T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL FAALİYETLERE KATILIM ENGELLERİ VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

UĞUR SİVRİKAYA

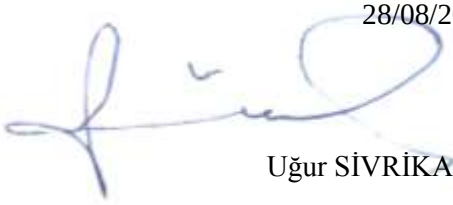
TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ AJLAN SAÇ

EDİRNE 2020

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
DOĞRULUK BEYANI

Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında, tüm verilerin bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini, kullanılan verilerde tahrifat yapılmadığını, tezin akademik ve etik kurallara uygun olarak yazıldığını, kullanılan tüm literatür bilgilerinin bilimsel normlara uygun bir şekilde kaynak gösterilerek ilgili tezde yer aldığını ve bu tezin tamamı ya da herhagi bir bölümünün daha önceden Trakya Üniversitesi ya da farklı bir üniversitede tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

28/08/2020



Uğur SİVRİKAYA

Tezin Adı: Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Katılım Engelleri ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki

Hazırlayan: Uğur SİVRİKAYA

ÖZET

Bu çalışma ile Trakya Üniversitesinde çeşitli akademik birimlerinde eğitim alan öğrencilerin yaş, cinsiyet, fakülte, sınıf gibi demografik özelliklerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımına etki eden unsurlar ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkilerin ortaya çıkartılması amaçlanmıştır. Öğrencilerin rekreatif faaliyetlere katılım engellerin belirlenmesi, sebeplerinin araştırılması ve çözüm yollarının önerilmesinin yanı sıra öğrencilerin hastalıklardan korunması ve sağlıklı olmalarını sağlayan sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ortaya çıkartılması planlanmaktadır.

Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılında Trakya Üniversitesi fakülte, yüksekokul ve meslek yüksekokullarında okuyan 44269 öğrenci arasından kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiş 544 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Veri toplama formu üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde demografik veriler soru formu, ikinci bölümde "Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği" ve üçüncü bölümde "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II" olarak belirlenmiştir. Normal dağılıma uygun değişkenler için parametrik testler (Bağımsız T Testi, Anova, Manova), uygun olmayan değişkenler için parametrik olmayan testler (Mann Whitney U Testi, Kruskal Wallis Testi) uygulanmıştır. Gruplar arası farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını test edilmesi için Post Hoc testleri uygulanmıştır.

Öğrencilerin büyük bir kısmını 21-25 yaş grubu öğrencilerden (% 67,65), VKİ açısından normal kilolu (18,5-24.9 kg/m^2) öğrencilerden (% 73.35) ve bölüm türü değişkeni açısında dört yıllık lisans eğitimi alan öğrencilerden (% 69,7) oluşmaktadır. Fizyolojik özellikler alt boyutunun en yüksek ortalama puana sahip olduğu (4,38 ± 0,58 puan), beslenme alt boyutunun en düşük ortalama puana sahip olduğu testpit edilmiştir (2,39 ± 1,1 puan).

Araştırmanın sonuçlarına göre yaş grubu, cinsiyet ve fakülte/yüksekokul/meslek yüksekokulu değişkenlerinin öğrencilerin sosyodemografik ve ekonomik özelliklerini etkili bir şekilde yansıttığı ve üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi ve rekreasyon engelleri üzerinde önemli katkısının olduğu tespit edilmiştir.

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

Name of Thesis: The Relationship Between University Students' Disabilities to Participate in Recreational Activitıes and Healthy Living Style Behaviors

Prepared by: Uğur SİVRİKAYA

ABSTRACT

With this study, it is aimed to reveal the relationships between the factors that affect the participation of demographic features such as age, gender, faculty, and class of students who are trained in academic units in Trakya University to recreation activities and healthy lifestyle behaviors. It is planned to determine the barriers of students to participate in recreational activities, to investigate their causes and to suggest solutions, as well as to reveal healthy lifestyle behaviors that enable students to be protected and healthy.

The research was carried out on 544 students who were selected by convenience sampling among 44269 students studying in the university faculties, schools and vocational schools in the 2018-2019 academic year. The data collection form consists of three parts. In the first part, demographic data questionnaire was determined as in the second part as “Participation in Recreational Activities Scale” and in the third part as “Healthy Lifestyle Behaviors Scale II”. Parametric tests (Independent T Test, Anova, Manova) for variables suitable for normal distribution, nonparametric tests (Mann Whitney U Test, Kruskal Wallis Test) were applied for unsuitable variables. Post Hoc tests were applied to test which group originated from the difference between groups.

The majority of the students are students in the 21-25 age group (67.65%), normal weight (18.5-2418.5-24.9 kg / m2) students (73.35%) in terms of body mass index, and students who have a four-year undergraduate education in terms of department type variable (69.7%). It has been tested that the physiological characteristics subscale has the highest average score (4.38 ± 0.58 points) and the nutrition subscale has the lowest average score (2.39 ± 1.1 points).

According to the results of the study, it has been determined that the variables of age group, gender and faculty / college / vocational college effectively reflect the socio-demographic and economic characteristics of students and have a significant contribution on university students' healthy lifestyle and recreation barriers.

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

TEŞEKKÜR

Tezimin hazırlanma sürecinde öncelikli olarak manevi desteklerini esirgemeyen kardeşim Onur SİVRİKAYA emeklerinden dolayı annem Ramiye SİVRİKAYA, babam Turgay SİVRİKAYA, araştırmada yardımlarından dolayı danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ajlan SAÇ'a, Trakya Üniversitesi'nde soru formlarının derlenmesi ve organizasyonu aşamalarında yardımlarını esirgemeyen değerli hocalarıma, araştırmamda katkılarından dolayı Halil EMECEN'e, katılımcı olarak çalışmada yer alan değerli Trakya Üniversitesi öğrencilerine ve bu araştırmada emeği geçen dostlarıma teşekkür eder saygılarımı sunarım.

Edirne, 2020 **Uğur SİVRİKAYA**

İÇİNDEKİLER

ÖZET v
ABSTRACT iii
TEŞEKKÜR v
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR LİSTESİ ix
ŞEKİLLER LİSTESİ xi
KISALTMALAR xiii
GİRİŞ 1
BİRİNCİ BÖLÜM 3
1. REKREASYON 3
1.1. Rekreasyon Kavramı 3
1.1.2. Rekreasyonun Özellikleri 3
1.1.3. Rekreasyon Faaliyetleri Sınıflandırma 4
1.1.4. Rekreasyon Yararları 5
1.2. Zaman Kavramı 5
1.3. Boş Zaman Kavramı 6
1.3.1. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları 6
1.3.2. Boş Zamanı Değerlendirmenin Yararları 7
1.3.2.1. Fiziksel Yararları 7
1.3.2.2. Psikolojik Yararları 7
1.3.2.3. Toplumsal Yararları 7
1.4. Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Engelleyen Faktörler 8
İKİNCİ BÖLÜM 9
2. SAĞLIKLI YAŞAM 9
2.1. Sağlık Kavramı 9
2.2. Sağlığı Etkileyen Faktörler 10
2.3. Sağlık Okuryazarlığı 11
2.4. Sağlığı Koruma ve Geliştirme 11
2.4.1. Sağlığı Koruma 11
2.4.1. Sağlık Geliştirme 12
2.5. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları 13

2.5.1. Manevi Gelişim....13
2.5.2. Sağlık Sorumluluğu....13
2.5.3. Fiziksel Aktivite....14
2.5.4. Beslenme....14
2.5.5. Kişilerarası İletişim....15
2.5.6. Stres Yönetimi....16
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM....17
3. ÜNİVERSİTE....17
3.1. Üniversiteler....17
3.2. Üniversitelerin Tarihsel Gelişimi....18
3.3. Türkiye'de Üniversiteler....20
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM....24
4. MATERYAL ve METOT....24
4.1 Araştırma Amacı ve Önemi....24
4.2. Araştırma Evreni ve Örneklemi....24
4.3. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Soru Formu....25
4.3.1. Demografik Veriler Soru Formu....25
4.3.2. Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği....25
4.3.3. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II....26
4.4.Verilerin İncelenmesinde Kullanılan İstatistiksel Yöntemler....27
BEŞİNCİ BÖLÜM....30
5. BULGULAR....30
5.1. Demografik Verilere Frekans Dağılımı ve Yüzdesi....30
5.2. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Tespit Edilmesi....43
5.3.Verilerin İstatistiksel Yöntemleri ile İncelenmesi....45
ALTINCI BÖLÜM....92
6. TARTIŞMA ve SONUÇ....92
6.1. Faktör Düzeylerinin Bağımlı Değişkenler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi....93
6.1.1. Yaş Grubu Faktörü İncelemesi....93
6.1.2. Cinsiyet Faktörü İncelemesi....102
6.1.3. Vücut Kitle İndeksi Durumu Faktörü İncelemesi....111
6.1.4. Akademik Birim Faktörü İncelemesi....112
6.1.5. Bölüm Türü Faktörü İncelemesi....116
6.1.6. Sınıf Durumu Türü Faktörü İncelemesi....118

6.1.7. İkamet Yeri Türü Faktörü İncelemesi 122
6.1.8. Son Bir Ay İçinde Katılım Sağlanan Faaliyet Sayısı Faktörü İncelemesi ... 125
6.2. Korelâsyon Analizi İncelemesi 127
6.3. Sonuç ve Öneriler 127
KAYNAKÇA 130
EKLER 138
Ek-1 Araştırmada Kullanılan Soru Formları ve Ölçekler 138
1.Bölüm: Demografik Veriler Soru Formu 138
2.Bölüm: Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği 139
3.Bölüm: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II 140
Ek-2 Etik Kurulu Onay 144

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Faktör düzeylerine ilişkin frekans ve dağılım tablosu 30

Tablo 2. Ölçeklerden hesaplanan alt boyutlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablosu .. 42

Tablo 3. Araştırmaya ilişkin bağımlı değişkenlerin değer aralıkları tablosu 44

Tablo 4. Araştırmaya ilişkin (Grup, kategorik) bağımsız değişkenlerin grup adları tablosu 44

Tablo 5. Yaş Grubu faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için normal dağılım uyum iyiliği testi sonuçları. 45

Tablo 6. Yaş Grubu faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Tek Yönlü ANOVA testi sonuçları. 47

Tablo 7. Yaş Grubu faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Kruskal Wallis Testi sonuçları. 48

Tablo 8. Cinsiyet faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için normal dağılım uyum iyiliği testi sonuçları. 50

Tablo 9. Cinsiyet faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Tek Yönlü MANOVA testi sonuçları. 51

Tablo 10. Cinsiyet faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Mann Whitney U testi sonuçları. 52

Tablo 11. Vücut Kitle İndeksi Durumu faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için normal dağılım uyum iyiliği testi sonuçları. 53

Tablo 12. Vücut Kitle İndeksi Durumu faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Tek Yönlü ANOVA testi sonuçları. 55

Tablo 13. Vücut Kitle İndeksi Durumu faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Kruskal Wallis Testi sonuçları. 56

Tablo 14. Akademik Birim faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için normal dağılım uyum iyiliği testi sonuçları. 58

Tablo 15. Akademik Birim faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Tek Yönlü ANOVA testi sonuçları. 60

Tablo 16. Akademik Birim faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Kruskal Wallis Testi sonuçları. 60

Tablo 17. Bölüm Türü faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için normal dağılım uyum iyiliği testi sonuçları. 64

Tablo 18. Bölüm Türü faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Tek Yönlü ANOVA testi sonuçları. 65

Tablo 19. Bölüm Türü faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Kruskal Wallis Testi sonuçları. 66

Tablo 20. Sınıf Durumu faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için normal dağılım uyum iyiliği testi sonuçları. 69

Tablo 21. Sınıf Durumu faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Tek Yönlü ANOVA testi sonuçları. 71

Tablo 22. Sınıf Durumu faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Kruskal Wallis Testi sonuçları. 71

Tablo 23. İkamet Yeri Türü faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için normal dağılım uyum iyiliği testi sonuçları. 74

Tablo 24. İkamet Yeri Türü faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Tek Yönlü MANOVA testi sonuçları. 76

Tablo 25. İkamet Yeri Türü faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Kruskal Wallis Testi sonuçları. 77

Tablo 26. Son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için normal dağılım uyum iyiliği testi sonuçları. 80

Tablo 27. Son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Tek Yönlü ANOVA testi sonuçları. 82

Tablo 28. Son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Kruskal Wallis Testi sonuçları. 83

Tablo 29. Rekreasyon kısıtları ve sağlıklı yaşam davranışı ölçekleri ile alt boyut değişkenleri arasındaki korelâsyon analizi sonuçları. 84

