabilmesi ve bireyin iyilik hali için sorumluluk bilincinde hissetmesidir (Elik, 2020).

Kişinin kendi sağlık sorumluluğunu alabilmesi sağlığına katılma seviyesini belirler, sağlık hizmetlerinden daha etkin bir biçimde faydalanmasını sağlar. Kendi sağlık sorumluluklarını alan birey; öncelikle kendini tanır, sağlığı ile ilgili değişikliklerin farkına varır ve önlemlerini alır, gerekli olduğunda ilgili sağlık kuruluşuna başvurur, düzenli aralıklarla rutin kontrol amaçlı muayene olur. Sağlığını, iyilik halini gözlemler. Sağlıkla ilgili yayınları okur, medyayı, gündemi takip eder. Kişinin yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi, medeni hali, sigara ve alkol kullanım durumu, beslenme, gelir düzeyi gibi durumlar sağlık sorumluluğunu etkileyen faktörlerdendir (Erözkan, 2020).

Sağlık sorumluluğu ilk defa Almanya’da, Birleşik Krallık ve ABD’de yapılan sağlık reformları neticesinde koruyucu sağlık hizmetlerine verilen ehemmiyetin artmasıyla gündeme gelmiştir. Bireyin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kabullenip uygulayabilmesi için kendi sağlığı ile ilgili sorumluluk duymasına bağlıdır (Kaygusuz, 2020).

Sağlık sorumluluğu kişilerin kendi sağlık bakım kalitesine etki eder ve sağlığına ne seviyede katıldığını belirler. Kişinin sağlığına ilişkin sorumluluk seviyesi şu şekildedir:

1. Vücudunu ve kendini tanıması,
2. Sağlık ile ilgili değişiklikler ve olumsuzluklar olduğunda bir sağlık kuruluşuna başvurması,
3. Belirli aralıklarla sağlık testleri yaptırması ve sağlık kontrollerinin sıklık düzenine özen göstermesi,
4. Sağlıkla ilgili konularda kendini güncellemesi, yayınları takip etmesi ve tartışmalara girmesi,
5. Sağlığını ve iyiliğini izlemesi,
6. Basit sağlıkla alakalı değişiklikler meydana geldiğinde gerekli önlemleri alması ile belirlenir.

Bu davranışları düzenli yapması, bireyin sağlığına değer verdiğini gösterir (Salgın, 2020).

2.1.6.2. Manevi Gelişim

Maslow açısından kişinin tam bir insan olması yatkınlığına yardımcı olan kimlik farkındalığı olarak ifade ettiği, kişinin arzularıyla beraber kendisine özgü meslek seçiminin farkında olmasını ifade eden bir tür manevi gelişim (kendini gerçekleştirme) kavramı; öğrenme, araştırma, keşfetme yapısının doğumdan ölümüne kadar olan süreçte devam eden bireysel gelişim, psikolojide tanımlayıcı güdülenme modelinin en önemli noktası ve ihtiyaçlar hiyerarşisinde de en üst basamağını olduğunu göstermektedir (Teke, 2019).

2.1.6.3. Fiziksel Aktivite

Çocukların ve gençlerin sağlığında, sosyalleşmesinde, çeşitli kronik hastalıklardan ve zararlı alışkanlıklardan korunmasında, hastalıkların yönetiminde fiziksel aktivite önemli fayda sağlamaktadır. Bu nedenle fiziksel aktivite Sağlıklı Yaşam Biçimi

Davranışları içinde yer almaktadır. Fiziksel aktivitenin tanımına bakacak olursak kas ve eklemler ile gerçekleştirilen çeşitli yoğunluklardaki aktiviteler olarak tanımlanabilmektedir (Erözkan, 2020). Fiziksel aktivite ve sağlık durumu arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişkinin bulunduğu, fiziksel aktivite oranının yükselmesiyle beraber sağlık durumunda ek gelişmeler olduğu bilinmektedir. Uzun süreli ve düzenli yapılan egzersiz kişilerin vücut ağırlığı, kalp atımı ve esneklik değerlerinde pozitif değişiklikler sağlamaktadır. Fiziksel hareketsizlikte ise; günümüzde kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, tip 2 diabetes mellitus, obezite, stres ve depresyon gibi hastalıklar için risk olarak karşımıza çıkmaktadır (Elik, 2020).

1950 yıllarındaki araştırmalara göre egzersiz ile temel fizyolojik işlevlerin geliştirilebileceğine, bunun sonucunda pek çok rahatsızlığın aza indirileceğinde etkisi olduğunu, depresyon, stres ve kaygının eksilmesindeki rolünü ortaya çıkarmıştır (Kaygusuz, 2020).

Fiziksel aktivitenin, her yaştaki birey için sağlığa faydalı olduğu, düzenli ve tekrarlı yapılması sonucunda, dayanıklılık, sağlıklı kilonun sürdürülmesi, güç ve esnekliğin sağlanmasındaki rolünün yanı sıra kronik hastalıklara sahip olma riskini azalttığı varsayılmaktadır. Sağlık hizmetleri kapsamında koruyucu sağlık hizmetleri açısından fiziksel aktivitenin sağladığı faydaların, önemli tasarruf olanağı sağladığı düşünülmektedir. Yürümek, yüzmek, koşmak, bisiklete binmek, baş ve gövde hareketleri, kol-bacak egzersizleri gibi temel vücut hareketlerinin bütününe ya da bir kısmını içeren farklı spor branşları, egzersiz, dans, oyun ve gün içerisindeki yapılan farklı aktiviteler fiziksel aktivite olarak açıklanmaktadır (Yılmaz, 2020).

2.1.6.4. Beslenme

Beslenme, insan hayatının ilk zamanlarında toplum içinde kazandığı alışkanlıklarla fiziki ve ruhsal açıdan gelişmesini, beden büyüklüğünün artmasını olanak tanıyan yiyeceklerin alınmasını ve insan vücudunun varlığını sürdürebilmesi için gereksinime ihtiyaç duyduğu enerjiyi miktarını bu yiyecekleri sindirerek meydana getirmesi olarak ifade edilebilir. Düzenli ve sağlık yönünden beslenmenin bireyin ısısının dengelenmesi, ayrıca gelişme ile ilgili olan ve yıpranmış dokuların yenilenmesi ve onarılması, hastalık faktörlerine karşı direncin artırılması gibi çok önemli yararları vardır. Vücut sistemlerinin sağlıklı ve dengeli bir biçimde faaliyetlerini devam ettirebilmeleri için besin

öğelerinin yeteri kadar ve dengeli bir şekilde alınmasına dengeli beslenme denmektedir. Besin maddelerinin vücut fonksiyonlarını yerine getiren besin öğelerini vücudun ihtiyaç duyulandan daha az ve yetersiz veya tek tip dengesiz alınması, dengesiz beslenme olarak tanımlanmıştır.

Kişilerin yaşam standartlarının yükseltilmesi, ruhsal ve bedensel olarak ve güçlü bir ömür biçimi için yiyeceklerin yeterli ve son derece dengeli alınması oldukça önemlidir. Hayatımızın bebeklik, çocukluk ve ergenlik gibi pek çok farklı zamanlarda ihtiyaç duyulan besin çeşitleri ve alınan besin miktarları değişkendir buda son derece normaldir. Düzensiz beslenme ve obezite gibi sorunlara sebep olan sağlıksız beslenme davranışlarına, öğün atlama gibi veya hızlı yemek yeme, ana öğün dışında öğün alınmaması alışkanlığı, şeker tuz tüketimi, aşırı yağ, posası olan yiyeceklerin tüketilmemesi gibi alışkanlıklar birer iyi örnek olarak verilebilir (Kuşdemir, 2015).

Sağlıksız beslenme sorunlarından en çok etkilenen gruplardan biri gençlerdir. Gençlerin özellikle üniversite öğrencilerinin yaşam tarzlarının değişmesine bağlı sağlıklı beslenmediği, yağ ve şeker içeriği yüksek hazır besinleri yüksek miktarda tükettikleri belirtilmektedir. Yükseköğrenim gören bireylerin beslenme açısından risk altında olduğu saptanmıştır. Bu açıdan kronik hastalıklar için risk grubu oluşturdukları belirtilmektedir.

Sağlıklı beslenen üniversite öğrencilerinin ise ileriki dönemlerde hastalanma riskinin azaldığı görülmüştür. Tüketimi bu yüzden riskli bulunan tuz ve yağ içeren yiyecekler ile asitli içecekleri ve yüksek miktarda şekeri azaltmaları ve bunun yanında tahıllı gıdalar, taze meyve ve sebze et ve balık gibi önemli gıdaların tüketimini arttırmaları sağlanmalıdır (Erözkan, 2020).

2.1.6.5. Kişilerarası İletişim

İletişim kanalı ve yönelimi insanların var olduğu, bilerek yapılan ve bilinçaltına da önemli etkisi olan, iletişimin bilme yaklaşımı ya da semboller aracılığıyla yapıldığı, söz kullanmadan da yapılan ve sözsüz iletişim denilen iletişimin duyguları belli olmadan anlamlı ve verimli şekilde iletilen önceden tanıma, çekici bulma ve zorunluluk durumlarından etkilenen yüz yüze mesaj alıp verme sürecine bireyler arası iletişim olarak ifade edilmektedir (Sivrikaya, 2020). Etkin bir iletişimin kurulması için alıcı, iletim yolu ve iletilen mesajın etkili olması gerektiği bildirilmektedir. Kişilerarası ilişki ve iletişimin insanların yaşamında çok önemli bir yere sahip olduğu, kişilerin kurdukları ilişkilerden

fazlasıyla etkilendiği, bu ilişkilerin ise kişilerarası ilişki biçimlerinin oluşmasına sebep olduğu ve kişinin hayat kalitesine etki ettiği açıklanmaktadır. Kişilerarası iletişimin başlatılması, sürdürülmesi ve geliştirilmesi kapsamında ilişkilerin yorumlanış, algılanış ve değerlendiriliş tarzının da önemli olduğu ifade edilmektedir (Yılmaz, 2020). Kişilerarası ilişkileri pozitif olan bir kişinin sorunlarıyla daha fazla ve daha iyi başa çıkabileceği ve bu şekilde üretkenliğinin ve dolayısıyla sağlıklı yaşam biçimi davranışları yapma oranlarının artacağı ifade edilmektedir (Özbek, 2019).