Tablo 30. Bağımlı değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler 90

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: 1980 yılında Türkiye'de Kurulu Üniversiteler 22
Şekil 2: 2020 yılı Türkiye'de Kurulu Üniversite sayıları 22
Şekil 3: 2018-2019 Öğrenim Düzeyinde Öğrenci Sayıları 23
Şekil 4: Cinsiyet Durumu Pasta Grafiği 31
Şekil 5: Yaş Durumu Pasta Grafiği 32
Şekil 6: Vücut Kitle İndeksi Durumu Pasta Grafiği 33
Şekil 7: Akademik Birim Pasta Grafiği 35
Şekil 8: Bölüm Türü Pasta Grafiği 37
Şekil 9: Sınıf Durumu Pasta Grafiği 38
Şekil 10: İkamet Yeri Türü Pasta Grafiği 39
Şekil 11: Katılım Sağlanan Faaliyet Sayısı Pasta Grafiği 41
Şekil 12: Akademik Birim Faktör Düzeylerinin Anlamlılık Durumları Venn Şeması ... 63
Şekil 13: Bölüm Türü Faktör Düzeylerinin Anlamlılık Durumları Venn Şeması 68
Şekil 14: Sınıf Durumu Faktör Düzeylerinin Anlamlılık Durumları Venn Şeması 74
Şekil 15: İkamet Yeri Türü Faktör Düzeylerinin Anlamlılık Durumları Venn Şeması .. 80
Şekil 16: Fizyolojik Özellikler Yaş Grubu Faktör Düzeyi Histogramı 95
Şekil 17: Sağlık Sorumluluğu Özellikler Yaş Grubu Faktör Düzeyi Histogramı 96
Şekil 18: Fiziksel Aktivite Yaş Grubu Faktör Düzeyi Histogramı 98
Şekil 19: Beslenme Yaş Grubu Faktör Düzeyi Histogramı 99
Şekil 20: Stres Yönetimi Yaş Grubu Faktör Düzeyi Histogramı 101
Şekil 21: Negatif İçsel Deneyimler Cinsiyet Faktör Düzeyi Histogramı 105
Şekil 22: Yan Nedenler Cinsiyet Faktör Düzeyi Histogramı 106
Şekil 23: Organizasyonel Unsurlar Cinsiyet Faktör Düzeyi Histogramı 107
Şekil 24: Rekreasyon Katılım Ölçeği Cinsiyet Faktör Düzeyi Histogramı 109
Şekil 25: Fiziksel Aktivite Cinsiyet Faktör Düzeyi Histogramı 109
Şekil 26: Kişilerarası ilişkiler VKİ Faktör Düzeyi Histogramı 112
Şekil 27: RKÖ Alt Boyutları Akademik Birim Düzeyi Histogramı 113
Şekil 28: SYD Alt Boyutları Akademik Birim Düzeyi Histogramı 114

Şekil 29: Alt Boyutları Bölüm Türü Düzeyi Histogramı 117
Şekil 30: Alt Boyutları Sınıf Durumu Düzeyi Histogramı 119
Şekil 31: Alt Boyutları İkamet Yeri Düzeyi Histogramı 124

KISALTMALAR

RKÖ	:	Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği
SYÖ	:	Sağlıklı yaşam davranışı ölçeği
sd	:	Serbestlik derecesi
$\overline{X}$	:	Aritmetik ortalama değeri
p	:	Anlamlılık düzeyi
r	:	Korelâsyon katsayısı
N	:	Gözlem sayısı
SS	:	Standart sapma değeri
Ki-kare	:	Ki-kare test istatistiği değeri
F	:	Fisher test istatistiği değeri (F testi)
Boyut	:	Bağımlı değişkene ilişkin alt değişkenler
Faktör düzeyi	:	Bağımsız değişkenlere ilişkin alt gruplar
Anova	:	Varyans analizi testi
Manova	:	Çoklu varyans analizi testi
VKİ	:	Vücut Kitle İndeksi

GİRİŞ

Latince yenilenme, yeniden ortaya çıkartma, yeniden yapılanma anlamlarına gelen rekreasyon kelimesinin Türkçe kelime anlamı olarak eğlendiren anlamına gelmektedir (Sarıbaş, 2012). İlk olarak sanayileşmiş toplumlarda işgörenin motivasyondan kaynaklanan verimliliğinin düşüşüne çözüm yolları arama ihtiyacından kaynaklı olarak ortaya çıkmıştır. Rekreasyon kapsamında yapılan etkinliklere rekreatif faaliyetler denmektedir. Genel anlamda rekreatif faaliyetler bireyi olumsuz düşünce ve kavramlardan koruduğu gibi toplumu da suçtan koruduğu, toplum sağlığını arttırdığı düşünülmektedir. Bu anlamı ile rekreatif faaliyetler sadece bireye için değil aynı zamanda toplum için de oldukça faydalı etkinlikler bütünüdür. Rekreatif faaliyetler temel ihtiyaçların haricindeki sekonder ihtiyaçların tatmin edilmesinde, zararlı ve olumsuz alışkanlıkların kazanılmamasında ve uzak durulmasında, bireyin yaşam kalitesinin artırarak akıl ve ruh sağlığı ve iç huzurun korumasıyla toplumun sağlık harcamalarının azaltılmasında, sosyalleşme ve dostluk bağları oluşturarak dayanışma kültürünün oluşmasında, yaratıcı düşüncelerin oluşturarak entelektüel düzeyin gelişmesinde, birey ve toplumun rekreasyon okuryazarlığı bilinç düzeyini geliştirerek kişisel gelişim etkinliklerine katılıma yönlendirmek gibi oldukça çeşitli faydaları vardır. Bu anlamı ile rekreatif faaliyetlere katılım sağlamak oldukça önemlidir. Ancak çeşitli nedenlerde rekreatif faaliyetlerin önemli katkılarına rağmen bireylerin rekreatif faaliyetlere katılım sağlamalarına engel olan çeşitli faktörler mevcuttur. Bu engellerin tanımlanması, ortaya çıkaran nedenselliğin tespit edilmesi ve çözüm yollarının üretilmesi oldukça önemlidir. Çünkü bu tip engeller bireyi, modern hayatın karmaşası içinde baskı ve stres altında hissetmesine zemin hazırlayarak bireyin enerjisini ve yeteneklerin yeterince kullanamamasına sebep olmaktadır.

Rekreasyon kadar önemli bir diğer kavram da sağlıktır. Bireyler için yaşamın kaynağı ve hayattaki en önemli unsur olan sağlık, çoğu zaman küçük bir nefes kadar gereklidir. Kanuni Sultan Süleyman neredeyse yarım asır hükümdarlık yapan ve altı buçuk km^2 toprağı fethetmesine ve çağının süper gücü olmasına rağmen "*Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi, olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi*" diyerek bir zerre kadar sağlığın üzerinde hiçbir güç olmadığını belirterek sağlıklı kalmaya ne

kadar muhtaç olduğumuzu ve sağlığın gücünü çok güzel anlatmıştır. Sağlıklı olmak sağlıklı yaşam davranışlarının ayrılmaz bir parçasıdır. Bireyin sağlıklı kalabilmek adına inanarak yapmış olduğu, sağlığı geliştirmek, hastalıktan kaçınmak için yapılan faaliyetleri yapma alışkanlıklarının bütünü olarak tanımlanabilen sağlıklı yaşam davranışı, yeterli beslenme, egzersiz faaliyetleri, insanlarla pozitif ilişkiler geliştirmek, geçmiş deneyimlerden, sağlık okuryazarlığı bilinç düzeyinden, sigara ve alkol gibi kötü alışkanlıklardan sakınmak ve bu hedefte davranışlarını kontrol altında tutulmasından etkilenmektedir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının hayat kalitesinin iyileştirilmesinde ve korunmasında önemli bir yeri vardır. Önlenebilir hastalıkların çoğunun beslenme biçimi alışkanlıkları, stres yönetimi, fiziksel aktivite ve sağlık bilinç düzeyi kazanımları ile azaltılabileceği söylenebilir. Örneğin sigara içilmemesinin akciğer ile ilgili hastalıkların, stres yönetimi gelişimi ile koroner hastalıkların, sağlıklı beslenme ile kansere bağlı hastalıkların ortaya çıkışının engellendiği, çoğumuz tarafından bilinen aşikâr bir gerçektir. Dünya Sağlık Örgütü 2030 yılında 21,6 milyon sayısına ulaşacağını belirttiği kanser hastalığında risk faktörünün azaltılmasının kanser oluşumun yaklaşık %30-50 oranında azaltma potansiyelinin olduğunu söylemesi bir diğer örnek olarak düşünülebilir (WHO, 2020; 2017).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının adolesan dönemde kazanıldığı, bazen üniversitenin ilk yıllarına sarktığı bilinmektedir (Karaaslan, 2018). Sağlıklı yaşam biçiminin bu geçiş döneminde üniversite öğrencilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini daha kontrol altında tutma ve pekiştirme eğilimlerinin ne düzeyde gerçekleştiğinin incelenmesi, eksikliklerin ve çözüm yollarının üretilmesi, sağlıklı yaşamı etkileyen unsurların tespit edilmesi oldukça önemlidir. Bu çalışma ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile rekreasyon faaliyetlerine katılımı etkileyen durumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi, engel olan faktörlerin belirlenerek ortaya çıkartılması ve çözüm yolları önerilmesi amaçlanmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. REKREASYON

1.1. Rekreasyon Kavramı

Bireyin boş zamanlarını değerlendirmek için spontane ya da planlanmış bir şekilde gerçekleşmiş, bireyin olumlu ilişkiler geliştirmesi, entelektüel seviyesinin arttırılması, yaşam kalitesinin ve sağlıklı olma durumunu koruma ve daha da geliştirme, profesyonel bir meslek olarak değil de kişinin özgürce yapmayı yeğlediği, zevk alarak ve topluma katkı sağlayarak tatbik ettiği, bazen bir kapalı mekanda, bazen bir deniz kenarında veya doğa gibi açık bir alanda, bazen de kültürel etkinliklere katılım sağlayarak tatbik ettiği faaliyetler bütününe rekreasyon denilmektedir (Karaküçük, 1997). Modern hayatın gelişmeye başlaması ile birlikte rekreasyon aktivelerinin önemi gittikçe artmasıyla bireyin rutin iş ev koşturması içinde beden ve ruh sağlığındeki zindeliğini geri kazanmaya, dinlenmesine ve yenilenmesine ihtiyaç duyması kaçınılmazdır. Bu durum sadece birey için bir gereklilik değil aynı zamanda toplum için de bir zaruriyetir. Karaküçük (1997) rekreasyon falliyetlerinin toplumsal değerlere aykırı olmadığını insansın temel ihtiyaçları gibi hayati önemde olmadığını belirtmiştir.

1.1.2. Rekreasyonun Özellikleri

Cevahircioğlu rekreasyon faaliyetlerinin memnuniyetten ziyade insanın temel gereksinimlerini ortaya çıkartılmasına yardımcı ve yol gösterici olduğunu, temel amacının mumnuniyet getirecek ilk ihtiyaçların dışarı vurulmasına ortam yaratmak olduğunu belirtmiştir (Cevahircioğlu, 2007). Rekreasyonun özellikleri litteratürde aşağıdaki gibi sıralanabilir.

- Rekreasyon faaliyetlerine katılımın özgürce tercih edilmelidir. Bedenin ve ruhun yenilenmesi, enerjisinin boşaltılması yöntemidir.
- Aktivitelere katılımın sürekliliğini ya da zorunluluğunu içermemelidir.
- Rekreatif faaliyetlerin bireyin boş zamanlarında yapılacak şekilde düzenlenmelidir.

- Yaş sınırı olmaksızın her yaşta bireyin katılım sağlayabilmelidir.
- Cinsiyet ayrımı olmadan katılım sağlanmalıdır.
- Rekreasyon faaliyet mekanları için sınırlama olmayıp her türlü açık kapalı mekanlarda, her saatte ve iklim koşullarında yapılabilmelidir.
- Rekratif faaliyetlerin zevk, hoşnut olma duygusu oluşturmalıdır.
- Rekreasyon aktiviteleri evrensel olarak yerine getirilen, bireysel bir amaç doğrultusunda iç dünyasını ifade edebilmeli, entelektüel seviyeni geliştirebilme olanağı vermelidir.
- Rekreasyon faaliyetleri bireyin içinde yaşadığı toplumun geleneklerine, ahlaki değer ve tutumlarına aykırı olmamalıdır.
- Rekreasyon faaliyetleri rekreasyonist kişiler tarafından, planlı ya da plansız olarak tecrübe sahibi kişiler ya da tecrübesiz kişilerce, organize olmayan mekanlarda yapılabilmelidir.
- Rekreasyon bir deneyimi ifade edip, rekreatif faaliyetlere katılım sonucu elde edilir.

(Karaküçük, 2016; 1997)

1.1.3. Rekreasyon Faaliyetleri Sınıflandırma

Rekreasyon faaliyetleri çok yönlü etkinlikler olmasından dolayı kesin bir sınıflama yapmak oldukça zordur. Sınıflamaya dahil olan faaliyet diğer bir faaliyet grubunun içerisinde yer alabilir. Örneğin basketbol, masa tenisi, jimnastik ve voleybol vb. sportif rekreasyon faaliyetleri aynı zamanda kapalı mekan faaliyetleri kapsamına girebilmektedir. Bu nedenle rekreasyon faaliyetlerinin sınıflandırılmasının farklı kategorilere göre yapılması vurgulanmaktadır (Karaküçük, 2008). Rekreasyon faaliyetleri katılım şekline göre aktif – pasif rekreasyon faaliyetleri, mekan durumuna göre açık – kapalı mekan rekreasyonu faaliyetleri, milliyete göre ulusal – uluslararası rekreasyon faaliyetleri, katılımcı sayısına göre birey – grup rekreasyon faaliyetleri, fonksiyonuna göre ticari – estetik – sosyal – sağlık – fiziksel – sanatsal – kültürel – turistik rekreasyon faaliyetleri olarak kategorilere ayrılabilir (Öztürk Y. , 2018).

1.1.4. Rekreasyon Yararları

Rekreasyon faaliyetlerinin çeşitli faydaları vardır. Ruhsal ve fizikler gelişimine katkı sağlayarak toplum sağlığının gelişmesine ve korunmasını sağlar. Rekreatif faaliyetler kötü alışkanlıkların kazanılmamasını ve uzak durulmasını, modern hayatın rutin ve bazen sıkıcı hal almamasını, bireyin ve toplumun ruhsal gücünün artarak kişinin kendine özgü yaşam tarzından kaynaklanan problemlerin oluşturduğu stres ve gerilimleri azalmasına ve iç huzur vermesine, grup haline yapılan rekreatif faaliyetlerle sosyalleşme ihtiyacının giderek yeni ilişkilerin, toplumsal işbirliği ve dayanışma kültürünün geliştirilmesine, bireyin yaratıcı hayal gücünü geliştirerek yeni fikirler buluşlar ortaya koymasına ve kendini ifade etme yetisinin gelişmesini desteklemesini, kültürel rekreatif faaliyetler ile birey entelektüel seviyesinin geliştirerek toplumsal bilinç düzeyinin artmasına ve boş zamanlarını TV, bilgisayar vs. ile geçirilmesi yerine fiziksel aktivite, sinema, tiyatro vb. kültürel aktivite, okuma ve araştırma faaliyetlerine katılım sağlanmasına fayda sağlar.

1.2. Zaman Kavramı

Zaman herkes için farklı önemde ve etkisi olan bir kavramdır. Zaman hakkındaki kuramları geliştiren Albert Einstein için "planck zamanı" (10^{-43} saniyelik zaman dilimi), bir öğrenci için dersin sürdüğü 40 dk zaman dilimi, bir memur için mesainin bittiği zamana kadar geçen süre, bir çiftçi için hasat mevsiminde geçen süre, askerlikte zamanın duruyormuş hissedilmesi gibi örneklerle zaman kavramı herkes için farklı önemde olduğu görülebilir. Elbette geçen sürenin farklı hissedilmesi zamanın göreceli hissedilmesinden kaynaklanmaktadır. Geçen zamanın geri getirelememesi ya da durdurmanın imkansız olması zaman kavramının önemini arttırmaktadır. Bir Rus atasözü "Geçen zamana üzülmek, rüzgarı kovalamaya benzer" diyerek zamanın bir nehir gibi akmasına üzülmenin fayda etmediğini, boşa harcanan bir dakikanın, ömründen çaldığın bin dakikaya tekabül edebileceğini belirtir. Herakles aynı ırmakta iki kere yıkanamayacağını, Balzac zamanı öldürmenin en pahalı harcama olduğunu

belirterek zamanın boşa harcanmaması gerektiğini ve evrenin yegane kaidesi olduğunun çeşitli kişiler tarafından anlatıldığını göstermektedir.

1.3. Boş Zaman Kavramı

Bireyin temel ihtiyaçların karşılanacağı zamanın dışındaki sürede gerçekleştiren kendi özgür iradesiyle zorlama olmadan yapmak istediği etkinliği, belirli bir lokasyonda, iç ve hayat dengesine dayanak oluşturan gittikçe önemi artan bir kavramdır (Aykan & Özçelik, 2020). İmmanuel Kant'ın sessiz bir testere dediği zamanın verimli değerlendirilmesi gerekmektedir. Bireyin kendini yenilemesi, ruh ve beden sağlığının korunması ve geliştirilmesi neticesinde toplum sağlığına etkileri düşünüldüğünde boş zaman yerinde kullanılması oldukça önemlidir.

1.3.1. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Literatürde temel ihtiyaçların karşılandığı zaman dışında arta kalan zaman, bireyin tercih ettiği şekilde, kendi isteğiyle harcadığı zaman olarak belirtilen boş zaman kavramı ingilizce "leisure" kelimesi ile karşılık bulurken, birebir Türkçe çevirinde aylaklık olarak değerlendirilmesine rağmen asıl anlatılmak istenen bireyin içsel motivasyon ile zorlama olmaksızın hoşça geçirilen zamanı ifade etmektedir (Tütüncü, 2020). Boş zaman kavramının dinlenme, eğlenme ve gelişim olmak üzere üç temel fonksiyonuu bulunmaktadır (Karaküçük, 2008).

Dinlenme Fonksiyonu: İşgörenin yapmış olduğu çalışmanın sonucu olarak kaybettiği ruhsal ve bedensel enerjisini geri kazandığı, bedensel yıpranmasını onardığı bir sonraki iş gününe kendini hazırladığı süreci tarif etmektedir.

Eğlenme Fonksiyonu: Modern hayatın getirmiş olduğu motivasyon düşüklüğünde, kişinin içine düşmüş olduğu kaygı ve can sıkıntısının giderilmesi, kendini rahatlatmak maksadıyla hoşça geçirdiği süreci ifade etmektedir.

Gelişim Fonksiyonu: Bireyin varlığını geliştirdiği, kişiliğinin toplum içindeki özgül ağırlığını arttırdığı, sosyal çevresinin ve iletişim yetisinin geliştirdiği ve bunu çevresine

aktarma ihtiyacının duyulduğu, yaşam kalitesinin ve hayatın geri döngüsünü bir bütün olarak arttırdığı, bütün bunların mesleki entelektüelitesinin artışınıda etkilediği, planlı ya da spontane olarak çıkarsız olarak yaptığı süreci ifade etmektedir.

1.3.2. Boş Zamanı Değerlendirmenin Yararları

Boş zaman aktivitelerinin fiziksel, psikolojik ve toplumsal olmak üzere temel anlamda üç farklı ayrıntı da yararları vardır (Ağaoğlu, 2002).

1.3.2.1. Fiziksel Yararları

Çağımızın en büyük problemlerinden biri olan hareketsiz yaşam vücut ağırlığında artışa, konsantrasyon kaybı, kalp hastalıkları, diyabet oluşumu riskinin artması, yüksek tansiyon, sırt ve omurga rahatsızlıkları gibi birçok sağlık problemini beraber getirmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin bu gibi rahatsızlıkları önlemede etkili olduğu artık herkes tarafından bilenen bir gerçektir.

1.3.2.2. Psikolojik Yararları

Boş zaman faaliyetlerinin fiziksel faydaları olduğu gibi psikolojik faydaları da mevcuttur. Düzenli spor yapmanın vücudun hormonal dengesini koruyarak bedenin denge durumuna ulaşmasını, depresyona neden olan hormonların kontrol edilerek mutlu ve sağlıklı bir birey olunmasını sağlar.

Gültekin (2018) yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivitelere katılımları ile duygu durumları üzerinde analamlı farklılık oluşturduğunu, açık hava etkinliklerinin bireyin yaşam dolu, enerjik ve mutlu hissetmesini sağladığını, kendini üzgün ve yorgun hissedenlerin açık hava etkinliklerine daha az katılım sağladığını belirtmiştir.

1.3.2.3. Toplumsal Yararları

Gündoğdu (2013) bireyin beslenme, barınma ve güvenlik gibi temel ihtiyaçlarının giderilmesinden sonraki bir üst güdünün bireyin sosyalleşme süreci olduğunu, toplum

içinde aile, arkadaş ve bir çok topluluk ile ilişkiler kurmaya başladığını ve kişiliğini yaşama ihtiyacı olduğunu belirtmektedir. Dengeli ve sağlam bir sosyalleşme başarıyı da beraberinde getirmektedir. Toplum içinde kazanılan karakterler bütün yaşamı etkiler. Bireyler grup etkinlikleri ile ihtiyaçlarını karşılama ortamları bulurak kendi kimliğini tanıma fırsatını da bulurlar. Birey takım rekreasyon faaliyetleri ile sosyal ihtiyaçlarını gidererek sosyal statüsünde de yükselme eğilimi gösterebilir. Sosyalleşme süreci ile içinde bulunduğu toplumdaki rol ve beklentileri öğrenme süreci olumlu anlamda etkilenerek bireyin davranış kalıpları geliştirmesini sağlar (Kılbaş, 2001).

1.4. Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Engelleyen Faktörler

Rekreasyon faaliyetinin oldukça fazla faydalarına rağmen bireyler bu faaliyetlere katılım sağlayamayabilirler. Literatürde rekreasyon faaliyetlerine katılımı engelleyen bir çok görüş mevcuttur. Torksildren'e göre rekreatif etkinliklere katılımı etkileyen faktörler üç ana grupta toplanmaktadır. Bunlardan birincisi: bireyin şahsi özelliklerinin getirmiş olduğu kültürel ihtiyaçlarını ve kişisel gereksinlerini, kişiliğini dışa vurma şeklini, aile ortamının sosyo-ekonomik durumu gibi özelliklerini ifade eden bireysel faktörler, ikincisi: bireyin içinde bulunduğu çevrenin sosyal statüsü ve geliri, üçüncüsü: bireyin rekreasyon faaliyeti için gerekli olan alanların durumu, kalitesi, yeterli oluşu gibi etmenleri ifade etmektedir (Sarıbaş, 2015).

Hall ve ark. (2006) yapmış olduğu çalışmada rekreatif faaliyetlere katılımı etkileyen faktörleri 4 ana başlıkta toplamıştır. Bunlardan birincisi: rekreasyon faaliyetinin gerçekleşme zamanı ile ilgili olan mevsim, hava durumu, hava sıcaklığını ifade eden sezonluk engellerdir. İkincisi: rekreasyon faaliyetinin gerçekleşmesi için harcanacak bütçeyi ifade eden finansal kaynaklar engelidir. Üçüncüsü: rekreasyon faaliyetini yapan kişinin cinsiyeti ve sosyal sınırlamaları ifade eden cinsiyet ve sosyal sınırlamalar engelidir. Çeşitli toplumlarda rekreasyon faaliyetleri çeşitli sosyal baskılar ve etkenler neticesinde kısıtlanabilir. Dördüncüsü: rekreasyon faaliyetinin yerine getireceği alanları ifade eden fiziksel ve moda engelleridir (Hall, 2014).

İKİNCİ BÖLÜM

2. SAĞLIKLI YAŞAM

2.1. Sağlık Kavramı

1958 yılında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından "yalnızca hastalık ve sakatlık durumlarının olmayışı değil, psikolojik, fizyolojik ve sosyal yönlerden iyilik halini gösterir." Şeklinde tanımlanan sağlık kavramı, bireyin toplum içinde ailesi ve çevresi ile bütünsel olarak sağlıklı olması gerekliliği nedeniyle, DSÖ 1985 yılında sağlık kavramını güncelleyerek "bireyin ya da grubun ihtiyaçlarını ve isteklerini fark edebilmesi, karşılayabilmesi, sağlığı belirli bir dönemde değil yaşam süreci boyunca çevresi ile birlikte bir davranış olarak sürdürmesi" olarak tekrar tanımlamıştır (Murathan, 2013).

Sağlık kavramı başka bakış açılarıyla değerlendirilebilir. Bireyin biyolojik, sosyal ve ruhsal yönden kendisini algılaması durumunu ifade eden sübjektif sağlık kavramında; birey kendisini hasta olmadığı halde hasta ya da hasta olduğu halde sağlıklı hissedebilir. Biyolojik bilimler açısından sağlık kavramı; bedenin her bir hücresinin en üst düzeyde işlev gördüğü ve hücreler arası uyumun var olduğu bir durumu ifade etmektedir. Sosyal bilimler açısından sağlık kavramı ise bireyin sosyal statüsünü ifa etme yetisi olarak tanımlanır. Davranış bilimlerine göre ise sağlık kavramı bireyin içinde yaşadığı ortama uyumu ve beklenmediği bir durum karşısındaki öz savunma potansiyelini ifade etmektedir.

Sağlık negatif sağlık, nötral sağlık ve pozitif sağlık olmak üzere üç boyutta ele alınabilir (Gömleksiz, 2019). Negatif sağlık: Sigara içme, alkol ve uyuşturucu kullanma, obezite gibi tedavi ve rehabilitasyon gerektiren sağlık durumudur. Nötral sağlık: Bireyin herhangi bir sağlıksız yapan durumun olmadığı dengeli bir bir sağlık durumunu ifade etmektedir. Pozitif sağlık: Bireyin herhangi bir hastalık yapan durumun olmadığı süreçten sonraki süreçte sağlığın geliştirilmesini, potansiyel sağlık durumunun iyileştirilmesini ve yaşam kalitesini geliştiren sağlık davranışlarını ifade etmektedir.

2.2. Sağlığı Etkileyen Faktörler

Sağlıklı olmamızı belirleyen birçok faktör vardır. Yaşadığımız çevre, genetik özelliklerimiz, sosyo-ekonomik durumumuz, eğitim ve kültür seviyemiz ve sosyal çevre ile ilişkilerimiz sağlıklı olmamızda etkilidir. Bunun yanında sağlık hizmetlerine ulaşım imkanları daha az etkilidir. Sağlıklı olmamızı etkileyen bütün bu unsurlara sağlığı etkileyen faktörler denmektedir. Bireyin genetik özellikleri onun sağlıklı olmasında belirleyici olabilirken tek başına yeterli değildir. Bireysel faktörlerin yanında çevresel unsurlarda sağlıklı olunması üzerinde oldukça etkili olup, çevresel bir faktör de genetik yapı üzerinde tetikleyici bir bileşen olabilir. Bunun yanında sigara içmeme, egzersiz yapmak ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları gibi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarımız da sağlığı etkileyen unsurlardır. Sağlığın sosyal belirleyicilerinden olan bir diğer sağlığı etkileyen faktör de sosyal fiziksel ortamlardır. Sosyal belirleyiciler bireyin büyüyüp yaşadığı, çalıştığı ve yaşlandıkları sosyo-ekonomik unsurları ifade eden sağlıklı olmayı etkileyen bir faktörlerdir. Kanada Halk Sağlığı Ajansının hastalıklara neden olmasında ve tarif edilmesinde önemli roller üstlenen ve sağlığı etkisi inkar edilemeyen 12 temel faktörü ortaya koymuştur (Public Health Agency of Canada, 2010)

- Gelir ve sosyal statü
- Sosyal destek ağları
- Eğitim ve okuryazarlık
- İstihdam / çalışma koşulları
- Sosyal ortamlar
- Fiziksel ortamlar
- Kişisel sağlık uygulamaları ve baş etme becerileri
- Sağlıklı çocuk gelişimi
- Biyoloji ve genetik donanım
- Sağlık hizmetleri
- Cinsiyet
- Kültür

2.3. Sağlık Okuryazarlığı

Sağlık Bakanlığı sağlığın teşviki ve geliştirilmesi sözlüğünde "*Bireylerin, iyi sağlığı teşvik edecek ve sürdürecek şekilde bilgiye erişme, bilgiyi anlama ve kullanma becerisi ve motivasyonunu belirleyen bilişsel ve sosyal becerileri temsil eder*" şeklinde sağlık okuryazarlığı kavramını tanımlamıştır. Sağlık okuryazarlığı kavramı; sağlıkla ilgili dökümanları okumanın ötesinde insan sağlığı bilgisine erişimini ve bu bilgiyi etkili şekilde kullanarak sağlıklı yaşam davranışlarının geliştirilmesini, toplum sağlığını iyileştirmek maksadıyla bireysel güven duygusuna ve sağlık beceri yetisine ulaşmayı ifade etmektedir. Sağlık okuryazarlığı sağlık konusunda bilgi sahibi olmanın yanında kolesterol ve kan şekeri seviyelerini hesaplayabilme yetisine sahip olmayı gerektirebilir (Zaralı & Dede, 2011)

2014 yılında yapılan Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Araştırması sonuçlarına göre Türkiye'nin sağlık okuryazarlık indeksi 30,4 olduğu ve yeterli ve mükemmel düzeyde sağlık okuryazarlığına sahip olanların toplumdaki oranının üçte bir olduğu görülmektedir. Bu araştırmaya göre yaş, eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik faktörlerin sağlık okuryazarlığı sorunlu nedenleri olduğunu, eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik faktörlerin düzeltilebilir faktörler olduğunu belirtmektedir. Sağlık okuyazarlığı oranının düşmesi ile daha yüksek sağlık hizmetleri maliyetini ve daha fazla sağlık hizmeti kullanım sayısı ile ilişkilendirilebilir (Okyay & Abacıgil, 2016).