Stres vücudun çevresel uyaranlara verdiği bir tepkidir. İnsanlar yaşamın her alanında strese maruz kalmaktadır. Yaşam tarzının olmazsa olmazı haline gelen stres bireyleri fiziksel, zihinsel ve duygusal yönden etkiler. Stresin uzaması ile sağlık fonksiyonları olumsuz etkilenir. Bu olumsuzlukları kontrol edebilmek için bireyler fizyolojik ve psikolojik olarak kendini rahatlatmalıdır (Öztoprak, 2020). Stres fizyolojik travma, psikolojik problemler, çevresel faktörlere bağlı olarak gelişebilmektedir. Spor yapmak, sosyal aktivitelere katılmak, boş zamanlarda etkinlik yapmak, yoga gibi rahatlatıcı terapi yöntemleriyle uğraşmak, kişisel gelişim programları izlemek gibi benzeri etkinliklerle uğraşmak stresle başa çıkmak adına önemli olabilir (Balcıoğlu, 2005).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN EVREN, ÖRNEKLEM VE ÖLÇEK YAPILARINA İLİŞKİN İSTATİSTİKİ BİLGİLER

3.1. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışma Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan Spor Bilimleri Öğrencilerinin boş zaman tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ortaya getirmek amacıyla yapılmıştır. Bu araştırma; sırasıyla Giriş, Genel Bilgiler, Materyal ve Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuç, Öneriler ve Kaynakça kısımlarından meydana gelmektedir.

3.1.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Bu modelde, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığının ve/veya derecesinin belirlemesi amaçlanır (Fraenkel vd., 2012; Creswell ve Creswell, 2017).

3.1.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan 600 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise 259 gönüllü öğrenciden meydana gelmektedir. Katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 3.1.'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Değişkenler	Bağımsız Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	99	38,2
	Erkek	160	61,8
Yaş	18-22 Yaş	193	74,5
	23 ve Üzeri Yaş	66	25,5
Bölüm	Beden Eğitimi	84	32,4
	Spor Yöneticiliği	78	30,1
	Engelliler İçin Egzersiz ve Spor	20	7,7
	Antrenörlük Eğitimi	77	29,7
Sınıf	2. Sınıf	133	51,4
	3. Sınıf	79	30,5
	4. Sınıf	47	18,1
Gelir Durumu	500' den Az	123	47,5
	501-1500	99	38,2
	1501 ve Üzeri	37	14,3
Akademik Not Ortalaması	0-2.50 Arası	20	7,7
	2.51-3.00 Arası	94	36,3
	3.01-4.00 Arası	145	56,0
Pandemi Öncesi Örgün Eğitim (yüz yüze) Yapıldığı Dönemde Boş Zamanlarınızı Olumlu Kullandığınızı Düşünüyor musunuz?	Evet	152	58,7
	Kararsızım	56	21,6
	Hayır	51	19,7
Pandemi Öncesi Örgün Eğitim (yüz yüze) Yapıldığı Dönemde Boş Zamanlarınızı Genellikle Nasıl Değerlendiriyorsunuz?	Sporsal Etkinlikler	200	77,2
	Sosyo- Kültürel Etkinlikler	59	22,8
Pandemi Öncesi Örgün Eğitim Zaman (yüz yüze) Yapıldığı Dönemde Boş Etkinliklerinin Bıraktığı Etkiler Nelerdir?	Dinleniyorum	43	16,6
	Eğlendiriyor	43	16,6
	Sağlığımı Koruyor	45	17,4
	Farklı Yaşantılar Sağlıyor	39	15,1
	Çevreyle İyi İlişki	89	34,4
Öğrenim Gördüğünüz İlde Nerede Kalıyorsunuz?	Ailemle	117	45,2
	Öğrenci Yurdunda	97	37,5
	Özel Öğrenci Evi	45	17,4
Çalışıyor musunuz?	Çalışmıyorum	193	74,5
	Sadece Yaz Tatilinde Çalışıyorum	40	15,4
	Çalışıyorum	26	10,0

Tablo 3.1. incelendiğinde araştırmaya katılan Üniversite Öğrencilerinin demografik bilgileri incelendiğinde; Öğrencilerin % 38,2'si kadın, % 61,8'i erkek; yaş dağılımları incelendiğinde öğrencilerin % 74,5'i 18-22 yaş aralığında olduğu % 25,5'inin ise 23 yaş

ve üzeri yaş aralığında olduğu görülmüştür. Tablo 1'e göre çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin okudukları bölüm incelendiğinde; Öğrencilerin % 32,4'ü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %30,1'i Spor Yöneticiliği, % 7,7'si Engelliler İçin Egzersiz ve Spor ve % 29,7'si Antrenörlük Eğitimi bölümünde okuduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan Üniversite Öğrencilerinin okudukları sınıfa bakıldığında; Üniversite Öğrencilerinin % 51,4'ü 2.Sınıf, % 30,1'i 3. Sınıf, % 18,1'i ise 4.Sınıf olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin gelir durumlarına bakıldığında; Öğrencilerin % 47,5'i 500'den az, % 38,2'si 501 ile 1500 arasında olduğu ve 14,3'ünün 1501 ve üzerinde olduğu görülmüştür. Yine araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akademik not ortalamaları incelendiğinde; öğrencilerin % 7,7'si 0 ile 2,50 arasında olduğu, % 36,3'ünün 2,51 ile 3,00 arasında ve % 56'sının ise 3,01 ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin pandemi öncesi örgün eğitim yapıldığı dönemde boş zamanlarınızı olumlu değerlendirmelerine verilen cevaplar incelendiğinde; öğrencilerin % 58,7'si evet, % 21,6'sı kararsız, % 19,7'si ise hayır yanıtını vermiştir.

Tablo 3.1'e göre çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin pandemi öncesi örgün eğitim yapıldığı dönemde boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz sorusuna katılımcıların % 77,2'si sporsal etkinlikler yanıtını verirken, % 22,8 ise sosyo-kültürel etkinlikler yanıtını vermiştir. Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin pandemi öncesi örgün eğitim (yüz yüze) yapıldığı dönemde boş etkinliklerinin bıraktığı etkiler nelerdir sorusuna öğrencilerin % 16,6'sı Dinlenme ve eğlenme yanıtını verirken, % 17,4'ü sağlığını koruyorum, % 15,1'i farklı yaşantılar sağlıyor, % 34,4'ü ise çevreyle iyi ilişkiler yanıtını vermiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin ilde nerede kaldıkları incelendiğinde; öğrencilerin % 45,2'si ailesiyle, % 37,5'i öğrenci yurdunda, % 17,4'ü ise özel öğrenci evinde ikamet etmektedir. Tablo 1'e göre üniversite öğrencilerinin çalışma durumlarına bakıldığında; öğrencilerin %74,5'i çalışmıyor, % 10'u çalışıyor, %15,4 ise sadece yaz tatillerinde çalıştığı tespit edilmiştir.

3.1.3. Araştırma Tekniği ve Protokol

Bu yüksek lisans tez çalışmasının yapılabilmesi için Muş Alparslan Üniversitesinin Sosyal Bilimler Enstitüsünün Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

Başkanlığı'na dilekçe yoluyla başvuru yapılmış ve gerekli izinler alınmıştır (**Bkz. Ek 4, Ek 5, Ek 6, Ek 7 ve Ek 8**).

3.1.4. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde kullanılan veri toplama aracı 3 bölümden oluşmaktadır.

3.1.4.1 Kişisel Bilgi Formu

Birinci bölümde, katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Bölüm, Sınıf, Gelir Durumu, Akademik Not Ortalaması, Boş Zamanları Olumlu Kullanma, Boş Zamanları Değerlendirme Biçimi, Etkinliklerin Bıraktığı Etki Durumu, Kaldığı Yer ve Çalışma Durumu gibi bilgileri edinmek için araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formu kullanılmıştır (**Bkz. Ek 1**).

3.1.4.2. Boş Zaman Tutumu Ölçeği

İkinci bölümde, Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen “Leisure Attitude Scale: LAS” “Boş Zaman Tutum Ölçeği”nin Türkçe uyarlaması Akgül ve Gürbüz (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının (Cronbach Alfa) Bilişsel 0.81 ile Duyuşsal 0.92 arasında değiştiği ve toplamda 0.92 olduğu bulunmuştur (Akgül ve Gürbüz, 2010). Boş Zaman Tutum Ölçeği (1) bilişsel, (2) duyuşsal ve (3) davranışsal olmak üzere eşit dağılımlı (12’şer maddelik), 3 alt boyuttan ve toplam 36 maddeden oluşmaktadır. 5’li Likert tipi olan ölçekte ifadeler; Kesinlikle Katılmıyorum – Katılmıyorum – Kararsızım – Katılıyorum - Kesinlikle Katılıyorum şeklinde yanıtlanmaktadır (**Bkz. Ek 2**).

3.1.4.3. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği

Üçüncü bölümde, Walker ve ark.(1996) tarafından geliştirilen Bahar ve ark. tarafından 2008 yılında Türkçeye uyarlama çalışması yapılan “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II” kullanılmıştır. Ölçek 52 madde ve altı faktörden oluşmaktadır. Bunlar; manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimidir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı olan Cronbach Alpha katsayısı .92 olup yüksek güvenirlik derecesine sahiptir. Ölçeğin alt boyutlarının güvenirlik katsayıları ise; sağlık sorumluluğu.77, fiziksel aktivite.79, beslenme .68, manevi gelişim .79, kişilerarası ilişkiler .80, stres yönetimi .64 olarak saptanmıştır. Alt ölçekler; Sağlık sorumluluğu (3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51), fiziksel aktivite (4, 10, 16,

22, 28, 34, 40, 46), beslenme (2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50), Manevi gelişim (6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52), kişilerarası ilişkiler (1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49) ve stres yönetimi (5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47) maddeleri ile belirlenmektedir (**Bkz. Ek 3**).

3.1.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin analizi SPSS 22 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için çarpıklık (skewness), basıklık (kurtosis) ile kontrol edilmiştir. Bu testler ve kontroller sonucunda araştırmanın verilerinin parametrik olduğu belirlenmiştir. Bundan dolayı iki kategori içeren kategorik değişkenlerle nicel değişkenlerin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem T testi; ikiden çok kategori içeren kategorik değişkenlerle nicel değişkenlerin karşılaştırılmasında Anova testi kullanılmıştır. Anlamlı farklılık çıkan sonuçlarda ise farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey test sonuçlarından yararlanılmıştır. Çalışmada hata düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BOŞ ZAMAN TUTUMLARI VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARINA İLİŞKİN ANALİZLER

4.1. BULGULAR

Araştırma için toplanan bilgilerin analizlere ilişkin bulgular bu bölümde raporlanmıştır.

Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Boş Zaman Tutumu Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	$\bar{X}$	Std. S.	t	p
Bilişsel	Kadın	49,39	9,15	-,68	,49
	Erkek	50,17	8,77		
Duyuşsal	Kadın	48,04	9,60	-,31	,75
	Erkek	48,43	9,99		
Davranışsal	Kadın	43,36	10,94	-,75	,45
	Erkek	44,35	9,87		
Sağlık Sorumluluğu	Kadın	25,19	5,53	-,37	,71
	Erkek	25,46	6,04		
Fiziksel Aktivite	Kadın	22,15	5,40	-,68	,49
	Erkek	22,64	5,72		
Beslenme	Kadın	24,42	5,21	-,20	,83
	Erkek	24,56	5,68		
Manevi Gelişim	Kadın	29,20	4,87	,03	,97
	Erkek	29,18	4,66		
Kişilerarası Gelişim	Kadın	28,27	4,51	-,65	,51
	Erkek	28,65	4,51		
Stres Yönetimi	Kadın	23,14	4,85	-,29	,76
	Erkek	23,33	5,02		

Tablo 4.1. incelendiğinde katılımcıların cinsiyetleri bakımından ölçek puanları bağımsız örneklem T testi ile karşılaştırılmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri ile boş zaman tutumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.2. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Boş Zaman Tutumu Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	$\bar{X}$	Std. S.	t	p
Bilişsel	18-22 Yaş	49,19	9,22	-2,11	,03*
	23 Yaş ve Üzeri	51,86	7,64		
Duyuşsal	18-22 Yaş	47,66	9,87	-1,72	,08
	23 Yaş ve Üzeri	50,07	9,53		
Davranışsal	18-22 Yaş	42,78	10,34	-3,24	,00*
	23 Yaş ve Üzeri	47,45	9,33		
Sağlık Sorumluluğu	18-22 Yaş	25,19	5,77	-,80	,42
	23 Yaş ve Üzeri	25,86	6,05		
Fiziksel Aktivite	18-22 Yaş	22,32	5,63	-,65	,51
	23 Yaş ve Üzeri	22,84	5,51		
Beslenme	18-22 Yaş	24,46	5,36	-,26	,79
	23 Yaş ve Üzeri	24,66	5,92		
Manevi Gelişim	18-22 Yaş	28,90	4,73	-1,64	,10
	23 Yaş ve Üzeri	30,01	4,69		
Kişilerarası Gelişim	18-22 Yaş	28,11	4,61	-2,38	,01*
	23 Yaş ve Üzeri	29,63	4,02		
Stres Yönetimi	18-22 Yaş	23,10	4,93	-,83	,40
	23 Yaş ve Üzeri	23,69	5,02		

Tablo 4.2. incelendiğinde katılımcıların yaşları ile boş zaman tutumları ölçeğinin bilişsel ($\bar{X}$ =51,86) ve davranışsal alt boyutları arasında ($\bar{X}$ =47,45) ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin kişilerarası gelişim alt boyutları ($\bar{X}$ =29,63) arasında 23 yaş ve üzerinde olanların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmüştür ($p<0,05$). Ölçeklerin diğer alt boyutları ve katılımcıların yaşları arasında herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.3. Katılımcıların Bölüm Değişkenine Boş Zaman Tutumu Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Bölüm	$\bar{X}$	Std. S.	F	p
Bilişsel	Beden Eğitimi	50,61	9,27	,417	,74
	Spor Yöneticiliği	49,24	8,51		
	Engelliler İçin Egzersiz ve Spor	50,65	8,82		
	Antrenörlük Eğitimi	49,50	9,02		
Duyuşsal	Beden Eğitimi	49,20	9,63	1,25	,29
	Spor Yöneticiliği	47,28	9,88		
	Engelliler İçin Egzersiz ve Spor	51,20	8,89		
	Antrenörlük Eğitimi	47,53	10,14		
Davranışsal	Beden Eğitimi	44,86	10,49	1,31	,27
	Spor Yöneticiliği	42,60	11,24		
	Engelliler İçin Egzersiz ve Spor	47,05	8,90		
	Antrenörlük Eğitimi	43,59	9,24		
Sağlık Sorumluluğu	Beden Eğitimi	25,83	5,50	1,02	,38
	Spor Yöneticiliği	24,42	6,34		
	Engelliler İçin Egzersiz ve Spor	25,25	5,53		
	Antrenörlük Eğitimi	25,83	5,74		
Fiziksel Aktivite	Beden Eğitimi	23,13	5,04	1,20	,30
	Spor Yöneticiliği	21,80	6,08		
	Engelliler İçin Egzersiz ve Spor	21,10	5,34		
	Antrenörlük Eğitimi	22,72	5,70		
Beslenme	Beden Eğitimi	24,71	5,59	,65	,58
	Spor Yöneticiliği	23,79	5,65		
	Engelliler İçin Egzersiz ve Spor	24,95	4,58		
	Antrenörlük Eğitimi	24,90	5,48		
Manevi Gelişim	Beden Eğitimi	29,83	4,54	1,02	,38
	Spor Yöneticiliği	28,83	4,49		
	Engelliler İçin Egzersiz ve Spor	28,10	5,44		
	Antrenörlük Eğitimi	29,12	4,98		
Kişilerarası İlişkiler	Beden Eğitimi	28,64	4,38	,32	,81
	Spor Yöneticiliği	28,10	4,66		
	Engelliler İçin Egzersiz ve Spor	28,95	4,52		
	Antrenörlük Eğitimi	28,64	4,54		
Stres Yönetimi	Beden Eğitimi	23,40	4,83	,23	,87
	Spor Yöneticiliği	22,91	5,13		
	Engelliler İçin Egzersiz ve Spor	23,80	4,39		
	Antrenörlük Eğitimi	23,31	5,09		

Tablo 4.3. incelendiğinde katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm ile boş zaman tutumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür($p>0,05$).

Tablo 4.4. Katılımcıların Sınıf Değişkenine Boş Zaman Tutumu Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Sınıf	$\bar{X}$	Std. S.	F	p	Fark*Tukey
Bilişsel	2. Sınıf	49,52	9,06	,52	,59	
	3. Sınıf	49,75	7,72			
	4. Sınıf	51,06	10,33			
Duyuşsal	2. Sınıf	78,25	9,48	,10	,89	
	3. Sınıf	47,96	9,89			
	4. Sınıf	48,80	10,82			
Davranışsal	2. Sınıf	43,38	10,39	,52	,59	
	3. Sınıf	44,87	8,82			
	4. Sınıf	44,14	12,20			
Sağlık Sorumluluğu	2. Sınıf	24,93	5,68	1,29	,27	
	3. Sınıf	25,37	6,12			
	4. Sınıf	26,53	5,74			
Fiziksel Aktivite	2. Sınıf	21,90	5,80	1,49	,22	
	3. Sınıf	22,82	5,62			
	4. Sınıf	23,40	4,84			
Beslenme	2. Sınıf	24,08	5,58	,85	,42	
	3. Sınıf	24,89	5,07			
	4. Sınıf	25,08	5,93			
Manevi Gelişim	2. Sınıf	28,54	4,58	3,20	,04*	1-3
	3. Sınıf	29,51	4,90			
	4. Sınıf	30,46	4,65			
Kişilerarası İlişkiler	2. Sınıf	28,57	4,43	1,02	,36	
	3. Sınıf	28,00	4,80			
	4. Sınıf	29,17	4,19			
Stres Yönetimi	2. Sınıf	22,87	4,80	,84	,43	
	3. Sınıf	23,60	5,06			
	4. Sınıf	23,76	5,17			

(1= 2. Sınıf / 2= 3. Sınıf / 3= 4. Sınıf)

Tablo 4.4. incelendiğinde katılımcıların sınıf değişkeni ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin manevi gelişim alt boyutu ($\bar{X}$ =30,46) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amacı ile post-hoc analizlerinden tukey testi sonucunda, 4.sınıf öğrencilerinin manevi gelişim düzeyleri 1.sınıf öğrencilerine oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Boş zaman tutumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları

ölçeğinin diğer alt boyutları ile katılımcıların sınıf değişkeni arasında herhangi bir istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.5. Katılımcıların Göre Gelir Durumu Değişkenine Boş Zaman Tutumu Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	$\bar{X}$	Std. S	F	p
Bilişsel	500 den Az	50,69	8,32	1,01	,36
	501-1500	49,22	8,90		
	1501 ve Üzeri	48,89	10,68		
Duyuşsal	500 den Az	49,29	9,27	1,47	,23
	501-1500	47,02	9,78		
	1501 ve Üzeri	48,29	11,46		
Davranışsal	500 den Az	45,39	9,92	2,63	,07
	501-1500	42,23	10,20		
	1501 ve Üzeri	43,91	11,20		
Sağlık Sorumluluğu	500 den Az	25,40	6,08	,00	,99
	501-1500	25,30	5,72		
	1501 ve Üzeri	25,37	5,47		
Fiziksel Aktivite	500 den Az	22,23	5,85	,18	,83
	501-1500	22,68	5,39		
	1501 ve Üzeri	22,56	5,40		
Beslenme	500 den Az	24,34	5,79	,10	,90
	501-1500	24,66	5,10		
	1501 ve Üzeri	24,64	5,65		
Manevi Gelişim	500 den Az	28,80	4,86	,79	,45
	501-1500	29,59	4,76		
	1501 ve Üzeri	29,37	4,19		
Kişilerarası İlişkiler	500 den Az	28,49	4,67	,01	,98
	501-1500	28,55	4,53		
	1501 ve Üzeri	28,40	3,97		
Stres Yönetimi	500 den Az	23,04	5,23	,26	,76
	501-1500	23,53	4,69		
	1501 ve Üzeri	23,25	4,75		

Tablo 4.5. incelendiğinde katılımcıların gelir durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve boş zaman tutumları ölçekleri tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.6. Katılımcıların Akademik Not Ortalaması Değişkenine Göre Değişkenine Boş Zaman Tutumu Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Akademik Not Ortalaması	$\bar{X}$	Std. S	F	p
Bilişsel	0-2.50 Arası	48,45	8,38	,36	,69
	2.51-3.00 Arası	50,29	9,41		
	3.01-4.00 Arası	49,80	8,68		
Duyuşsal	0-2.50 Arası	48,25	9,07	,02	,97
	2.51-3.00 Arası	48,44	10,42		
	3.01-4.00 Arası	48,17	9,58		
Davranışsal	0-2.50 Arası	45,20	11,38	,18	,83
	2.51-3.00 Arası	44,08	10,30		
	3.01-4.00 Arası	43,73	10,17		
Sağlık Sorumluluğu	0-2.50 Arası	25,55	6,06	,13	,87
	2.51-3.00 Arası	25,58	6,05		
	3.01-4.00 Arası	25,19	5,70		
Fiziksel Aktivite	0-2.50 Arası	20,45	6,38	1,40	,24
	2.51-3.00 Arası	22,68	5,83		
	3.01-4.00 Arası	22,58	5,31		
Beslenme	0-2.50 Arası	23,35	7,11	,51	,60
	2.51-3.00 Arası	24,71	5,41		
	3.01-4.00 Arası	24,54	5,32		
Manevi Gelişim	0-2.50 Arası	28,45	6,36	,26	,76
	2.51-3.00 Arası	29,21	4,85		
	3.01-4.00 Arası	29,27	4,41		
Kişilerarası İlişkiler	0-2.50 Arası	28,55	5,11	,14	,86
	2.51-3.00 Arası	28,30	4,74		
	3.01-4.00 Arası	28,62	4,29		
Stres Yönetimi	0-2.50 Arası	22,40	6,06	,34	,70
	2.51-3.00 Arası	23,41	5,53		
	3.01-4.00 Arası	23,27	4,38		