2.4. Sağlığı Koruma ve Geliştirme

2.4.1. Sağlığı Koruma

Sağlığı koruma davranışı birincil, ikincil ve üçüncül koruma olarak üç düzeyi olmakla beraber, bireyin sağlığının iyi olma halini korumasına yönelik düzenli şekilde fiziksel aktivite ve iyi beslenme alışkanlığına sahip olma, sağlığını koruma sorumluluğunun farkında olarak sağlığını kontrol edecek immünizasyon programları ve sağlık seviyesini arttırma ve hastalıkları önlemeye yönelik stratejileri benimsemesi ve bunu sürdüren etkinlikleri içermektedir.

Birincil korumu: Temiz içme ve kullanım suyunun sağlanması, doğal afet durumlarına dayanıklı konutların yapımı, genetik mataryelinize zarar veren ve her türlü sosyoekonomik etkenlerin ve çevremizi kirleten atıkların sağlığımızı olumsuz etkilemeyecek şekilde çevre koruma bilinci ile engellenmesi, bireyin sağlıklı beslenme alışkanlığını sahip olunması gibi koruma yöntemleri gibi sağlıkla ilgili geliştirmeleri ve iyileştirmelere yönelik korunma şekillerini ifade etmektedir (Gömleksiz, 2019).

İkincil koruma: Hastalıkların erken tanı ve tedavi edilmesini, kronik hastalıkların önlenmesi maksadıyla hastalık yapan patojen ve risk yapan etkenlerin kontrol altında tutulmasını, birey, aile ve toplum sağlığının iyi olma halini yüksek düzeyde tutan faaliyetleri ifade etmektedir.

Üçüncül Koruma: Kronik hastaların korunmasına yönelik bu koruma hastalık yapan etmenlerinin kontrol altında tutulması, sakatlıkların önlenmesine yönelik bireyin sağlıklı yaşam biçimi geliştirmeye yönelik faaaliyetleri ifade etmektedir (Gömleksiz, 2019).

2.4.1. Sağlık Geliştirme

Halk sağlığı kavramı 1970 yılına kadar sağlık eğitim birimleri vasıtasıyla bulaşıcı hastalıklar ve yararlanmaları önlemeye yönelik sağlık davranışları kazandırmaktı. Bireysel sağlık sorumluluğunun alınması toplum sağlığının iyileştirilmesi için yeterli olmadığından siyasal ve toplumsal değişikleri içine alan sağlık eğitimi ile bütüncül bir sağlık geliştirme kavramına ihtiyaç duyulmuştur.

Dünya Sağlık Örgütü 1978 yılında "Temel Sağlık Hizmetleri Deklarasyonu" ile "Herkes İçin Sağlık" temasıyla sağlığın temel bir insan hakları unsuru olduğunu sosyal ve ekonomik olarak desteklenmesini vurgulamıştır. Bu açıdan sağlık geliştirme kavramı, bireysel tutum ve davranışlarla ile iyi olma hali arasındaki nedenselliği kurulmasını sağlayan fizyolojik, duygusal, sosyal, ruhsal ve entelektüel açıdan dengeli yaşam biçimi davranışlarını ifade etmektedir (Alagüney, 2014).

2.5. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

Bireyin ve toplumun sağlıklı olabilmesi ve hasta olmayı önleyici bütüncül davranışların oluşturulması ve bu davranışlar üzerinde kontrol sahibi olunarak sürekliliğinin sağlanmasını ifade eden sağlıklı yaşam biçimi davranışları kişinin iyi olma halini korunması ve seviyesinin arttırılması yönünde yapılan davranış kalıplarıdır. Gochman, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bireyin duygusal ve psikolojik özelliklerini kapsayan alışkanlılarını, algılarını, beklenti tutum ve davranışlarını kapsadığını belirtmiştir (Gochman'dan aktaran Derin Kuşdemir, 2015). Pender göre; sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler, sağlık sorumluluğu, stres yönetimi ve beslenme boyutlarının olduğu vurgulamaktadır (Pender'den aktaran Derin Kuşdemir, 2015).

2.5.1. Manevi Gelişim

Maslow'a göre bireyin eksiksiz bir birey olması yetisine yardımcı olan kimliğin farkındalığı olarak tanımladığı, bireyin arzu ve istekleri ile uygun meslek seçiminin bilincinde olunmasını ifade eden manevi gelişim (kendini gerçekleştirme) kavramı; öğrenme, araştırma ve keşfetme eğiliminin doğumdan ölümüne kadar devam eden bireysel gelişimi, psikolojide tanımlayıcı güdülünme modelinin temel noktası ve ihtiyaçlar hireyaşisinde en üst basamağını ifade etmektedir (Teke, 2019).

2.5.2. Sağlık Sorumluluğu

Bireyin sağlığını koruma ve geliştirme maksadıyla içsel sorumluğunu aktif düzeyde olmasını ifade eden sağlık sorumluluğu kavramında; bir kişinin, sağlıklı olsun olmasın sağlıkları açısından sorumluluk davranışları içinde olması gerekmektedir. Bireyin bedenini tanıması, fizyolojik durumunu takip etmesi ve iyi olma halini etkileyen herhangi bir faktör olması durumunda en yakın sağlık kuruluşuna gitmesini ve gerekli önlemleri almasını, sağlıkla ilgili yayınları ve tartışmaları takip etmesi, belirli bir düzende sağlık kontrollerini yapması için gereken davranışlar olarak örneklendirilebilir (Kırtepe, 2015).

2.5.3. Fiziksel Aktivite

Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde, olumsuz alışkanlıklardan uzak durulmasında, yaşam kalitesinin arttırılmasında önemli bir yeri olan (Tedik, 2015) ve belirli bir kas grubunu çalıştırması ile enerji harcanmasını, bedenin ihtiyacından fazla oluşan enerjinin tüketilmesiyle dengeli konuma gelme olarak ifade edilen fiziksel aktivitenin, eski çağlardan beri sağlıkla ilişkisi kurulmaktadır. Egzersizlerin dengeli ve düzenli yapılmasıyla sağlığın geliştirilmesine katkı sağladığı herkes tarafından yadsınamaz bir şekilde bilinmesine rağmen teknolojik gelişmelerin hayatı kolaylaştırması, hareketsiz yaşam tarzını ve daha az fiziksel aktiviteyi beraberinde getirmiştir. Bu problemler sosyo-ekonomik ve kültürel başka problemler doğurarak bireylerin psikolojik yapılarında gerginliklere neden olmaya başlamıştır. Fiziksel aktivitenin kapasitemizi arttıran bir davranış kalıbı olarak benimsenmesi bu tür problemlerin ortaya çıkmasını azaltılacağı düşünülmektedir (Kırtepe, 2015).

Fiziksel aktivite faaliyetlerinin düzenli şekilde uygulanması; kas, eklem ve iskelet yapımızın güçlendirmesi ve esneklik kazandırması, hastalıkların ve bazı kanser türlerinin oluşumunu önlemesi ve tedavi etmesine yardımcı olması, vücut kitle indeksimizi sağlıklı düzeye getirmesi, kan basıncını ve kan şekerini düşürmesi, insülin duyarlığını arttırması, kolesterol düzeyini dengelemesi, yaşam kalitesini arttırması, osteoporozu önlemesi, kardiyovasküler işlevini ve performansını düzenlemesi gibi çeşitli faydaları vardır (Derin Kuşdemir, 2015).

2.5.4. Beslenme

Beslenme, insanın hayatın erken dönemlerinde sosyal çevre içinde edindiği alışkanlıklarla fiziksel ve psikolojik olarak gelişimini, vücut kitlesinin artmasını sağlayan besinlerin alınmasını ve vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi bu besinleri sindirerek ortaya çıkarması olarak tanımlanabilir. Dengeli ve sağlıklı beslenmenin vücut ısısının dengelenmesi, büyüme ve yıpranmış dokuların onarılması ve yenilenmesi, hastalıklara direncin arttırılması gibi faydaları mevcuttur. Vücut fonksiyonlarının

sağlıklı ve dengeli bir şekilde aktivitelerini sürdürmeleri için besin öğelerinin yeterli ve dengeli şekilde alınmasına dengeli beslenme denmektedir. Besin öğlerinin vücut fonksiyonlarını sağlayan besin öğelerini ihtiyaç duyulandan daha az ve dengesiz veya tek tip alınması, dengesiz beslenme olarak tanımlanır. Bireylerin hayat kalitesinin arttırılması, sağlıklı ve güçlü bir yaşam biçimi için besinlerin yeterli ve dengeli alınması oldukça önemlidir. Hayatın bebeklik, çocukluk ve ergenlik gibi çeşitli dönemlerinde ihtiyaç duyulan besin türleri ve alınan besin miktarları değişkenlik gösterebilir. Dengesiz beslenme ve şişmanlık gibi sorunlara sebep olan sağlıksız beslenme davranışlarına, öğün atlama ya da ara öğün alınmaması, hızlı yemek yeme alışkanlığı, aşırı yağ, şeker ve tuz tüketimi, posalı yiyeceklerin tüketilmemesi gibi alışkanlıklar örnek olarak verilebilir (Derin Kuşdemir, 2015).

Modern hayatın kolaylaşmasıyla rafine besin çeşitlerinin ve besinlerin kalorilerin artmasına sebep olmuştur. Vücudun ihtiyaç duyduğundan daha fazla kalori alınması obezite ve şişmanlığa sebep olabilmektedir. Yetişkin ve çocukların boy ve ağırlıkları kullanılarak vücut kitle indeksi kolayca bulunabilir. Vücut kitle İndeksi (VKİ) vücut ağırlığının vücut uzunluğunun karesine bölünerek bulunabilir.

$$\text{Vücut Kitle İndeksi (VKİ)} = \frac{\text{Vücut ağırlığı}}{\text{Uzunluk} * \text{Uzunluk}} \ \text{kg/m}^2$$

VKİ değeri 18,5 kg/m^2 nin altında ise zayıf kilolu, 18,5 ile 24,9 kg/m^2 arasında ise normal kilolu, 25 ile 29,9 kg/m^2 arasında ise fazla kilolu ve 30 kg/m^2 den büyük ise obez olarak tarif edilebilir.

2.5.5. Kişilerarası İletişim

İletişim kaynağının ve yöneliminin insanların olduğu, bilinçli bir eylem olarak yapılan ve bilinç altına da etkisi olan, iletişimin bilgi ya da semboller vasıtasıyla yapılabildiği, sözsüz olarak da yapılabilen ve sözsüz iletişimin duyguları belirsiz bir şekilde anlamlı ve etkili şekilde iletilen önceden tanıma, çekici bulma ve zorunluluk faktörlerinden etkilenen yüzyüze mesaj alışveriş sürecine kişilerarası iletişim denmektedir (Cangil, 2004). Eleştiri yapılması, alaycı şekilde el ve mimik hareketleri,

iletişim kurulan kişiyi dikkate almamak, aşırı yönlendirme ve değerlendirme, üstün olma mesajı verilmesi, tutum ve davranışlarında aşırı baskı ve diretme yapılması kişilerarası iletişimde çatışmalara neden olabilmektedir. Kişilerarası iletişimde karşılıklı iletişim halinde olunması, mesajı ileten kişinin fiziksel olarak var olması gereklidir. Bunun yanı sıra beden dilini kullanmak etkili bir iletişim aracı olup (Naghızada, 2019), sözlü ve sesle verilen mesaja göre daha etkili bir yöntemdir (Cangil, 2004).

2.5.6. Stres Yönetimi

Latince kökenli bir kelime olan stres kelimesinin anlamı yıllar boyunca değişkenlik göstermektedir. Onyedinci yüzyılda felaket, bela ve dert vb. anlamlarda kullanılan stres kelimesi 18. ve 19. yüzyıla gelindiğinde baskı, güç ve zor gibi anlamlarına bürünmüş olup, kişinin fiziksel ve ruhsal yapısına yönelik zarar anlamında kullanılmıştır. Selye (1956) istenmeyen duruma karşı bedenimizin bir tepkisi olarak tanımlamıştır. Ayrıca çevremizdeki istenmeyen uyarıcılara stresör, bu stresörlere verilen tepkiye stres demiştir. Cüceloğlu stresi "bireyin fiziksel ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret" (Cüceloğlu'dan aktaran Güçlü, 2001) olarak tanımlamıştır.

Stres yönetimi ise stres ile başa çıkma argümanı olarak istenmeyen uyarıcılara karşı gösterilen tepkilerin güncellenmesi, stresörlere karşı gösterilen fiziksel ve psikolojik davranış kalıplarının kontrol edilmesi ve etkisiz hale getirilmesi maksadıyla bedensel hareketler, fiziksel ve nefes egzersizleri, meditasyon, gevşeme, sağlıklı beslenme, destek alınması ve zaman yönetimi gibi tekniksel faaliyetlerin kullanılmasını ifade etmektedir (Pehlivan, 1995).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışı olarak stres yönetiminde; hastalıkların önlenmesinde, yaşam kalitemizin artırılmasında stres yapan faktörlere karşı bireyin kendini savunma teknikleri geliştirmesi oldukça önemlidir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ÜNİVERSİTE

Modern hayatın, bilgi ve teknolojinin gelişimin ile birlikte kalifiye iş gücünün yetiştirilmesinde üniversiteler öncü rolü üstlenmişler. Üniversiteler toplumun gelişmesinde, daha iyi bir gelecek yaratmak için bilimsel bilginin üretilmesinde odak haline gelmişlerdir. Bu süreç, gençlerin iş hayatına katılım süreçlerini uzatmış ve gençlerin sosyalleşmesinde üniversiteler temel bir argüman olmuştur. Toplumun üniversitelere ihtiyacı ve üniversitelerin gençlere ihtiyacı döngüsü, Benjamin Disraeli dediği gibi "*Bir ülkenin gençleri refahın güvencesidir."* (Ansiklomedia, 2020) ve G. Wilhelm Leibniz'in dediği gibi "*Gençliği iyiye yönelten insanlığı iyiye yöneltir*" (Şenol, 2013) düşüncelerin yerleşmesi sonuçlarını doğurmuştur. Mustafa Kemal Atatürk, "*Gençler, cumhuriyeti biz kurduk, sizler yaşatacaksınız.*" (Çulcu, 2009) diyerek toplumdaki gençlerin önemini vurgulamıştır. Şüphesiz ki ünversiteler gençlik olmadan, gençlik kavramı ise üniversite olmadan değerlendirilmesinin doğru bir yaklaşım olduğunu söylemek zordur.

3.1. Üniversiteler

Osmanlıca dilinde külliye, Arapça dilinde cami gibi kelimelerle benzer anlamlar içeren latince "universitas" kelimesinden batı dillerine ve sonrasında dilimize girmiş olan üniversite kelimesi bağımsız bir tüzel kişilik altında ortak çıkarlar doğrultusunda bir araya gelmiş, gerçekleri arayan, bilim öğreten ve yayan, en üst düzeyde araştırma ve eğitimin yapıldığı, içerisinde fakülte, yüksekokul, enstitüleri ve araştırma merkezlerini barındıran, ödüllendirme, derecelendirme ve diploma verme yetkisine sahip olan kurumları ifade etmektedir (Ulaşkın, 2017; Antalyalı, 2007; Sargın, 2007; Baskan, 2001). Üniversiteler en üst düzeyde bilginin üretilmesinde ve yayılmasında toplumla doğrudan ilişki içerisinde olarak uluslararası boyutta ilişkilerini geliştirmiş, her çağda ve farklı coğrafyalarda toplumun kültürel ve sosyal yapısından etkilenmiş ve etkilemiştir. Örneğin bilim özgürlüğü ve gerçeğin araştırması ilkeleri ile şekillenen Alman ve kıta Avrupası üniversitesi; merkezi ve devletçi bir yapısı ile şekillenirken, faydacılık ve

topluma hizmet işlevi ağır basan Amerikan üniversiteleri daha az merkeziyetçi ve daha ademi merkeziyetçi yapıda şekil aldığı görülmektedir (Bingöl, 2012, s.42). Üniversiteler farklı zamanlarda toplumsal dönüşümleri şekillendirmiş ya da şekillenmiştir. Özellikle 1960 yıllardaki toplumsal dönüşümde en önde üniversiteler kendilerini değiştirmişlerdir. Özellikle Amerika'da toplumsal çatışmaları çözen kurumlar olarak toplum gelişmesinde lokomotif olmuşlardır (Bingöl, 2012).

Üniversitelerin işlevi hususunda; Alman Üniversitelerinin başını çektiği yeni dünyanın ihtiyacı olan profesyonelleşen ve yönetici kadrolarını yetiştiren bir örgüt ile Amerikan yüksek öğretiminde multiversite (girişimci) kavramı ile şirket gibi hareket eden ulus değerleri ile üniversite değerlerinin iç içe olduğu bir örgüt olmak üzere iki farklı tartışma söz konusudur (Bingöl, 2012; Ulaşkın, 2017). Modern dünyanın somut bilgiden ziyade kendisine fayda sağlayacak bilginin üretilmesi güdüsü, bilginin metalaşmasını beraberinde getirmiş ve bu süreç girişimci üniversite gibi kavramları oluşturmuştur (Ulaşkın, 2017).

3.2. Üniversitelerin Tarihsel Gelişimi

Ortaçağ Avrupasında üniversitelerin ilk ortaya çıkışında amaçlarına göre örgütlenmiş manastır, şövalye eğitimi ve meslek birlik eğitimleri gibi çeşitli eğitim sistemlerinin hızlı şehirleşme süreci ile birlikte şehirli yaşamın ihtayaçlarını karşılayamaması nedeniyle kiliseler, manastırlar ve dini kurumlar hiyerarşik bir yapıyla araştırma ve bilgi üreten kurumsal yapılar haline dönüşmüştür. Bu nedenle ilk kurulan üniversitelerin çoğu dini kurumlardan oluştuğu görülmektedir. İlk kuralan yedi üniversite; Bologno (1088), Paris (1150) ve Oxford (1167), Cambridge (1209) Montpellier (1289), Padua (1222) ve Orleans (1306) olduğu bilinmektedir (Antalyalı, 2007; Sargın, 2007).

İlk kurulan üç üniversitenin kuruluşunda örgütlenme tarzlarının yüksek öğretimde yerleşiklik kazanmasında ayrı bir yeri mevcuttur. Buna göre, Bologna Üniversitesi öğrenci loncası temelinde örgütlenmiş ve öğrencilerden alınan ücret ile öğretmen maaşlarını ve masraflarını karşılamış, Paris Üniversitesi ise öğretmen loncası tarafından

kurulmuş ve masrafları kilise tarafından karşılanmıştır. Oxford Üniversitesi ise devlet desteği ile kurulmuş ve masraflar devlet tarafından karşılanmıştır. Bu kuruluş çeşitlilikleri; Bologna Üniversitesinde öğretmenler üzerinde ciddi bir baskı hissedilmesine ve daha seküler bir eğitim sistemi benimsemesine, Hukuk alanında uzmanlaşmasını sağlamış iken, kilisenin desteklediği Paris Üniversitesinde ise öğretmenler için rahat bir ortam oluştuğu ve teoloji alanında uzmanlaştığı görülmüştür. İlk üniversitelerin temeli atıldığı ortaçağ eğitiminde günümüz eğitim sistemine tam olarak benzememektedir. Bu çağdaki üniversite eğitiminde temelde Yunan ve İslam medeniyetlerinden toplanan bilgilerin öğretimi üzerinde durulmuştur (Antalyalı, 2007). Genelde verilen eğitim geçmişin tekrarı ve retorik konularına dayandırılmıştır. Öğretmenler bildiklerini öğrencilere aktarır, belirli bir kitaptaki alıntıları okur, yorumlar ve tartışılırdı. Öğrenciler kağıt üretiminin kullanımın az ve pahalı olması nedeniyle not tutamazlardı fakat çok az da olsa parşömenlere ve balmumu tabletler üzerine not alma imkanları vardı. Öğrenciler üç-dört yıl sonra sözlü bir sınava alınır, başarılı olan öğrencilere "bacholar" derecesi verilirdi. Daha ileri seviyede yazılı sınav ile 6 yıl sonra öğretim üyesi olmayı hak kazanırlardı. Zorlu şartlar altında öğrencilerin üçte ikisi altı yıllık zorunlu eğitimi tamamlayamazlardı. Orta çağ üniversitelerin sıkıcı ve yoğun disiplinli bir eğitim sistemi mevcuttu. Öğrenciler sorulara her zaman cevap alamazdı. Birebir kopya ederek ezberlenerek not alırlar ve sabah 5'te başlayan aşırı sıkıcı kampüs ortamında eğitim alırlardı (Rukancı & Anameriç, 2004).

On yedinci yüzyılda Rönesans döneminde ulusallaşma akımı ve üniversitelerin ruhban sınıfının hakimiyetinden çıkmaları üniversitelerin yapısını kökten değiştirmiştir. Modern anlamda üniversitelerin temeli atılmış; üniversiteler, soylu ve zengin ailelerin çocuklarının gidebildiği eğitim kurumları şeklini almıştır. Ondokuzuncu Yüzyılda üniversiteler toplumun her kesimine kapılarını açmıştır. Üniversitelerin sahibinin devlet değil milletin olduğu fikri güç kazanmış, özgür bilimsel bilginin üretilmesi için ortam hazırlanmıştır. Üniversitelerde "Kürsü Profesörlüğü" ve belirli bir alanda uzmanlaşmış birden fazla öğretmenin bir alanlarda toplandığı "Bölüm" anlayışları ortaya çıkmıştır (Rukancı & Anameriç, 2004).

İkinci Dünya Savaşı sonrasında üniversitelerin gelişimleri ilerlemiş, daha büyük ve daha karmaşık yapılara sahip kurumlar haline gelerek sanayi ve endüstri ile direkt ilişkili konuma gelmişlerdir. Bu dönemde sağlık, enerji, savunma sanayi ve uzay programları gibi konularda oldukça ilerleme kaydetmişlerdir. Bu sürecin sonunda üniversiteler ulusal karakterlerinden ziyade uluslar üzeri karakterleri daha ağırlık kazanmaya başlamıştır (Rukancı & Anameriç, 2004). Sadece ulusal çıkar ve faydaların yanında tüm insanlığa hizmet ve faydalı olma görevleri edinmişlerdir. Özetle üniversiteler orta çağ döneminde eğitim misyonu görevi üstlenirken 17. Yüzyılda ulusallaşma hizmetinde ve 19. yüzyılda uzmanlaşma ve özgürleşme temelinde ve son yüzyılda daha kompleks yapılar olarak büyüme ve araştırma geliştirme anlayışında hizmet etmişlerdir (Rukancı & Anameriç, 2004).

3.3. Türkiye'de Üniversiteler

Türkiye tarihinde batı tarzında ilk ünversite eğitiminin kurulmasına 1768 yılında başlayan Osmanlı-Rus savaşının sonuçlarının büyük önemi vardır. 5-7 Temmuz 1770 tarihlerinde Çeşme burnu yakınlarında Rus donanması Osmanlı donanmasını büyük bir yenilgiye uğrattı. Bu savaşın ardından donanmanın yeniden yapılması gerekliliği ve eğitilmiş kadrolara ihtiyaç duyulması nedeniyle deniz mühendishanesinin kurulması planlanmıştır. Bu maksatla Mühendishane-i Bahr-i Hümayun kurulmuştur. Okulun açılışı bazı kaynaklarda 1773 yılı kabul (Ulaşkın, 2017) edilmesine rağmen TDV İslam Ansiklopedisi, Fransız arşiv belgelerine ve Mühendishanenin ilk hocalarından Cezayirli Seyyid Hasan Hoca'nın risalesini kaynak göstererek 29 Nisan 1775 (Cemaziyelevvel 1891 Temmuz 1775) olduğunu belirtmektedir. Okulun ilk yıllarında Fransız hocaları tarafından matematik ağırlıklı bir eğitim verilirken daha sonra devletin denizcilikte uzmanlaşmış kişilere ihtiyaç duyması nedeniyle Cezayirli Seyyid Hasan Hoca katkısıyla deniz mühendisliği, hendese (geometri) ve coğrafya bilimleri eğitimleri de ağırlıklı verilmeye başlanmıştır. On öğrenci ile başlayan bu eğitim kurumu bugünkü İstanbul Teknik Üniversitesi olarak bilinmekte olup, birkaç yabancı dil bilen ilk öğretmenlerinden Cezayirli Seyyid Hasan Hoca komutan olarak kılburun savaşına katılmış ve göstermiş olduğu başarısızlıktan sonra idam edilmiştir (TDV İslâm Ansiklopedisi, 2006). Mühendishane-i Bahr-i Hümayun kurulmasından sonra 1795

yılında Mühendishane-i Berrl-i Hümayun, 1827 yılında Tıbbiye ve 1834 Harbiye eğitim kurumları kurulmuştur. Bu kurumlar günümüzdeki üniversite eğitimin ilk örnekleri olup, 1876 yılında kurulan Mekteb-i Mülkiye, 1878 yılında kurulan Hukuk Mektebi, 1882 yılında kurulan Mekteb-i Sanayi-i Nefise-i Şahane (Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi) diğer yüksek öğretim örnekleridir (Sargın, 2007).

Medreseler dışında eğitim kurumları kurulması çalışmaları kapsamında sıbyan ve rüşdiye okullarının üstünde Darülfünun fikri ilk defa 1845 yılında ortaya atılarak eğitim için gerekli bir bina inşa edilmesine başlanmıştır. Fakat savaşlar nedeniyle 18 yılda bina tamamlanarak ilk Darülfünun 1865 yılında açılmıştır. Fakat savaşlar ve kurumsal bir yapıya sahip olmaması nedeniyle kapatılmış. Bir kaç defa açılma teşebbüsleri olmuş fakat aynı sebeplerden dolayı tekrar kapatılmıştır. 1865 yılında 1900 yılına kadar düzenli bir eğitim verilememiştir. 1900 yılında II. Abdülhamid isteğiyle "Darülfünun-u Şahane" adıyla dördüncü kez açılarak bugünkü İstanbul Üniversitesinin temelleri atılmıştır. Türkiye tarihinde ilk üniversitelerin kurulması fikri batı karşısında teknik düzeyde eksikliğin hissedilmesinden ve batılılaşmak düşüncesinden ileri gelmektedir (Ulaşkın, 2017).