Tablo 4.6. incelendiğinde katılımcıların akademik not ortalamaları değişkeni ile boş zaman tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.7. Katılımcıların Boş Zamanları Olumlu Kullanma Değişkenine Göre Boş Zaman Tutumu Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Boş Zamanları Olumlu Kullanma	$\bar{X}$	Std. S.	F	p
Bilişsel	Evet	50,39	8,39	,88	,41
	Kararsızım	49,73	9,83		
	Hayır	48,49	9,38		
Duyuşsal	Evet	48,32	9,06	,50	,60
	Kararsızım	49,12	10,56		
	Hayır	47,21	11,18		
Davranışsal	Evet	44,11	9,69	1,15	,31
	Kararsızım	45,19	10,58		
	Hayır	42,21	11,57		
Sağlık Sorumluluğu	Evet	25,46	5,71	,35	,70
	Kararsızım	25,64	6,10		
	Hayır	24,76	5,98		
Fiziksel Aktivite	Evet	23,09	5,40	2,43	,09
	Kararsızım	21,67	6,06		
	Hayır	21,41	5,49		
Beslenme	Evet	24,64	5,61	,686	,50
	Kararsızım	24,87	5,42		
	Hayır	23,72	5,25		
Manevi Gelişim	Evet	29,15	4,44	,09	,91
	Kararsızım	29,05	5,42		
	Hayır	29,43	4,85		
Kişilerarası İlişkiler	Evet	28,28	4,26	,57	,56
	Kararsızım	29,03	4,69		
	Hayır	28,58	5,04		
Stres Yönetimi	Evet	23,17	4,65	,07	,92
	Kararsızım	23,26	5,59		
	Hayır	23,49	5,14		

Tablo 4.7. incelendiğinde katılımcıların pandemi öncesi örgün eğitim (yüz yüze) yapıldığı dönemde boş zamanlarımızı olumlu kullandığınızı düşünüyor musunuz sorusuna verdikleri cevaplar ile boş zaman tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeklerinin alt boyutları arasında herhangi bir istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 4.8. Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirme Biçimi Değişkenine Göre Boş Zaman Tutumu Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin T- Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Boş Zamanları Değerlendirme Biçimi	$\bar{X}$	Std. S	t	p
Bilişsel	Sportif Etkinlikler	50,41	8,79	1,79	,07
	Sosyo- Kültürel Etkinlikler	48,05	9,13		
Duyuşsal	Sportif Etkinlikler	48,80	9,72	1,58	,11
	Sosyo- Kültürel Etkinlikler	46,50	10,05		
Davranışsal	Sportif Etkinlikler	44,56	10,10	1,68	,09
	Sosyo- Kültürel Etkinlikler	42,00	10,74		
Sağlık Sorumluluğu	Sportif Etkinlikler	25,58	5,80	1,12	,26
	Sosyo- Kültürel Etkinlikler	24,61	5,96		
Fiziksel Aktivite	Sportif Etkinlikler	22,53	5,72	,39	,69
	Sosyo- Kültürel Etkinlikler	22,20	5,21		
Beslenme	Sportif Etkinlikler	24,59	5,57	,43	,66
	Sosyo- Kültürel Etkinlikler	24,23	5,27		
Manevi Gelişim	Sportif Etkinlikler	29,36	4,64	1,06	,28
	Sosyo- Kültürel Etkinlikler	28,61	5,03		
Kişilerarası İlişkiler	Sportif Etkinlikler	28,44	4,39	-,43	,66
	Sosyo- Kültürel Etkinlikler	28,72	4,92		
Stres Yönetimi	Sportif Etkinlikler	23,43	4,84	1,02	,30
	Sosyo- Kültürel Etkinlikler	22,67	5,31		

Tablo 4.8. incelendiğinde katılımcıların pandemi öncesi örgün eğitim (yüz yüze) yapıldığı dönemde boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz sorusu değişkeni ile boş zaman tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği alt boyutları ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir($p>0,05$).

Tablo 4.9. Katılımcıların Etkinliklerin Bıraktığı Etki Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Tutumu Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Etkinliklerin Etkileri	$\bar{X}$	Std. S.	F	p
Bilişsel	Dinleniyorum	49,65	8,21	,51	,72
	Eğlendiriyor	51,32	9,76		
	Sağlığımı koruyor	50,33	8,58		
	Farklı Yaşantılar Sağlıyor	49,92	7,54		
	Çevreyle İyi İlişki	49,03	9,58		
Duyuşsal	Dinleniyorum	48,62	8,46	,85	,49
	Eğlendiriyor	50,51	10,47		
	Sağlığımı koruyor	48,37	9,75		
	Farklı Yaşantılar Sağlıyor	47,76	10,78		
	Çevreyle İyi İlişki	47,21	9,74		
Davranışsal	Dinleniyorum	44,76	8,91	1,66	,15
	Eğlendiriyor	45,30	11,50		
	Sağlığımı koruyor	45,02	10,27		
	Farklı Yaşantılar Sağlıyor	45,56	9,87		
	Çevreyle İyi İlişki	41,73	10,30		
Sağlık Sorumluluğu	Dinleniyorum	25,44	5,38	1,27	,28
	Eğlendiriyor	24,67	6,99		
	Sağlığımı koruyor	27,02	6,00		
	Farklı Yaşantılar Sağlıyor	25,41	5,90		
	Çevreyle İyi İlişki	24,79	5,27		
Fiziksel Aktivite	Dinleniyorum	22,83	4,40	,54	,70
	Eğlendiriyor	22,09	6,33		
	Sağlığımı koruyor	23,22	6,21		
	Farklı Yaşantılar Sağlıyor	22,79	5,93		
	Çevreyle İyi İlişki	21,91	5,31		
Beslenme	Dinleniyorum	24,72	5,01	1,48	,20
	Eğlendiriyor	24,27	6,00		
	Sağlığımı koruyor	25,77	5,92		
	Farklı Yaşantılar Sağlıyor	25,25	5,09		
	Çevreyle İyi İlişki	23,56	5,35		
Manevi Gelişim	Dinleniyorum	29,30	3,96	,40	,80
	Eğlendiriyor	28,79	5,52		
	Sağlığımı koruyor	29,91	4,88		
	Farklı Yaşantılar Sağlıyor	29,23	4,66		
	Çevreyle İyi İlişki	28,94	4,68		

Tablo 4.9. Katılımcıların Etkinliklerin Bıraktığı Etki Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Tutumu Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Anova Testi Sonuçları (Devamı)

Kişilerarası İlişkiler	Dinleniyorum	28,44	3,51	1,04	,38
	Eğlendiriyor	27,83	5,31		
	Sağlığımı koruyor	29,60	4,40		
	Farklı Yaşantılar Sağlıyor	28,76	4,86		
	Çevreyle İyi İlişki	28,19	4,40		
Stres Yönetimi	Dinleniyorum	22,81	4,36	1,57	,18
	Eğlendiriyor	22,86	5,79		
	Sağlığımı koruyor	24,82	4,64		
	Farklı Yaşantılar Sağlıyor	23,56	4,79		
	Çevreyle İyi İlişki	22,74	4,93		

Tablo 4.9. incelendiğinde katılımcıları pandemi öncesi örgün eğitim (yüz yüze) yapıldığı dönemde boş zaman etkinliklerinin bıraktığı etkiler nelerdir sorusuna verdikleri cevaplar ile boş zaman tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında herhangi bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.10. Katılımcıların Kaldığı Yer Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Tutumu Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Nerede Kalıyorsunuz	$\bar{X}$	Std. S.	F	p
Bilişsel	Ailemle	49,80	8,51	,01	,98
	Öğrenci Yurdunda	49,97	8,87		
	Özel Öğrenci Evi	49,84	10,13		
Duyuşsal	Ailemle	48,74	9,27	,32	,72
	Öğrenci Yurdunda	48,14	9,39		
	Özel Öğrenci Evi	47,37	12,06		
Davranışsal	Ailemle	44,43	9,82	,31	,73
	Öğrenci Yurdunda	43,32	10,45		
	Özel Öğrenci Evi	44,17	11,21		
Sağlık Sorumluluğu	Ailemle	25,06	5,70	,51	,59
	Öğrenci Yurdunda	25,37	5,77		
	Özel Öğrenci Evi	26,11	6,37		
Fiziksel Aktivite	Ailemle	21,96	5,53	1,62	,19
	Öğrenci Yurdunda	22,45	5,73		
	Özel Öğrenci Evi	23,73	5,42		
Beslenme	Ailemle	24,83	5,17	,41	,66
	Öğrenci Yurdunda	24,15	5,58		
	Özel Öğrenci Evi	24,44	6,16		
Manevi Gelişim	Ailemle	29,26	4,78	,05	,94
	Öğrenci Yurdunda	29,06	4,72		
	Özel Öğrenci Evi	29,26	4,75		
Kişilerarası İlişkiler	Ailemle	28,45	4,39	,02	,97
	Öğrenci Yurdunda	28,51	4,37		
	Özel Öğrenci Evi	28,62	5,15		
Stres Yönetimi	Ailemle	23,09	4,60	,23	,79
	Öğrenci Yurdunda	23,25	4,96		
	Özel Öğrenci Evi	23,68	5,82		

Tablo 4.10. incelendiğinde katılımcıların öğrenim gördükleri ilde nerede kaldıkları sorusuna verdikleri cevaplar ile boş zaman tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında istatistiksel olarak bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$)

Tablo 4.11. Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Tutumu Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Çalışma Durumu	$\bar{X}$	Std. S.	F	p
Bilişsel	Çalışmıyorum	49,94	8,95	0,91	,91
	Sadece Yaz Tatilinde Çalışıyorum	49,35	9,83		
	Çalışıyorum	50,19	7,24		
Duyuşsal	Çalışmıyorum	48,68	9,65	1,49	,22
	Sadece Yaz Tatilinde Çalışıyorum	45,82	11,35		
	Çalışıyorum	49,03	8,24		
Davranışsal	Çalışmıyorum	44,40	10,63	1,02	,36
	Sadece Yaz Tatilinde Çalışıyorum	41,85	10,51		
	Çalışıyorum	44,07	6,44		
Sağlık Sorumluluğu	Çalışmıyorum	25,55	5,70	,74	,47
	Sadece Yaz Tatilinde Çalışıyorum	24,32	7,18		
	Çalışıyorum	25,53	4,40		
Fiziksel Aktivite	Çalışmıyorum	22,65	5,51	,83	,43
	Sadece Yaz Tatilinde Çalışıyorum	49,35	9,83		
	Çalışıyorum	22,61	4,80		
Beslenme	Çalışmıyorum	24,75	5,54	,76	,46
	Sadece Yaz Tatilinde Çalışıyorum	49,35	9,83		
	Çalışıyorum	24,11	4,53		
Manevi Gelişim	Çalışmıyorum	29,10	4,84	,27	,75
	Sadece Yaz Tatilinde Çalışıyorum	29,70	4,59		
	Çalışıyorum	29,03	4,27		
Kişilerarası İlişkiler	Çalışmıyorum	28,59	4,39	,14	,86
	Sadece Yaz Tatilinde Çalışıyorum	49,35	9,83		
	Çalışıyorum	28,15	4,55		
Stres Yönetimi	Çalışmıyorum	23,43	4,93	1,09	,33
	Sadece Yaz Tatilinde Çalışıyorum	22,20	5,76		
	Çalışıyorum	23,61	3,47		