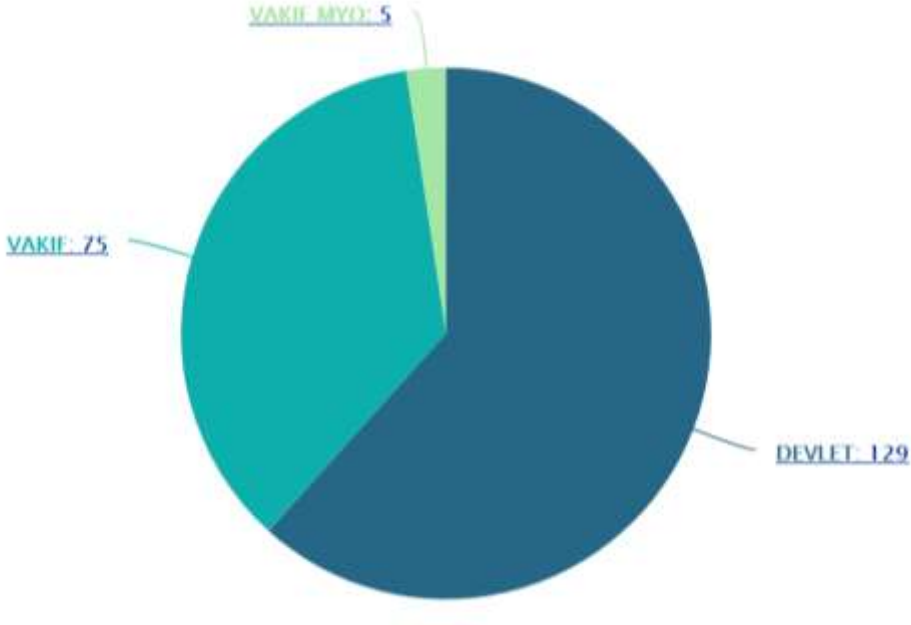
Batı tarzı üniversite eğitimi 19 yüzyılda başlamış ve ve cumhuriyet dönemi ile birlikte sayıları ciddi olarak artmıştır. Ankara ilinde 1925 yılında Hukuk Mektebi ve 1926 yılında Gazi Eğitim Enstitüsü, 1930 yılında Ziraat Enstitüsü kurulmuştur. 1933 yılında İstanbul Darülfunun yeni yapılanmış ve 2253 sayılı yasa ile İstanbul Üniversitesi adını almıştır. Bu yasa ile akademik ünvanlar kullanılmaya başlanmıştır. 1944 yılında İstanbul Teknik Üniversitesi kurulmuştur. 1950 yılına kadar sadece İstanbul ve Ankara illerinde üniversiteler bulunmaktaydı. Yapılan eğitim reformu ile üniversitelerin yurt çapına dengeli dağılım sağlanması, bölgenin sosyo-ekonomik yapısının gelişimine katkı sağlaması, bölgeler arası dengesizliklerin ortadan kaldırılması ve üniversitenin bulunan illerin merkeziyet gücünü arttırmak amacıyla Anadolu'nun diğer illerine de üniversiteler kurulmaya başlanmıştır. 1980 yılına gelindiğinde İstanbul, Ankara, İzmir, Bursa, Eskişekir, Trabzon, Konya, Samsun, Kayseri, Adana, Erzurum, Sivas, Malatya, Elazığ ve Diyarbakır olmak üzere Türkiye'nin 15 ilinde 19 tane kurulu üniversite

bulunmaktaydı. Bu dönemde Türkiye'deki akademik personel sayısı 12573 ve yükseköğretim öğrenci sayısı 322.320 dir (Sargın, 2007).



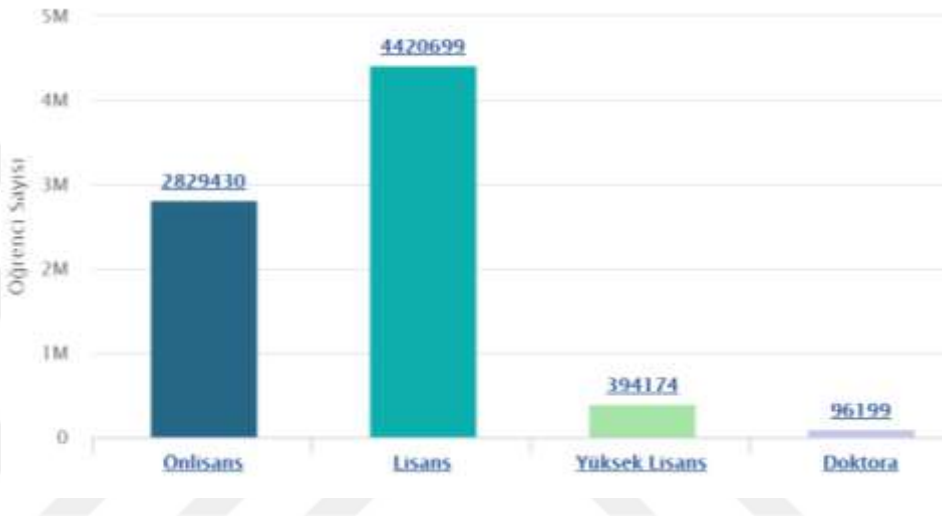
Şekil 1: 1980 yılında Türkiye'de kurulu üniversiteler

1984 yılı ile beraber vakıf üniversiteleri kurulmaya başlanmış ve ilk vakıf üniversitesi Bilkent Üniversitesi kurulmuştur. 1992 yılında bir gecede 24 yeni üniversite kurularak üniversitelerin sayısı 52'ye ulaşmıştır. 2006 yılında da 1992 yılına benzer olarak bir anda 15 yeni üniversite kurulurak üniversitelerin sayısı 93'e ulaşmıştır.



Şekil 2: 2020 yılı Türkiye'de kurulu üniversite sayıları

Günümüzde 129 adet devlet, 75 adet vakıf ve 5 adet vakıf meslek yüksekokulu olmak üzere kurulu 209 adet yükseköğretim kurumu bulunmaktadır. Bu kurumlarda yaklaşık olarak 2,8 milyon önlisans, 4,4 milyon lisans, 394 bin yüksek lisans ve 96 bin doktora düzeyinde öğrenci eğitim almaktadır. Bunun yanında yükseköğretimde 28587 profesör, 16707 doçent, 41190 doktor öğretim üyesi, 37730 öğretim görevlisi ve 50847 araştırma görevlisi olmak üzere toplamda 175061 öğretim elemanı görev yapmaktadır.



Şekil 3: 2018-2019 Öğrenim Düzeyinde Öğrenci Sayıları

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. MATERYAL ve METOT

4.1 Araştırma Amacı ve Önemi

Bu araştırma ile Trakya Üniversitesi öğrencilerinin rekreasyon engelleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin ortaya çıkartılması ve yaş, cinsiyet, ikamet yer türü, akademik birimi ve öğrenci sınıfı gibi faktör düzeylerinin bu ilişkiye anlamlı katkı sağlayıp sağlamadığının ortaya çıkartılması amaçlanmakta ve öğrencilerin rekreasyon engellerinin ortadan kaldırılması hususunda çözüm yollarının önerilmesi planlanmaktadır.

Bu araştırma ile Trakya Üniversitesinin farklı akademik birimlerinde eğitim alan öğrencilerin demografik özelliklerinin, rekreasyon faaliyetlerine katılım sağlamasını engelleyen faktörlere katkısının olup olmadığının belirlenmesinde ve sağlıklı yaşam davranışı ile ilişkisinin ortaya çıkartacak olmasında, akademik eğitim türü ve ikamet türü gibi kategorik değişkenlerin de bu ilişkiye ne düzeyde etkilediğinin belirlenmesinde ve ülkemizde rekreasyon ve sağlıklı yaşam davranışı biçimi arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışma olması nedeniyle bu alandaki literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4.2. Araştırma Evreni ve Örneklemi

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

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

ölçeği 52 ifadeden oluştuğundan ve her bir ölçek maddesine 10 soru düşmesi önerilmektedir (Akgül, 1997). Bu nedenle araştırmaya kolayda seçim yöntemi ile 520 den fazla olacak şekilde soru formu oluşturulmuştur.

2019.04.01 protokol numarası ile Trakya Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmalar Etik Kurulu ve Sosyal Bilimler Enstitüsünden gerekli izinler (Ek-2, Ek-3), alındıktan sonra, 2019 Mart - Haziran tarihleri arasında gönüllülük esasına göre araştırmanın alan çalışması uygulanmıştır.

4.3. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Soru Formu

Araştırmada yüz yüze görüşme ve web tabanlı veri derleme teknikleri ile veri toplama yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmayı temelde üç bölümde değerlendirmek mümkündür. Birinci bölümü araştırma katılan öğrencilerin sosyo-demografik yapısını incelemek amacıyla kullanılan "*Demografik Veriler"*, ikinci bölümü üniversite öğrencilerinin rekreasyon kısıtlarını belirlenmesi için "*Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği*" ve üçüncü bölümü ise öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi algılarının ortaya çıkartılması için "*Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II*" olarak değerlendirilebilir.

4.3.1. Demografik Veriler Soru Formu

Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerin tespit edilmesi ve bu özelliklerin diğer ölçekler ile ilişkilerin ortaya çıkartılması maksadıyla yaş grubu, cinsiyet, boy, kilo, fakülte, bölüm, sınıf, ikamet yeri ve son bir ayda katılım sağlanan etkinlik sayısı gibi kategorik değişkenlerin bulunduğu soru formudur.

4.3.2. Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği

Rekreasyon faaliyetlerine katılımı engelleyen unsurların tespit edilmesi ve bunlara ilişkin çözüm yollarının incelenmesi maksadıyla "*Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği*" kullanılmıştır. Bu kapsamdaki orijinal çalışmanın Oh ve Caldwell (1999), Crawford ve diğ. (1991) ile Jackson ve Rucks (1995) çalışmaları olduğu görülmektedir.

Bu kapsamda ülkemizde yapılan ilk çalışmanın 2005 yılında Müderrisoğlu ve ark. tarafından yapıldığı ve 2011 yılında Tütüncü ve ark. tarafından "Denge ve Uzlaşma" kuramı temelinde geçerlilik-güvenilirlik ve faktör analizi yapılarak dilimize tekrar uyarlanmıştır. Bu çalışmada; kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, ne katılıyorum ne katılmıyorum, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum düzeylerinden oluşan beşli likert tipi sorulardan oluşan söz konusu ölçeğin örneklem yeterliliği Kaizer-Mayer testi 0.88, geçerlilik-güvenirlik testi Cronbach Alfa değeri 0.89 olarak bulunmuş ve yüksek düzeyde güvenilir bir ölçek olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu çalışmada 28 maddenin 7 alt boyut oluşturduğunu ve alt boyutların fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, yan nedenler, organizasyonel unsurlar, ruhsal nedenler şeklinde olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada Tütüncü ve ark. (2011) tarafından uyarlanan ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin fizyolojik özellikler alt boyutu 1, 2, 3, 4 maddelerinden, alanların durumu alt boyutu 5, 6, 7, 8, 9 maddelerinden, negatif içsel deneyimler alt boyutu 10, 11, 12, 13 maddelerinden, ekonomik durum alt boyutu 14, 15, 16 maddelerinden, yan nedenler alt boyutu 17, 18, 19, 20 maddelerinden, organizasyonel unsurlar alt boyutu 21, 22, 23, 24 maddelerinden, ruhsal nedenler alt boyutu 26, 27, 28 maddelerinden oluşmaktadır.

4.3.3. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II

Araştırmanın üçüncü bölümünde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II kullanılmıştır. 1987 yılında Walker tarafından ölçeğin ilk hali 48 madde ve altı alt boyuttan oluşacak şekilde geliştirilmiştir. 1990 yılında Walker ve ark. tarafından ele alınarak İspanyolca diline uyarlanmış ve orijinal ölçeğe benzer olarak 6 alt boyut olduğu tespit edilmiştir. 1996 yılında Walker ve ark. yapmış olduğu çalışmada ise ölçeği 52 madde ve 6 alt boyuttan oluşacak şekilde tekrar tasarlayarak "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II" olarak adlandırmışlardır. Ülkemizde 2008 yılında Zuhal ve ark. tarafından İzmir Güzelbahçe çevresindeki 522 kişi üzerinde yapılan çalışmada ise ilgili ölçeğin Türkçe diline uyarlaması, geçerlilik-güvenirlilik ve faktör analizleri yapılmıştır. Zuhal ve ark. tarafından analiz çalışmasında hiçbir zaman, bazen, sık sık, düzenli olarak şeklinde düzeylerden oluşan dörtlü likert tipinde sorulardan oluşan söz konusu ölçeğin iç tutarlılık katsayısı için Cronbach Alpha katsayısı 0.92 bulunarak yüksek

güvenilirlikte olduğu belirtilmiş ve ülkemiz için sağlıklı yaşam davranışlarının algısının tespit edilmesinde kullanılabileceği önerilmiştir. Ölçeğin sağlık sorumluluğu alt boyutu 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51 maddelerinden, fiziksel aktivite alt boyutu 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46 maddelerinden, beslenme alt boyutu 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, manevi gelişim alt boyutu 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52 maddelerinden, kişilerarası ilişkiler alt boyutu 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49 maddelerinden, stres yönetimidir alt boyutu 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47 maddelerinden oluşmaktadır. Bu çalışmada Zuhal ve ark. (2008) tarafından uyarlanan ölçek kullanılmıştır.

4.4.Verilerin İncelenmesinde Kullanılan İstatistiksel Yöntemler

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

H_0: Verinin normal dağılıma uygundur,

H_1: Veri normal dağılıma uygun değildir

şeklinde kurulmuştur. Test sonuçları 0,05 anlamlılık düzeyinde yorumlanmıştır. Olasılık değeri; 0,05'ten büyük olması durumunda H_0 hipotezi kabul edilerek bağımlı değişkenin faktör düzeyleri ile çoklu normallik gösterdiği ($p>0,05$), 0,05'ten küçük olması durumunda H_0 hipotezi reddedilerek bağımlı değişkenin faktör düzeyleri ile çoklu normallik göstermediği şeklinde değerlendirilmiştir ($p<0,05$).

Bağımsız değişken faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığının test edilmesi işleminde çoklu

normallik varsayımının sağlanması durumlarında parametrik testlerin kullanılması, sağlanmadığı durumunda parametrik olmayan testlerin kullanılması hedeflenmiştir.

En az iki bağımlı değişkenin çoklu normallik varsayımının sağlanması durumlarında ($p>0,05$): Parametrik testler kullanılmıştır. 1. tip hatanın ortaya çıkma olasılığı düşürmek için eğer faktör düzeylerinin kovaryans matrisleri homojenliği ise tek yönlü manova testi kullanılmıştır.

Bir bağımlı değişkenin çoklu normallik varsayımı sağlaması durumlarında ($p>0,05$): Parametrik testler kullanılmıştır. Eğer faktör düzeyi sayısı ikiden fazla ise tek yönlü ANOVA testi, eğer faktör düzeyi sayısı iki ise Bağımsız T Testi kullanılmıştır.

Çoklu normallik varsayımının sağlanmadığı durumlarda ($p<0,05$): Parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Eğer faktör düzeyi sayısının iki ise Mann Whitney U testi, ikiden fazla ise Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

Faktör düzeyleri arasındaki farklılığın hangi faktör düzeyinden kaynaklandığının test edilmesi için Post Hoc testleri uygulanmıştır. Post Hoc testi aşamasında Levene testi kullanılarak varyansların homojenliği test edilmiştir. Levene testi sonuçlarına göre;

Varyansların homojen olması durumunda ($p>0,05$): Lsd ve Tukey testleri kullanılarak faktör düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığının hangi faktör düzeyinden kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Varyansların homojen olması durumunda ($p<0,05$): Tamhane’s Testi ve Dunnetts’s Testi kullanılarak faktör düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığının hangi faktör düzeyinden kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Analiz aşamasında parametrik ve parametrik olmayan testlerin değerlendirilmesinde kullanılan hipotezler:

H_0: Bağımsız değişken faktör düzeylerinin bağımlı değişkenin ortalama puanları üzerinde etkisi anlamlıdır,

H_1: Bağımsız değişken faktör düzeylerinin bağımlı değişkenin ortalama puanları üzerinde etkisi anlamlı değildir

şeklinde kurulmuştur. Test işlemi sonuçları; eğer olasılık değerinin anlamlı çıkması durumunda H_0 hipotezi kabul edilerek faktör düzeylerinin bağımlı değişkenin ortalama puanları üzerinde %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğu ($p<0,05$), eğer olasılık değerinin anlamlı çıkmaması durumunda ise H_0 hipotezi reddedilerek faktör düzeylerinin bağımlı değişkenin ortalama puanları üzerinde %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı ($p>0,05$) şeklinde yorumlanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin rekreasyon engelleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin yönü, şiddeti ve istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının incelenmesi için korelâsyon analizi uygulanmıştır. Korelâsyon analizinde normal dağılıma uyan değişkenler için Pearson korelâsyon katsayısı, normal dağılım uymayan değişkenler için Spearman korelâsyon katsayısı kullanılmıştır.

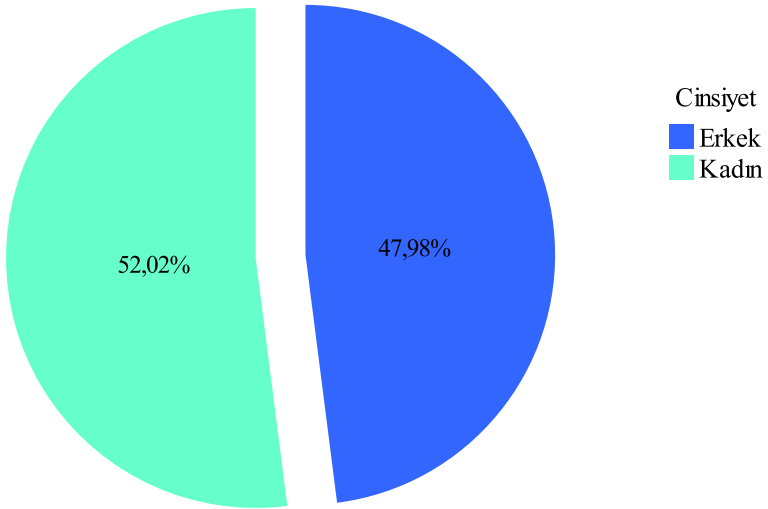
BEŞİNCİ BÖLÜM

5. BULGULAR

5.1. Demografik Verilere Frekans Dağılımı ve Yüzdesi

Tablo 1. Faktör düzeylerine ilişkin frekans ve dağılım tablosu

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

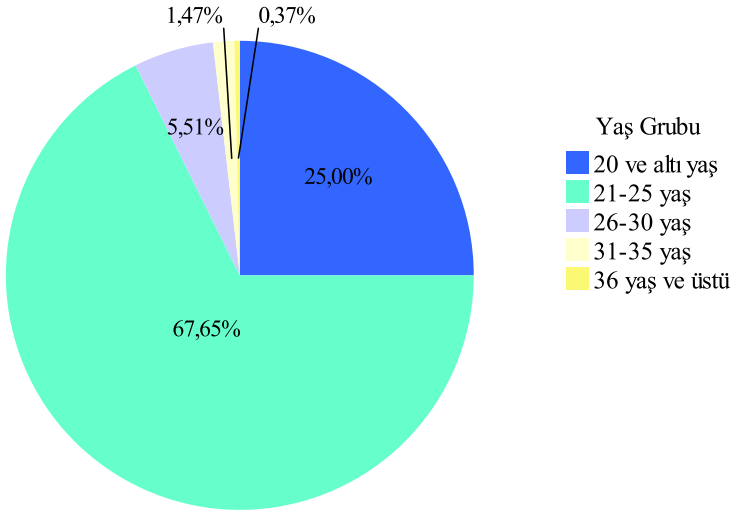


Şekil 4: Cinsiyet Durumu Pasta Grafiği

Araştırmaya katılım sağlayan 544 Trakya Üniversitesi öğrencinin 261 kişi (%52,02) erkek ve 283 kişi (%47,98) kadındır. Cinsiyet değişkeninin diğer kategorik değişkenlerle durumu incelendiğinde kadın öğrencilerin katılım sağlanan etkinlik kategorisinde; ayda 2 ya da 3 kez grubunda 147 (%57) erkek öğrenci, 111 (%43) kadın öğrenci bulunurken, diğer taraftan ayda 4 kez ve üstü grubunda erkeklerin 68 kişi (%55,7) kadınların ise 54 kişi (%44,3) olduğu görülmektedir.

Araştırmada yer alan kadın ve erkek öğrencilerin VKİ durumları incelendiğinde; cinsiyet durumu içinde VKİ durumu zayıf kilolu öğrenciler arasında kadın öğrencilerin yoğun olduğu (kadın 45 kişi %95,7; erkek 2 kişi %4,3), fazla kilolu öğrenciler arasında erkek öğrencilerin yoğunluk oluşturduğu (erkek 67 kişi %74,4; kadın 23 kişi %25,6) ve araştırmaya yoğunlukla normal kilolu öğrencilerin katılım sağladığı (kadın 186 kişi %71,3; erkek 213 kişi %75,3) görülmektedir.

Araştırmada yer alan kadın ve erkek öğrencilerin ikamet türü durumları incelendiğinde; cinsiyet durumu içinde yurtta kalan öğrenciler arasında 114 kadın (%60,3) ve 75 erkek öğrencinin (%39,7) yurtta ikamet ettiği görülmektedir. Bu anlamda araştırmada yer alan katılımcılar arasında kadın öğrenciler arasında yurtta ikamet oranı daha yüksek olduğu görülmüştür.



Şekil 5: Yaş Durumu Pasta Grafiği

Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerden %92,65'şi 25 yaş ve altı öğrencilerden oluşmakta olup, 368 (%67,65) öğrenci 21 ile 25 yaş aralığında ve 136 (%25) öğrenci 20 ve altı yaş grubunda bulunmaktadır. 30 yaşın üzeri öğrenci sayısı toplamda 10 kişidir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin yaş grupları ile son bir ayda katılım sağlanan etkinlik sayısı durumları incelendiğinde; Beş yaş grubu için son bir ayda 2 ya da 3 kez etkinliklere katılım sağlayan öğrenci oranlarının kendi yaş grupları içindeki oranlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (%44,9; %47,3; %66,7; %25; %50). Diğer taraftan 21-25 yaş grubu öğrenci sayısının katılımcı sayısı içindeki sayısının fazla olması nedeniyle; bu yaş grubu için etkinliklere katılım sağlayan öğrenci sayısının yüksek olmasına sonucunu getirmiştir.

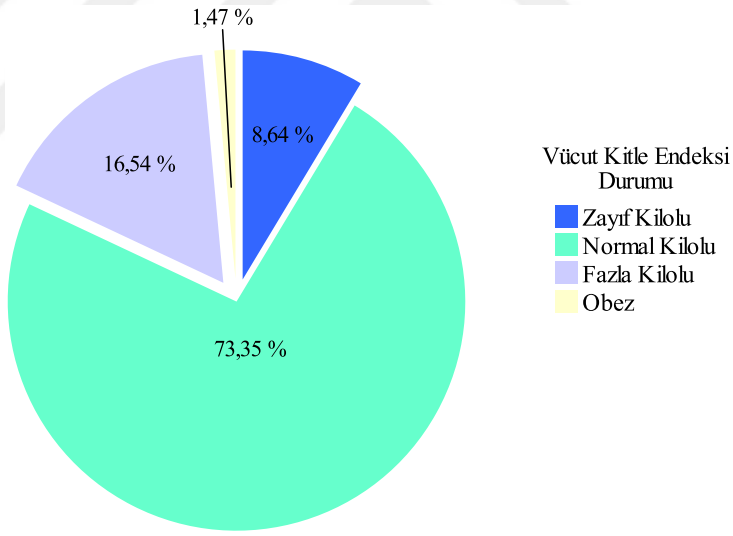
Araştırmada yer alan öğrencilerin yaş grupları ile VKİ durumları incelendiğinde; yaş grupları içinde normal kilolu öğrencilerin her yaş grubunda yüksek olduğu (%72,8; %74,2; %63,3; %87,5; %50) ve genel olarak obez öğrencilerin sayısının oldukça az olması (8 kişi %1,5) nedeniyle obez öğrencilerin 21-25 yaş grubu içerinde %87,5 oranıyla 7 kişi olarak görülmektedir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin yaş grupları ile fakülte/yüksekokul durumları incelendiğinde; yaş grupları içinde 26-30 yaş grubu öğrencilerin %80 (24 kişi) ve 21-25 yaş grubu öğrencilerin %47,8 (176 kişi) oranında akademik biriminin fakülte, 20 ve altı

yaş grubu öğrencilerin %54,4 (74 kişi) oranında akademik birimi meslek yüksekokulları olduğu görülmektedir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin yaş grupları ile fakülte/yüksekokul durumları incelendiğinde; yaş grupları içinde 26-30 yaş grubu öğrencilerin %50 (15 kişi) ve 21-25 yaş grubu öğrencilerin %35,6 (131 kişi) oranında akademik biriminin fakülte, 20 ve altı yaş grubu öğrencilerin %52,9 (72 kişi) oranında akademik birimi meslek yüksekokulları olduğu görülmektedir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin yaş grupları ile ikamet yer türü durumları incelendiğinde; yaş grupları içinde 26-30 yaş grubu öğrencilerin %50 (15 kişi) ve 21-25 yaş grubu öğrencilerin %44,6 (164 kişi) oranında ikamet yer türü arkadaşları ile kirada, 20 ve altı yaş grubu öğrencilerin %66 (48,5 kişi) oranında ikamet yer türü yurt, 31-35 yaş grubu öğrencilerin %37,5 (3 kişi) oranında ikamet yer türü aile ve yurt olduğu görülmektedir.



Şekil 6: Vücut Kitle İndeksi Durumu Pasta Grafiği

Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin %73,35'şi (399) normal kilolu öğrencilerden oluşmakta olup, 90 (%16,54) öğrenci fazla kilolu ve 47 (%8,64) öğrenci zayıf kilolu öğrencilerden oluşmaktadır. Obez öğrenci sayısı 8 (%1,47) kişidir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin VKİ durumu ile son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı durumları incelendiğinde; VKİ durumu içinde fazla kilolu öğrencilerin %45,6 (41 kişi) ve normal kilolu öğrencilerin %48,4 (193 kişi) oranında ve zayıf kilolu

öğrencilerin %48,9 (23 kişi) oranında ayda 2 ya da 3 kez, obez öğrencilerin ise %50 oranında (4 kişi) son bir ay içerisinde etkinliklere katılım sağladığı görülmektedir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin VKİ durumu ile akademik birim durumları incelendiğinde; VKİ durumu içinde fazla kilolu öğrencilerin %46,7 (42 kişi) oranında fakülte, normal kilolu öğrencilerin %29,1 (116 kişi) oranında yüksekokullar, zayıf kilolu öğrencilerin %55,3 (26 kişi) oranında ve obez öğrencilerin %50 oranında (4 kişi) meslek yüksekokullarına kayıtlı olduğu görülmektedir.

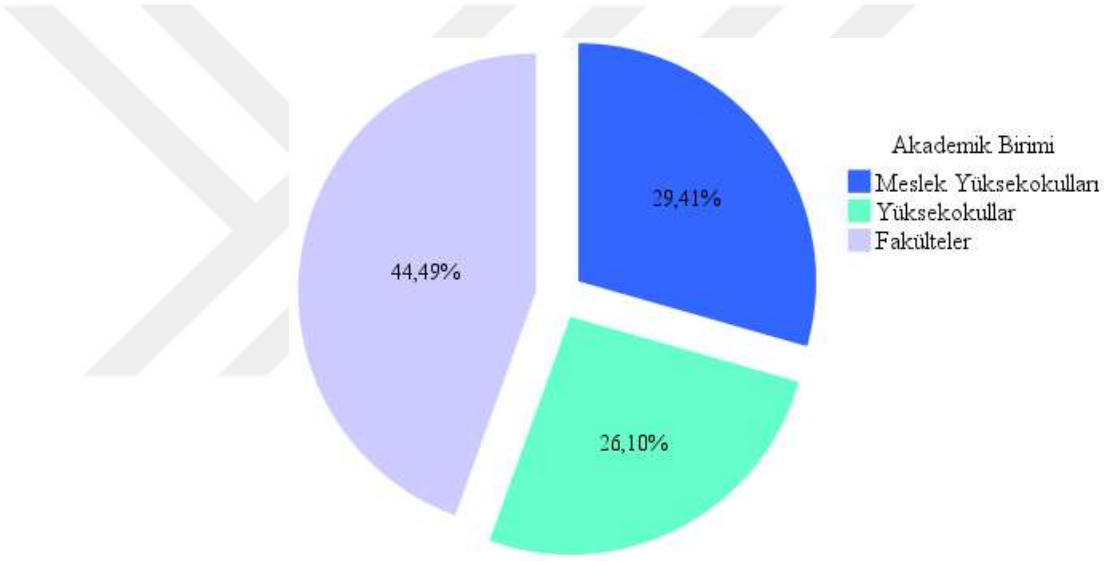
Araştırmada yer alan öğrencilerin VKİ durumu ile bölüm türü durumları incelendiğinde; VKİ durumu içinde fazla kilolu öğrencilerin %64,4 (58 kişi) oranında lisans (4 yıl), normal kilolu öğrencilerin %74,2 (296 kişi) oranında lisans (4 yıl), zayıf kilolu öğrencilerin %55,3 (26 kişi) oranında önlisans ve obez öğrencilerin %50'şer oranlarında (4 kişi) önlisans ve lisans (4 yıl) kayıtlı olduğu görülmektedir. Tıp fakültesine kayıtlı 4 öğrencinin normal kilolu ve 1 öğrencinin fazla kilolu grubunda yer aldığı görülmektedir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin VKİ durumu ile İkamet Yeri Türü durumları incelendiğinde; VKİ durumu içinde zayıf, kilolu, fazla kilolu ve obez öğrencilerin en fazla oranda arkadaşları ile kirada oturdukları, fazla kilolu öğrencilerin %45,6 (41 kişi) oranında, normal kilolu öğrencilerin %39,6 (158 kişi) oranında, zayıf kilolu öğrencilerin %31,9 (15 kişi) oranında ve obez öğrencilerin %75 oranlarında (6 kişi) arkadaşları ile kirada oturdukları. Ayrıca zayıf, kilolu, fazla kilolu ve obez öğrencilerin en az oranda tek başına kirada oldukları görülmektedir. Tek başına kirada oturan öğrencilerin %7,8 (7 kişi) oranında fazla kilolu, %9 (36 kişi) oranında normal kilolu, %6,4 (3 kişi) oranında zayıf kilolu olduğu ve obez öğrenciler arasında tek başına kirada oturan öğrenci olmadığı görüşmüştür.