Tablo 4.11. incelendiğinde katılımcıları herhangi bir işte çalışma durumları ile boş zaman tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 4.12. Katılımcıların Boş Zaman Tutumu Ölçeği Alt Boyutları İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

Alt Boyutlar (n=259)		Bilişsel	Duyuşsal	Davranışsal
Sağlık Sorumluluğu	r	,201**	,287**	,385
	p	,001	,000	,000
Fiziksel Aktivite	r	,234**	,268**	,364**
	p	,000	,000	,003
Beslenme	r	,177**	,291**	,378**
	p	,004	,000	,000
Manevi Gelişim	r	,283**	,355**	,293**
	p	,000	,000	,000
Kişilerarası Gelişim	r	,316**	,358**	,393**
	p	,000	,000	,000
Stres Yönetimi	r	,259**	,305**	,389**
	p	,000	,000	,000

Tablo 4.12. incelendiğinde katılımcıların boş zaman tutum ölçeği alt boyutları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan pearson korelasyon testi sonucunda, sağlık sorumluluğu alt boyutu ve bilişsel ($r=,201$; $p<0,05$), duyuşsal ($r=,287$; $p<0,05$) ve davranışsal ($r=,385$; $p<0,05$) alt boyutları arasında, düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlara bakıldığında sağlık sorumluluğu arttıkça bilişsel, duyuşsal ve davranışsal düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir. Fiziksel aktivite alt boyutu ve bilişsel ($r=,234$; $p<0,05$), duyuşsal ($r=,268$; $p<0,05$) ve davranışsal ($r=,364$; $p<0,05$) alt boyutları arasında, düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlara bakıldığında fiziksel aktivite arttıkça bilişsel, duyuşsal ve davranışsal düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir. Beslenme alt boyutu ve bilişsel ($r=,177$; $p<0,05$), duyuşsal ($r=,291$; $p<0,05$) ve davranışsal ($r=,378$; $p<0,05$) alt boyutları arasında, düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlara bakıldığında beslenme arttıkça bilişsel, duyuşsal ve davranışsal düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir. Manevi gelişim alt boyutu ve bilişsel ($r=,283$; $p<0,05$), duyuşsal ($r=,355$; $p<0,05$) ve davranışsal ($r=,293$; $p<0,05$) alt boyutları arasında, düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlara bakıldığında manevi gelişim arttıkça bilişsel, duyuşsal ve davranışsal düzeylerinin de artacağı şeklinde

yorumlanabilir. Kişilerarası gelişim alt boyutu ve bilişsel ($r=,316$; $p<0,05$), duyuşsal ($r=,358$; $p<0,05$) ve davranışsal ($r=,393$; $p<0,05$) alt boyutları arasında, düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlara bakıldığında kişilerarası gelişim arttıkça bilişsel, duyuşsal ve davranışsal düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir. Stres yönetimi alt boyutu ve bilişsel ($r=,259$; $p<0,05$), duyuşsal ($r=,305$; $p<0,05$) ve davranışsal ($r=,389$; $p<0,05$) alt boyutları arasında, düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlara bakıldığında stres yönetimi arttıkça bilişsel, duyuşsal ve davranışsal düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik yorumlara ve tartışmaya yer verilmiştir.

Araştırma kapsamında yer alan öğrencilerin 99'u kadın 160'ı ise erkek öğrencilerdir. Cinsiyet değişkeni ile ilgili yapılan t testi sonucunda kadın ve erkek öğrenciler ile öğrencilerin boş zaman tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında bir farklılık olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 4.1). Bakay (2018)'de yaptığı çalışmada Öğrencilerin boş zaman etkinliklerine yönelik, duyuşsal, bilişsel ve davranışsal boyutlarındaki tutumlarının cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yine Akyüz (2015)'de yaptığı farklı bir çalışmada ise öğrencilerin duyuşsal alan, bilişsel alan ve toplamda anlamlı farklılığın kadın öğrenciler lehine olduğu görülmüştür. Bu farklılıkların oluşmasında öğrencilerin farklı üniversitelerde öğrenim görmeleri gibi demografik değişkenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çelik ve arkadaşları (2009) çalışmasında da öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutlar ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Çalışmayla paralel olarak bu çalışmada da öğrencilerin cinsiyet durumlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde bir farklılık oluşturmadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

23 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin davranışsal ve bilişsel alt boyutlarından ortalama puanlarının diğer yaş gruplarından daha fazla olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 4.2). Çelik (2014)'de yapmış olduğu çalışmada polis okulu öğrencilerinin yaş değişkenlik durumuna göre boş zaman yaklaşımlarına ilişkin bulgular incelediğinde, duyuşsal ve bilişsel alt boyutta anlamlı farklılık bulurken, davranışsal alt boyutta anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Çelik (2014)'in bu verileri bilişsel alanda çalışmamızın verileriyle aynı yönde sonuç verirken davranışsal alanda bulgularımızla farklı yönde sonuç vermiştir. 23 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin diğer yaş gruplarına göre boş zaman aktivitelerine daha sık ve bilinçli katılım sağlayarak hem genel motivasyonlarına hem de psikolojik durumlarına pozitif katkı sağladığı düşünülebilir.

23 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin 18-22 yaş arasında olan öğrencilere göre kişilerarası ilişkiler alt boyutundan ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 4.2). Aksoy ve Uçar (2014) tarafından yapılan farklı bir çalışmada ölçek puan medyanı en yüksek olan yaş grubu 24 yaş ve üstüdür. Araştırma bu yönüyle çalışmamızla

benzer yönde sonuçlar vermiştir. Yaşın artması ile öğrencilerin kişilerarası ilişkilerinin daha iyi bir yönde olduğu söylenilebilir.

Öğrencilerin okudukları bölüm ile boş zamanlarına yönelik tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir (Bkz. Tablo 4.3). Güler (2017)'de yaptığı çalışma sonuçlarına göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin artakalan zamanlarına yönelik motivasyon düzeylerinin bölümlerine göre farklı olup olmadığına ilişkin verilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Araştırma çalışmamızla aynı yönde sonuç vermiştir. Buna göre, farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin boş zamana yönelik tutumlarında anlamlı görülebilecek bir farklılık yoktur. Her ne kadar öğrenciler farklı bölümlerde eğitim alsalar da aynı fakülte çatısı altında, aynı tesislerden faydalanma ve aynı arkadaş gurubu içerisinde bulunmaları münasebeti ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında farklılık meydana getirmediği söylenilebilir.

Öğrencilerin kaçınıcı sınıfta öğrenim gördükleri ile boş zamana yönelik tutumları arasında bir farklılık görülmemiştir (Bkz. Tablo 4.4). Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının alt boyutu olan manevi gelişim alt boyutu ile okudukları sınıflarda 4.ve 2. Sınıflar arasında anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Bu farklılık 4.sınıfların lehine olan bir farklılıktır. Öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça tecrübe ve kişilik farklılaşmaları da göz önünde bulunulursa manevi gelişimlerini daha iyi tamamladıkları ifade edilebilir.

Öğrencilerin gelir durumları ile boş zaman yönelik tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Bkz. Tablo 4.5). Mevcut çalışmadan farklı olarak Akgül (2011)'de yaptığı çalışmada Ankara ve Londra'da yaşayan katılımcıların gelir düzeylerine göre de farklılaşmadığı belirtilmiştir. Araştırma çalışmamızla aynı yönde sonuç vermiştir. Gelir durumlarının öğrencilerin boş zaman faaliyetlerine yönelmelerinde önemli bir değişken olmadığı söylenilebilir.

Aksoy ve Uçar (2014)'de Yaptığı çalışmada öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyleri arttıkça SYBD II ölçek puan medyanlarının da arttığı gözlemlenmektedir ve gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0.05$). Sosyo-ekonomik düzeyin yüksek olma sebebinin yaşam koşullarının iyileşmesine de neden olarak sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumlu yönde etkilediği ifade edilebilir. Araştırma, çalışmamızla farklı

yönde sonuç vermiştir. Çalışmamızın sonucuna göre ekonomik düzeyin yüksek olmasının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumlu yönde etkilediği söylenemez.

Öğrencilerin akademik not ortalamaları ile boş zaman yönelik tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir (Bkz. Tablo 4.6). Akyüz (2015)'de yaptığı çalışmada Yüksekokul öğrencilerinin akademik başarıları bakımından duyuşsal alanda, bilişsel alanda ve toplamda alt düzeyde olumlu bir ilişki var iken, davranışsal alanda anlamlı bir farklı bir durum görülmemiştir. Çalışma, araştırmamızla farklı yönde sonuç vermiştir. Bu bilgilere göre, üniversite öğrencilerinin akademik not ortalamalarının boş zaman durumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik tutumlarında olumlu yönde bir değişim sağlamadığı görülmektedir.

Öğrencilerin pandemi öncesi örgün eğitim (yüz yüze) yapıldığı dönemde boş zamanlarımızı olumlu kullanmaları ile boş zaman tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında herhangi bir anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 4.7). Öğrencilerin pandemi dönemi öncesinde boş zamanlarını ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumlu yönde değerlendirmelerine yönelik bir düşüncelerinin olmadığı söylenilebilir.

Öğrencilerin pandemi öncesi örgün eğitim (yüz yüze) yapıldığı dönemde boş zamanlarımızı nasıl değerlendirdikleri ile boş zamana yönelik tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında bir farklılaşma görülmemiştir (Bkz. Tablo 4.8). Akyüz (2015)'de yaptığı çalışmada üniversitede okuyan öğrencilerin artakalan zamanlarını ne şekilde değerlendirdiklerine yönelik görüşlerine bakıldığında, öğrencilerin %51'i "dinlenerek" %20,5'i "sosyal etkinliklere katılarak", %16,8'i "fiziksel etkinliklere katılarak", %4,2'si "diğer", %3,8 "kültürel etkinliklere katılarak", %1,8'i "sanatsal etkinliklere katılarak" ve yine %1,8 "turistik etkinliklere katılarak" cevabını vermiştir. Araştırmamızda elde ettiğimiz bulgulara öğrencilerin öncelikle sportif etkinler sonrasında sosyo-kültürel etkinliklerle ilgilendikleri görülmüştür.

Öğrencilerin pandemi öncesi örgün eğitim (yüz yüze) yapıldığı dönemde boş zaman etkinliklerinin bıraktığı etkiler sorusuna verdikleri cevap ile boş zamanlarına yönelik tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasından anlamlı bir ilişki görülmemiştir (Bkz. Tablo 4.9).

Öğrencilerin öğrenim gördükleri ilde kalmış oldukları yer ile boş zamana yönelik tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında bir ilişki görülmemiştir (Bkz. Tablo 4.10). Öksüz (2012)'de yaptığı çalışmaya göre öğrencilerin yurtlarda ikamet edenlerin boş zaman faaliyetlerine fazla zaman ayırmadıkları görülmüş olup, bu etkinliklerine katılamamalarının sebebi olarak da yurt imkanlarını göz önünde bulundurdıklarında istedikleri gibi çeşitli etkinliklerin olmadığı bunların dışında yeterli tesis, malzemelerin ve araç-gereçlerin yeterli olmadığı ve boş zamanları etkinlikleri ile ilgili rehber bir kimsenin olmadığı sonucu bulunmuştur. Öğrencilerin yurttaki boş zamanları değerlendirmeye dönük genellikle okuma salonu-kütüphane, televizyon salonu ve masa tenisi etkinliklerine yer verildiği görülmüştür. Diğer farklı bir araştırmada ise üniversite eğitimi süresince ailesi ile ikamet eden öğrencilerin ölçek puan ortalamaları en yüksek seviyede bulunmuştur ve ölçek puan ortalamaları gruplara göre anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır (Aksoy ve Uçar, 2014). Araştırma, çalışmamızla farklı yönde sonuç vermiştir. Ünalın ve arkadaşlarının çalışmasında da ailesiyle kalanlar daha fazla fiziksel aktivite yapmaktadır. Ünalın'ın çalışmasında yurttaki kalanların kendini gerçekleştirme, beslenme, toplam puanlarının da daha düşük olduğu saptanmıştır (Ünalın ve ark., 2007). Öğrencilerin ikamet ettikleri yerin boş zamana yönelik tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine önemli farklılıklar ortaya koyulduğu görülmektedir.

Öğrencilerin bir işte çalışma durumları ile boş zamana yönelik tutumları ve sağlıklı yaşam biçim davranışları arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı bir bulgu elde edilememiştir (Bkz. Tablo 4.11). Bakay (2018)'de yaptığı araştırmada öğrencilerin bir işte çalışıp çalışmama durumlarına göre boş zaman tutum düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Araştırma çalışmamızla aynı yönde sonuç vermiştir. Öğrencilerin bir işte çalışma durumları ile boş zamana yönelik tutumlarının ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı görülmüştür.

Boş zaman tutum ölçeği alt boyutları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığı test edilmiş ve aralarında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca bakıldığında öğrencilerin boş zaman tutum düzeyleri arttıkça sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının artacağı şeklinde yorumlanabilir (Bkz. Tablo 4.12).

Sonuç olarak; Öğrencilerin cinsiyetleri ile boş zaman yönelik tutumları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında bir farklılık meydana gelmediği, yaşı 23 ve üzerinde olan öğrencilerin küçük yaşta ki öğrencilere göre kişilerarası ilişkilerinin daha iyi olduğu, farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin boş zamana yönelik tutumlarında ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında anlamlı görülebilecek bir farklılık olmadığı görülmüştür. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri arttıkça manevi gelişimlerini daha iyi tamamladıkları, gelir durumlarının ve akademik not ortalamalarının öğrencilerin boş zaman faaliyetlerine yönelmelerinde ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik önemli bir değişken olmadığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin pandemi dönemi öncesinde boş zamanlarını ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumlu yönde değerlendirmelerine yönelik bir düşüncelerinin olmadığı, ikamet ettikleri yerin boş zamana yönelik tutumlarında ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında bir farklılık meydana getirmediği ve ayrıca öğrencilerin bir işte çalışma durumlarının boş zamana yönelik tutumlarına ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı görülmüştür.

Öneriler

1. Üniversite öğrencilerinin boş zaman ve sağlıklı yaşam tutumlarını geliştirecek eğitimler sağlanmalıdır.
2. Üniversite öğrencilerinin boş zaman ve sağlıklı yaşam tutumlarını geliştirmek için aktiviteler düzenlemelidir.
3. Üniversiteler arasında işbirliği yapılarak üniversite öğrencilerinin boş zaman ve sağlıklı yaşam tutumlarını geliştirmek için proje ve araştırmalara yer verilmelidir.
4. Üniversite öğrencilerinin boş zaman ve sağlıklı yaşam tutumlarını geliştirmenin yanı sıra kötü alışkanlıklardan da uzak durmalarını sağlamak için üniversitelerin Gençlik ve Spor Bakanlığı gibi dış paydaşlarla yapılan faaliyetlerin artırılmasının önemi göze çarpmaktadır.
5. Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Muş Alparslan Üniversitesi arasında yapılacak bir protokol ile bakanlığa bağlı spor tesislerinde öğrencilerin boş zamanlarını daha verimli şekilde kullanmaları için tahsis edilebilir.

KAYNAKÇA

- Agopyan, A. (2015). *Comparison Of Body Composition, Cardiovascular Fitness, Eating And Exercise Habits Among University Students*. *Anthropologist*, 19, 145-156.
- Akbulut, F. (2020). *Sağlık Kuruluşlarında Hasta ile Sağlık Personeli İletişimi; Sivas Ağız ve Diş Sağlığı Hastanesi Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi SBE.
- Akgül, B. M. ve B. Gürbüz (2010). *Leisure Attitude Scale: The Study Of Reliability And Validity*. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 16 (1), 37-43.
- Akgül, B. M. (2011). *Farklı Kültürlerdeki Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ankara- Londra örneği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Akoğuz, Y. N. (2016). *Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Zaman Perspektiflerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dumlupınar Üniversitesi SBE.
- Aksoy, T. ve H. Uçar (2014). *Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları*. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 1(2), 53-67.
- Akyüz, H. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Bartın Üniversitesi Örneği*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi EBE.
- Ardahan, F. ve T. L. Yerlisu (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi*, *Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (4), 129-136.
- Arkonaç, S. A. (2001). *Sosyal Psikoloji*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Ay, F. A., Ü. T. Ertem vd. (2008). *Temel Hemşirelik Kavramlar, İlkeler, Uygulamalar*. F. A. Ay (ed.). İstanbul: İstanbul Medikal Yayıncılık.
- Ayaz, S., S. Tezcan ve F. Akıncı (2005). *Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları*. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9, 26-34.

- Aytaç, Ö. (1997). *Modern Toplumda Boş Zaman Olgusu. Dünya’da ve Türkiye’de Sosyolojik Gelişmeler*. Ankara: Sosyoloji Derneği Yayınları.
- Bahar, N. T. (2020). *Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Sosyo-Demografik Faktörlerin İyi Olma Hali İle İlişkisi: Antalya Kent Örneği*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi SBE.
- Bahar, Z., A. Beşer vd. (2008). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1), 1-12.
- Bakay, M. (2018). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Batman Üniversitesi SBE.
- Balcıoğlu, İ. (2005). *Medikal açıdan stres ve çareleri*. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, 47.
- Batı, H., E. Tezer vd. (2003). *Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı Değerlendirmesi. 8. Halk Sağlığı Günleri (Kongre Kitabı)*, Sivas, 23-25 Haziran, 227.
- Beard, J. G. ve M. G. Ragheb (1980). Measuring Leisure Satisfaction, *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Beccaria, L., C. Rogers ve L. Burton (2016). *Role Of Health-Promoting Behavior Saffron-Campus And Distance Education Students*. *Distance Education*, 37, 22-40.
- Beggs, B. A. ve D. J. Elkins (2010). The Influence of Leisure Motivation on Leisure Satisfaction, *Journal of Applied Leisure and Recreation Research*.
- Bursalı, O. (2015). *Nobel ve Aziz Sançar’ın büyük katkıları* (Aziz Sançar ile bir söyleşi).
- Çalhan, N. (2020). *Taksim Yapmaya Yönelik Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi EBE.
- Can, E. (2015). Boş Zaman, Rekreasyon ve Etkinlik Turizmi İlişkisi, *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, (1-17).

- Çelik, O. G., A. T. Malak vd. (2009). *Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışlarını Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi*. Anatol J Clin Investig, 3, 164-169.
- Çelik, Z. (2014). *Ankara Polis Koleji Öğrencilerinin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Çepni, S. A. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ile Sağlık Kontrol Odağı ve Sağlık Öz Yeterliği İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Chen, C. (2005). *Personality Traits and Their Relationship to Leisure Motivation and Leisure Satisfaction in Southern Taiwan University Students*, University of the Incarnate Word, (Doctoral Thesis). San Antonio, Texas.
- Church, T. (2011). *Exercise in obesity, metabolic syndrome and diabetes program*. *Cardiovasc Dis*, 53, 412-418.
- Cihangiroğlu, Z. ve S. E. Deveci (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Etkileyen Faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 16(2), 78-83.
- Creswell, J. W. ve J. D. Creswell (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Deforche, B., D. Van Dyck ve T. Deliens (2015). *Changes In Weight, Physical Activity, Sedentary Behavior And Dietary Intake During The Transition To Higher Education: A Prospective Study*. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 12, 16.
- Delians, T., B. Deforche ve I. De Bourdeaudhuij (2015). *Determinants Of Physical Activity And Sedentary Behavior In University Students: A Qualitative Study Using Focus Group Discussions*. *BMC Public Health*, 15, 201.
- Demir, Ö. ve M. Acar (2002). *Sosyal Bilimler Sözlüğü*. Ankara: Vadi Yayınları.

- Derin, K. C. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi SBE.
- Dinç, H. (2019). Masabaşı Çalışanlarının Sağlık Algılarının Boş Zaman Tutum ve Boş Zaman Katılımlarına Göre Değerlendirilmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi SBE.
- Ekici, S. ve F. İ. Yenel (2002). Yükseköğretim Gençliğinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Turizme Katılımları Üzerine Bir Araştırma, *Türkiye Sosyal Araştırma Dergisi*, Cilt 6, Sayı 1.
- Elik, B. (2020). *Hemşirelik Öğrencilerinin Akıllı Telefon ve İnternet Bağımlılığı Düzeyleri ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi SBE.
- Erözkan, S. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Aile Aidiyetinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına Etkisi*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Trakya Üniversitesi SBE.
- Fraenkel, J. R., N. E. Wallen ve H. H. Hyun (2012). *How To Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill.
- Güler, H. (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Engellerinin Boş Zaman Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması (Bartın Üniversitesi Örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi SBE.
- Gürbüz, M. ve A. H. Aydın (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2).
- Gürtekin, A. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ile Sosyalleşme Taktikleri ve Dijital Okuryazarlık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi SBE.
- Hacıhasanoğlu, R., A. Yıldırım vd. (2011). Healthy Life Style Behavior In University Students And Influential Factors In Eastern Turkey. *International Journal of Nursing Practice*, 17(1), 43-51.
- İnceoğlu, M. (1993). *Tutum-Algı-İletişim*. Ankara: V Yayınları.

- İnceoğlu, M. (2010). *Tutum Algı İletişim*. İstanbul: İyi İşler Yayıncılık ve Matbaacılık.
- İskender, A. (2019). Boş Zaman ve Rekreasyon ile Turizm Arasındaki İlişki Üzerine Akademik Bir Araştırma; *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, Cilt 22, Sayı 1, 50-59.
- Karaküçük, S. ve G. Ekenci (1995). Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (rekreasyon) eğitimindeki rolleri. *Milli Eğitim Dergisi*, (128), 62-66.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karlı, Ü., E. Polat, B. Yılmaz ve S. Koçak (2008). Serbest Zaman Tatmin Ölçeğinin (SZTÖ-Uzun Versiyon) Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 80-91.
- Katz, D. ve E. Stotland (1959). A Preliminary Statement To a Theory Of Attitude Structure And Change. In S. Koch, (ed.), *Psychology: a study of a science* (Vol. 3, pp. 423-475). New York, Toronto, London: McGraw-Hill.
- Kaya, M. (2020). *Öğretmenlerin Boş Zaman Değerlendirme Davranışlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi EBE.
- Kaygusuz, Ö. (2020). *Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi EBE.
- Keating, X. D., J. Guan ve J. C. Piñero (2005). A Meta-Analysis Of College Students' Physical Activity Behaviors. *J Am Coll Health*, 54, 116-126.
- Keskin, H. K. (2013). Sesli Okuma ve Konuşma Prozodisi: İlişkisel Bir Çalışma, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 9, Sayı 2.
- Kırel, Ç. (2004). *Tutum ve tutum değişimi*. *Sosyal Psikoloji* S. Ünlü (ed.). 69-82. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Munusturlar, S. (2016). *Boş zaman ve Rekreasyon Kavramı*. Rekreasyon Yönetimi M. A. Munusturlar, (ed.), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Ocakçı, A. (2003). Sağlığın Korunma Ve Kesiştirilmesinde Hemşirelik Hizmetlerinin Rolü. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 10(2), 20-7.

- Öksüz, E. (2012). *Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu ile Özel Yurtlarda İkamet Eden Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi (Balıkesir İli Örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi SBE.
- Öz, F. (2004). *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*. Ankara: İmaj Yayınevi.
- Özbek, Z. (2019). *Hemşirelerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi SBE.
- Özenoğlu, A., T. Yalnız ve Z. Uzdil (2018). Sağlık Eğitiminin Beslenme Alışkanlıkları Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Etkisi. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3), 234-242.
- Öztoprak, F. S. (2020). *Kadın İşçilerin Kanser Bilgi Yüğü ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları İlişkisinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi SBE.
- Ragheb, M. G. ve J. G. Beard (1982). Measuring Leisure Attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155- 167.
- Romaguera, D., P. Tauler ve M. Bennasar (2011). Determinant Sand Patterns Of Physical Activity Practice Among Spanish University Students. *J Sports Sci*, 29, 989-997.
- Safran, M. ve A. Şimşek (2009). Çocuklarda zaman algısının gelişimi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2 (6), 542-548.
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Salgın, A. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçim Davranışları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi SBE.
- Senemoğlu, N. (2004). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Şimşek, H., D. Öztoprak vd. (2012). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve İlişkili Etmenler. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 26(3), 151-157.
- Sivrikaya, U. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Katılım Engelleri ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi SBE.

- Söyleyici, Z. S. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre İrdelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Tadesse, T. ve H. Alemu (2014). *Hypertension And Associated Factors Among University Students in Gondar, Ethiopia: A Cross-Sectional Study*. BMC Public Health, 14, 1-5.
- Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. H. Mirici (ed.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Tavşancıl, E. (2010). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tavşancıl, E. (2010). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Taylor, S. E., L. A. Peplau ve D. O. Sears (2007). *Sosyal Psikoloji*. A. Dönmez (çev.). İstanbul: İmge Yayınları.
- TDK, (2020). <https://sozluk.gov.tr>. (Erişim Tarihi: 11.11.2020).
- Teaff, J. E. (1975). Leisure Attitude Schedule. 28th Annual Meeting of the Gerontological Society October 26-30. Louis Ville, Kentucky. Web: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED124810.pdf> . (Erişim Tarihi: 22.11.2020).
- Teke, M. (2019). Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinin En Son Düzeyleri: Kendini Gerçekleştirme ve Kendini Aşmışlık. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, Volume 7 / Issue 4.
- Tezcan, M. (1977). *Boş Zamanlar Sosyolojisi*. Ankara: Doğan Matbaası.
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi*. Ankara: Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- Thibault, H., B. Contrand vd. (2010). Risk Factors For Overweight And Obesity In French Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behavior And Parental Characteristics. *Nutrition*, 26(2), 192-200.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management*. Spon Press, London.
- Tuna. M. (ed.). (2012). *Turizm sosyolojisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

- Ünal, C. (1981). *Genel Tutumların Veya Değerlerin Psikolojisi Üzerine Bir Araştırma*. Eğitim Psikolojisi Dizisi-1, Ankara: Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Yayınları.
- Ünal, D., V. Şenol, A. Öztürk ve Ü. Erkorkmaz (2007) Meslek Yüksekokullarının Sağlık ve Sosyal Programlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Öz-Bakım Gücü Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 4:101-109.
- Vella-Zarb, R. A. ve F. J. Elgar (2009). *The 'freshman 5': A Meta-Analysis Of Weight Gain In The Fresh Man Year Of College*. J Am Coll Health, 58, 161-166.
- Walker, S. N. ve D. M. Hill-Polerecky (1996). *Psychometric Evaluation Of The Health Promoting Lifestyle Profile ii. Unpublished Manuscript*, University of Nebraska Medical Center.
- WHO, (2020). World Health Organization definition of Health. <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>. (Erişim Tarihi 22.10.2020).
- Yayla, Ö. ve H. Çetiner (2019). Boş Zamanların Değerlendirilmesinde Etkili Olan Faktörlerin Boş Zaman Tatminine Etkisi. *Turizm Akademik Dergisi*, 6(1), 219-228.
- Yetgin, A. ve C. Agopyan (2017). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Spormetre*, 2017, 15 (3), 177-184.
- Yetim, A. A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık
- Yıldıran, M. K. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutum Düzeylerinin Boş Zamanda Sıkılma Algısını Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi SBE.
- Yıldıran, M. K. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutum Düzeylerinin Boş Zamanda Sıkılma Algısını Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi SBE.
- Yildiz, M., H. Sahan vd. (2012). Examination Of Recreation Levels Of University Students With Regard To Various Variables. *Procedia-SocialandBehavioralSciences*, 46, 320-325.

- Yılmaz, K. (2020). *Genç Binicilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Antropometrik Ölçümler ve Kardiyopulmoner Parametrelerle İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi EBE.
- Yoldaş, G. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Uyku Kalitesi ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.



EKLER

Ek 1: Demografik Bilgiler

Değerli Katılımcı, bu araştırma Tez kapsamında hazırlanmış olup verilen cevaplar Hicbir Sekilde Üçün Bir Sahıs, Kurum veya Kuruluşa Verilmeyecektir. Çalışma sonunda elde edilecek çıktının doğruluğu ve güvenilirliği açısından vereceğiniz cevaplar önem arz etmektedir. Lütfen her soruya size en uygun şık (X) şeklinde işaretlemeye özen gösteriniz. Çalışmamıza yaptığınız katkıdan dolayı teşekkür ederiz.

Yüksek Lisans Öğrencisi Mustafa BUYURUK
Muş Alparslan Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

DEMOGRAFIK BİLGİLER			
1	Cinsiyeti	Kadın ()	Erkek ()
2	Yaş	Belirtiniz:	
3	Fakülteniz/Yüksekokulunuz/Meslek Yüksekokulunuz?	Fakülteler: Eğitim Fakültesi () Fen Edebiyat Fakültesi () İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi () İletişim Fakültesi () İslami İlimler Fakültesi () Mühendislik/Mimarlık Fakültesi () Sağlık Bilimleri Fakültesi () Uygulamalı Bilimler Fakültesi () Yüksekokullar: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ()	
4	Bölümünüz?	Belirtiniz : ()	
5	Sınıfınız?	1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf ()	
6	Gelir Durumunuz (Kendinizin)?	500tl 'den az () 501-1000 tl () 1001-1500tl () 1501-2000tl () 2001 tl ve üstü ()	
7	Bir İşte Çalışıyor Musunuz?	Çalışmıyorum () Yalnız yaz tatilinde çalışıyorum () Hafta sonu veya yarım gün çalışıyorum () Kısmen kendi işimde çalışıyorum () Tam gün çalışıyorum ()	
8	Öğrenim Gördüğünüz İlde Nerede Kalıyorsunuz?	Ailemle () Devlet yurdunda () Özel yurttan () Bekar evinde () Akrabalarının yanında () Diğer () (Belirtiniz).....	
9	Akademik Not Ortalamanız Kaçtır?	Belirtiniz:	
10	Üniversitede Boş Zamanlarınızı Olumlu Kullandığınızı Düşünüyor Musunuz?	Evet () Kararsızım () Hayır ()	
11	Üniversitede Boş Zamanlarınızı Genellikle Nasıl Değerlendiriyorsunuz? (Birden Fazla Seçenek İşaretleyebilirsiniz)	Sporsal etkinliklere katılarak () Sosyal etkinliklere katılarak () Kültürel etkinliklere katılarak () Sanatsal etkinliklere katılarak () Turistik etkinliklere katılarak () Diğer (Belirtiniz)	
12	Boş Zaman Etkinliklerinin Bıraktığı Etkiler Nelerdir?	Dinlendiriyor () Eğlendiriyor () Sağlığını koruyor () Farklı yaşantılar sağlıyor () Sosyal statü ve çevremle iyi ilişkiler sağlıyor () Diğer () (Belirtiniz).....	

Ek 2: Boş Zaman Tutum Ölçeği

Sayın Katılımcı; Bu çalışma üniversitede öğrenim gören öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme durumlarını tespit etmek amacıyla düzenlenmiştir. (Rekreasyon=boş zaman, kazanç amacı gütmeyen, dinlenme, dinlenme ve eğlenmeyi kapsar). Cevaplarınız boş zamanlarınızı değerlendirme konusundaki gerçek istek ve ihtiyaçlarınızın belirlenmesini sağlayacaktır. Soruları dikkatlice okuyup size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Samimi ve içten cevaplarınız için teşekkür ederiz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akıllıca kullanmaktır.					
2. Boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır.					
3. İnsanlar çoğunlukla arkadaşlık ilişkilerini boş zamanlarında geliştirirler.					
4. Boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar.					
5. Boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır.					
6. Boş zaman çalışma verimini artırır.					
7. Boş zaman aktiviteleri enerjiyi yenilemeye yardımcı olur.					
8. Boş zaman aktiviteleri kişisel gelişim için bir araç olabilir.					
9. Boş zaman aktiviteleri bireylerin rahatlamasına yardımcı olur.					
10. İnsanlar boş zaman aktivitelerine ihtiyaç duyar.					
11. Boş zaman aktiviteleri sosyal ilişkiler için iyi bir fırsattır.					
12. Boş zaman aktiviteleri önemlidir.					
13. Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olduğumda zaman çok çabuk geçiyor.					
14. Boş zaman aktivitelerim bana keyif veriyor.					
15. Boş zaman aktivitelerime değer veririm.					
16. Boş zamanım boyunca kendim olabiliyorum.					
17. Boş zaman aktivitelerim bana zevkli deneyimler sağlar.					
18. Boş zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum.					
19. Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum.					
20. Boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır.					
21. Boş zaman aktiviteleri ile sık sık meşgul olmanın uygun olduğunu düşünüyorum.					
22. Boş zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum.					
23. Boş zaman aktivitelerimden hoşlanıyorum.					
24. Boş zaman aktiviteleri dikkatimin tamamını alıyor.					
25. Boş zaman aktivitelerine sık sık katılırım.					
26. İmkânım olsa boş zaman aktiviteleri için harcadığım zaman miktarını artırırım.					
27. Gelir durumum müsaade ettiği ölçüde boş zaman aktivitelerimde kullanmak üzere araç-gereç satın alırım.					
28. Zamanım ve param yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılırım.					
29. Boş zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcarım.					
30. Seçme şansım olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşarım.					
31. Plansız bile olsa bazı boş zaman aktivitelerine katılırım.					
32. Boş zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim.					
33. Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum.					
34. Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılırım.					
35. Boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcayabilirim.					
36. Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım.					

Ek 3: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği –II

		Hiçbir Zaman	Bazen	Sık sık	Düzenli Olarak
1	Bana yakın olan kişilerle endişelerimi ve sorunlarımı tartışırım				
2	Sıvı ve katı yağ, kolesterolü düşük bir diyeti tercih ederim				
3	Doktora ya da bir sağlık görevlisine, vücudumdaki olağandışı belirti ve bulguları anlatırım				
4	Düzenli bir egzersiz programı yaparım				
5	Yeterince uyurum				
6	Olumlu yönde değiştiğimi ve geliştiğimi hissedirim				
7	İnsanları başarıları için takdir ederim				
8	Şekeri ve tatlıyı kısıtlarım				
9	Televizyonda sağlıklı geliştirici programları izler ve bu konularla ilgili kitapları okurum				
10	Haftada en az üç kez 20 dakika ve/veya daha uzun süreli egzersiz yaparım (hızlı yürüyüş, dans gibi)				
11	Her gün rahatlamak için zaman ayırırım				
12	Yaşamımın bir amacı olduğuna inanırım				
13	İnsanlarla anlamlı ve doyumlu ilişkiler sürdürürüm				
14	Her gün 6-11 öğün ekmek, tahıl, pirinç ve makarna yerim				
15	Sağlık personeline önerilerini anlamak için soru sorarım				
16	Hafif ve orta düzeyde egzersiz yaparım (Örneğin haftada 5 kez ya da daha fazla) yürütürüm				
17	Yaşamımda değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenirim				
18	Geleceğe umutla bakarım				
19	Yakın arkadaşlarıma zaman ayırırım				
20	Her gün 2-4 öğün meyve yerim				
21	Her zaman gittiğim sağlık personelinin önerileri ile ilgili sorularım olduğunda başka bir sağlık personeline danışırım				
22	Boş zamanlarımda yüzme, dans etme, bisiklete binme gibi eğlendirici fizik aktiviteler yaparım				
23	Uyumadan önce güzel şeyler düşünürüm				
24	Kendimle barışık ve kendimi yeterli hissedirim				
25	Başkalarına ilgi, sevgi ve yakınlık göstermek benim için kolaydır				
26	Her gün 3-5 öğün sebze yerim				
27	Sağlık sorunlarımı sağlık personeline danışırım				
28	Haftada en az üç kere kas güçlendirme egzersizleri yaparım				
29	Stresimi kontrol etmek için uygun yöntemleri kullanırım				
30	Hayatımdaki uzun vadeli amaçlar için çalışırım				
31	Sevdiğim kişilerle kucaklaşıyorum				
32	Her gün 3-4 kez süt, yoğurt veya peynir yerim				
33	Vücudumu fiziksel değişiklikler, tehlikeli bulgular bakımından ayda en az bir kez kontrol ederim				
34	Günlük işler sırasında egzersiz yaparım(örneğin, yemeğe yürüyerek giderim, asansör yerine merdiven kullanırım, arabamı uzağa park ederim)				
35	İş ve eğlence zamanımı dengelerim				
36	Her gün yapacak değişik ve ilginç şeyler bulurum				
37	Yakın dostlar edinmek için çaba harcarım				
38	Her gün et, tavuk, balık, kuru bakliyat, yumurta, çerez türü gıdalardan 3-4 porsiyon yerim				
39	Kendime nasıl daha iyi bakabileceğim konusunda sağlık personeline danışırım				
40	Egzersiz yaparken nabız ve kalp atışlarımı kontrol ederim				
41	Günde 15-20 dakika gevşeyebilmek, rahatlayabilmek için uygulamalar yaparım				
42	Yaşamımda benim için önemli olan şeylerin farkındayım				
43	Benzer sorunu olan kişilerden destek alırım				
44	Gıda paketlerinin üzerindeki besin, yağ ve sodyum içeriklerini belirleyen etiketleri okurum				
45	Bireysel sağlık bakımı ile ilgili eğitim programlarına katılırım				
46	Kalp atımım hızlanana kadar egzersiz yaparım				
47	Yorulmaktan kendimi korurum				
48	İlahi bir gücün varlığına inanırım				
49	Konuşarak ve uzlaşarak çatışmaları çözerim				
50	Kahvaltı yaparım				
51	Gereksinim duyduğumda başkalarından danışmanlık ve rehberlik alırım				
52	Yeni deneyimlere ve durumlara açığım				

Ek 4: MŞÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Kabul Yazısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 27/02/2020-E.3319

 T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 97672621-302.14.01
Konu : Tez Konusu (Mustafa BUYURUK)

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Metin KARAYOL

Anabilim Dalınız tezli yüksek lisans programı 1810207004 numaralı öğrencisi Mustafa BUYURUK'un "Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi: Muş Alparslan Üniversitesi" adlı tez konusunun kabul edildiğine dair; Enstitümüz Yönetim Kurulunun 25/02/2020 tarihli 06 sayılı toplantısında alınan VI numaralı kararı ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Doç. Dr. Mustafa ALİCAN
Enstitü Müdürü

Ek:
1- Enstitü Yönetim Kurulu Kararı (1 sayfa)
2- YÖK'ün Yazısı (2 sayfa)

Dağıtım:
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı
Başkanlığına
Sayın Dr. Öğr. Üyesi Metin KARAYOL

Aдрес: Muş Alparslan Üniversitesi Kütüphanesi 49250- MİŞ
Телефон: (0436) 249 10 84 / faks: (0436) 215 66 54
e-Posta: sbeg@alparslan.edu.tr E-iletisim: Ağı: www.alparslan.edu.tr

Ayranlık İhtisatçısı: Ebru YILMAZ
Ünvanı: Müdür

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 5: MŞÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Kabul Yazısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 25/02/2020-3124

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÖNETİM KURULU KARARLARI

Toplantı Tarihi: 25/02/2020	Toplantı Sayısı: 06	Karar Sayısı: XXIII	Ek-1
Enstitü Yönetim Kurulu, Enstitü Müdürü Doç. Dr. Mustafa ALİCAN başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır. KARAR-VI: Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Başkanlığı'nın 12/02/2020 tarihli ve E. 2353 sayılı yazısı ve ekleri okundu, müzakere edildi. Yapılan görüşmeler sonucunda; tez danışmanlığı Dr. Öğr. Üyesi Metin KARAYOL tarafından yürütülen Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı 1810207004 numaralı tezli yüksek lisans öğrencisi Mustafa BUYURUK'un, Muş Alparslan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin 30'uncu maddesinin 1'inci fıkrası gereğince; tez konusunu "Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ve Sağlıklı Yaşamı Bilişimi Davranışlarının İncelenmesi: Muş Alparslan Üniversitesi" olarak kabul edilmesine ve kararın ilgililere bildirilmesine; Oy birliği ile karar verildi.			
BAŞKAN Doç. Dr. Mustafa ALİCAN Müdür			
ÜYE	ÜYE	ÜYE	
Dr. Öğr. Üyesi Turan GÜLER Müdür Yardımcısı	Dr. Öğr. Üyesi Atike YILMAZ Müdür Yardımcısı	Dr. Öğr. Üyesi Yusef AYDIN Öğretim Üyesi	
ÜYE	ÜYE		
Dr. Öğr. Üyesi Yunus KOÇ Öğretim Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Cengiz TAŞKIRAN Öğretim Üyesi		

1 / 1

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 6: MŞÜ Etik Kurul Komisyon Dilekçesi



MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ
KURULU

MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU BAŞKANLIĞINA

Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi ABD Öğretim üyelerinden /Dr. Öğr. Üyesi Metin KARAYOL 'un danışmanlığında yürütülen "Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi: Muş Alparslan Üniversitesi" isimli yüksek lisans tezimin Etik olarak uygunluğunun Etik kurul tarafından değerlendirilmesi için gereğini saygılarımla arz ederim.

Mustafa BUYURUK

Ek 7: MŞÜ Etik Kurul Komisyon İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.08.2020-E.9177

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Toplantı Tarihi: 19.08.2020	Toplantı Sayısı: 8	Karar Sayısı: 7
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu, Kurul Başkan Vekili Prof. Dr. Yaşar KARADAĞ başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır. KARAR-3: Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığının 06.07.2020 tarihli ve E.7589 sayılı yazısı okundu ve ekleri incelendi. Yapılan incelemeler sonucunda; Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Dr. Öğr. Üyesi Metin KARAYOL'un danışmanlığında yürütülen "Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi; Muş Alparslan Üniversitesi" isimli yüksek lisans tezi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından uygun görülmüş olup, durumun Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığına bildirilmesine, Oy birliği ile karar verildi.		
BAŞKAN V. (e-imzalıdır) Prof. Dr. Yaşar KARADAĞ Rektör Yardımcısı		
UYE (e-imzalıdır) Prof. Dr. Harun POLAT Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi	UYE (İzinli) Doç. Dr. Haniî KÖRKOCA SBF Öğr. Üyesi	UYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Binyamin SARIKAYA Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi
UYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Hasan TASALI SBF Öğr. Üyesi	UYE (İzinli) Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SALMAZZEM İslami İlimler Fakültesi Öğr. Üyesi	UYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Demet DENİZ YILMAZ Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi
UYE (İzinli) Dr. Öğr. Üyesi Recep YILMAZ İİF Öğr. Üyesi	UYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Sedat KARDAŞ Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi	

1 / 1

Ek 8: MŞÜ Spor Bilimleri Fakültesi İzin Yazısı

**MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI HAKKINDA**

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalında eğitim gören yüksek lisans öğrencisi 181020704 Mustafa Buyuruk'un " Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi " konulu tez çalışmasının Fakültemizde yer alan Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği bölümlerinde uygulanması uygundur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

DEKAN

Prof. Dr. Alper KARADAĞ