Araştırmada yer alan öğrencilerin VKİ durumu ile cinsiyet durumları incelendiğinde; VKİ durumu içinde fazla kilolu veya obez öğrencilerin en fazla oranda erkek öğrencilerden oluşturmaktadır. Fazla kilolu öğrencilerin %74,4 (67 kişi) oranında ve obez öğrencilerin %75 (6 kişi) oranında erkek öğrencilerden, zayıf kilolu

öğrencilerinin %95,7 (45 kişi) oranında ve normal kilolu öğrencilerin %53,4 (213 kişi) oranlarında kadın öğrencilerden oluşmaktadır.

Araştırmada yer alan öğrencilerin VKİ durumu ile yaş grubu durumları incelendiğinde; VKİ içinde zayıf, kilolu, fazla kilolu ve obez öğrencilerin en fazla oranda 21-25 yaş grubu öğrencilerinde oluştuğu görülmektedir (sırasıyla %55,3 oranında 26 kişi, %68,4 oranından 273 kişi, %68,9 oranında 62 kişi, %87,5 oranında 7 kişi). 31-35 yaş grubu öğrenci sayısının çok az olmasından dolayı (8 kişi) VKİ durumu içindeki en az oran, bu yaş grubu öğrencileri oluşturmaktadır.



Şekil 7: Akademik Birim Pasta Grafiği

Akademik Birim	Meslek Yüksekokulları	160	29.4
	Yüksekokullar	142	26.1
	Fakülteler	242	44.5
	Toplam	544	100.0

Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin akademik birim olarak %29,4'ü (160) meslek yüksekokulları, 142 (%26,1) öğrenci yüksekokullar ve 242 (%44,5) öğrenci fakültelere kayıtlı olarak eğitim aldıkları görülmektedir. Fakültelere kayıtlı 5 öğrenci tıp eğitimi almaktadır.

Araştırmada yer alan öğrencilerin akademik birim durumu ile son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı durumları incelendiğinde; akademik birim içinde meslek yüksekokullarında okuyan öğrencilerin 66 kişi (%41,3) ayda 2 ya da 3 kez, yüksekokullarda okuyan öğrencilerin 59 kişi (%41,5) ayda 4 kez ve üstü ve fakültelerde okuyan öğrencilerin 137 kişi (%56,6) ayda 2 ya da 3 kez son bir ay içerisinde etkinliklere katılım sağladığı görülmektedir.

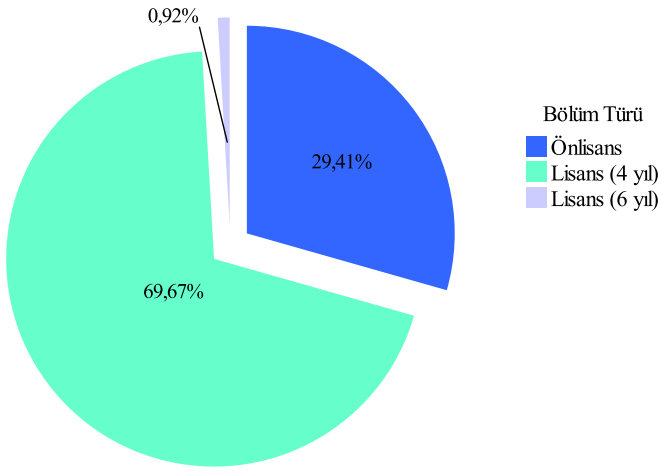
Araştırmada yer alan öğrencilerin akademik birim durumu ile kaçıncı sınıfta olma durumları incelendiğinde; meslek yüksekokulları içinde 94 kişi (%58,8) birinci sınıf ve hazırlık sınıfında, yüksekokullar içinde 93 kişi (%65,5) üçüncü sınıfta, fakülteler içinde 87 kişi (%36) ikinci sınıfta eğitim aldıkları görülmüştür.

Araştırmada yer alan öğrencilerin akademik birim durumu ile akademik birim türü durumları incelendiğinde; meslek yüksekokulları ve yüksekokullarda okuyan öğrenciler içinde arkadaşları ile kirada ikamet eden öğrencilerin sayıları sırasıyla 65 (%40,6) ve 61 (%43) dir. Fakültelerde okuyan öğrenciler içinde yurtta kalan öğrencilerin oranı yüksek olup, %39,3 oranında 95 kişidir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin akademik birim durumu ile cinsiyet durumları incelendiğinde; meslek yüksekokulları içinde 81 kişi (%50,6) kadın, yüksekokullar içinde 77 kişi (%54,2) erkek, fakülteler içinde 137 kişi (%36) kadın öğrenci olduğu görülmüştür.

Araştırmada yer alan öğrencilerin akademik birim durumu ile yaş grupları durumları incelendiğinde; meslek yüksekokulları içinde 84 kişi (%52,5), yüksekokullar içinde 108 kişi (%76,1) ve fakülteler içinde 176 kişi (%72,7) 21-25 yaş grubunda olduğu görülmüştür.

Araştırmada yer alan öğrencilerin akademik birim durumu ile VKİ durumları incelendiğinde; meslek yüksekokulları içinde 99 kişi (%61,9), yüksekokullar içinde 116 kişi (%81,7) ve fakülteler içinde 184 kişi (% 76) normal kilolu öğrencilerden oluştuğu görülmüştür.



Şekil 8: Bölüm Türü Pasta Grafiği

Bölüm Türü	Önlisans	160	29.4
	Lisans (4 yıl)	379	69.7
	Lisans (6 yıl)	5	0.9
	Toplam	544	100.0

Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin bölüm türü bakımında 160 kişi (%29,4) önlisans, 379 kişi (%69,7) lisans (4 yıl) ve 5 kişi (%0,9) tıp eğitimi aldıkları görülmektedir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin bölüm türü durumu ile son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı durumları incelendiğinde; önlisans bölümü içinde 66 kişi (%41,3), lisans (4 yıl) içinde 188 kişi (%49,6) ve lisans (6 yıl) içinde 4 kişi (%80) son bir ay içerisinde ayda 2 ya da 3 kez öğrencilerden oluştuğu görülmüştür.

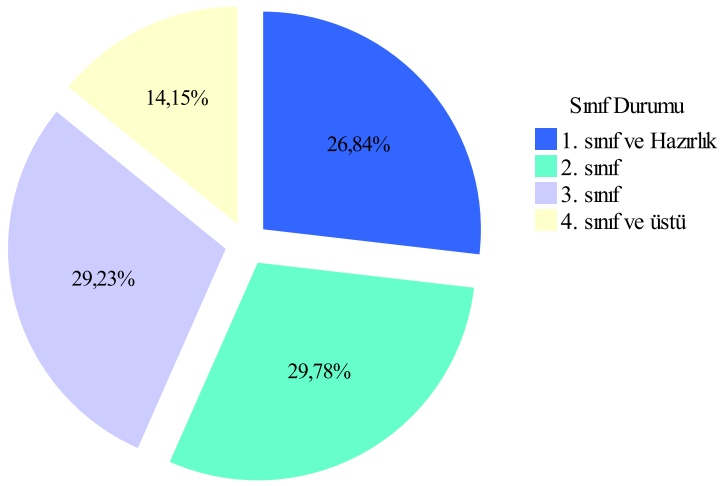
Araştırmada yer alan öğrencilerin bölüm türü durumu ile sınıf durumu incelendiğinde; önlisans bölümü içinde 94 kişi (%58,8) birinci/hazırlık sınıfı, lisans (4 yıl) içinde 155 kişi (% 40,8) üçüncü sınıf ve lisans (6 yıl) içinde 3 kişi (%60) ikinci sınıf öğrencilerden oluştuğu görülmüştür.

Araştırmada yer alan öğrencilerin bölüm türü durumu ile sınıf durumu incelendiğinde; önlisans bölümü içinde 65 kişi (%40,6) ve lisans (4 yıl) içinde 155 kişi (%40,9) arkadaşlarıyla kirada ve lisans (6 yıl) içinde 3'şer kişi (%40) tek başına kirada ve yurtta kaldıkları görülmüştür.

Araştırmada yer alan öğrencilerin bölüm türü durumu ile cinsiyet durumu incelendiğinde; önlisans bölümü içinde 81 kişi (%50,6) ve lisans (4 yıl) içinde 198 kişi (% 52,2) ve lisans (6 yıl) içinde 4 kişi (%80) kadın öğrencilerden oluştuğu görülmüştür.

Araştırmada yer alan öğrencilerin bölüm türü durumu ile cinsiyet durumu incelendiğinde; önlisans bölümü içinde 84 kişi (%52,5) ve lisans (4 yıl) içinde 283 kişi (%74,7) 21-25 yaş grubunda ve lisans (6 yıl) içinde 4 kişi (%80) 20 ve altı yaş grubunda oldukları görülmüştür.

Araştırmada yer alan öğrencilerin bölüm türü durumu ile cinsiyet durumu incelendiğinde; önlisans bölümü içinde 99 kişi (%61,9) ve lisans (4 yıl) içinde 296 kişi (%78,1) ve lisans (6 yıl) içinde 4 kişi (%80) normal kilolu öğrencilerden oldukları görülmüştür.



Şekil 9: Sınıf Durumu Pasta Grafiği

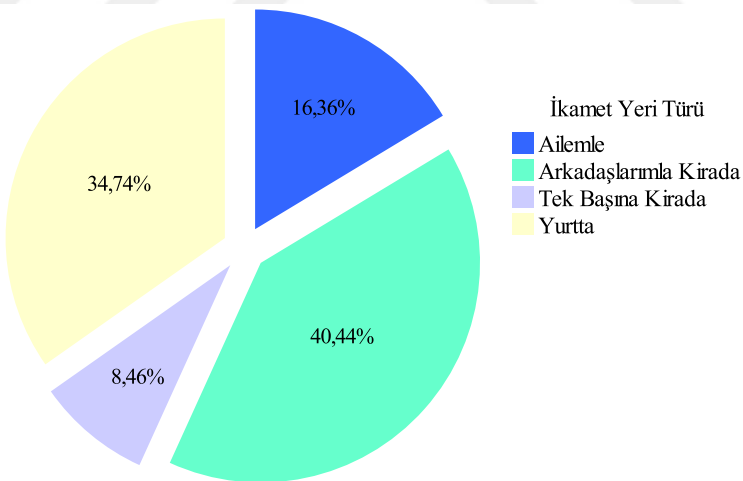
Sınıf Durumu	1. sınıf ve Hazırlık	146	26.8
	2. sınıf	162	29.8
	3. sınıf	159	29.2
	4. sınıf ve üstü	77	14.2
	Toplam	544	100.0

Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin sınıf durumu bakımında 146 kişi (%26,8) birini sınıf ve hazırlık sınıfı, 162 kişi (%29,8) ikinci sınıf, 159 kişi (%29,2) üçüncü sınıf, 77 kişi (%14,2) dördüncü sınıf ve üstü sınıflarda eğitim aldıkları görülmektedir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin sınıf durumu ile son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı durumu incelendiğinde; öğrencilerinin bütün sınıf grupları içinde en fazla oranda son bir ay içerisinde ayda 2 ve 3 kez etkinliklere katıldıkları görülmektedir (Sırasıyla 60 kişi %41,1; 90 kişi %55,6; 74 kişi %46,5; 34 kişi %34).

Araştırmada yer alan öğrencilerin sınıf durumu ile ikamet yeri türü durumu incelendiğinde; birinci sınıf/hazırlık sınıfı, ikinci sınıf ve üçüncü sınıf öğrencileri içinde en fazla oranda arkadaşlarıyla kirada barındıkları (sırasıyla 71 kişi %43,8; 68 kişi %42,8; 34 kişi %44,2), dördüncü sınıf öğrencileri içinde 34 kişi (%44,2) yurtta barındıkları görülmüştür.

Araştırmada yer alan öğrencilerin sınıf durumu ile VKİ durumu incelendiğinde; öğrencilerinin bütün sınıf grupları içinde en fazla oranda normal kilolu öğrencilerden oluştuğu görülmektedir (sırasıyla 108 kişi %74; 104 kişi %64,2; 127 kişi % 9,9; 60 kişi %77,9).



Şekil 10: İkamet Yeri Türü Pasta Grafiği

İkamet Yer Durumu	Ailemle	89	16.4
	Arkadaşlarımla Kirada	220	40.4
	Tek Başına Kirada	46	8.5
	Yurtta	189	34.7
	Toplam	544	100.0

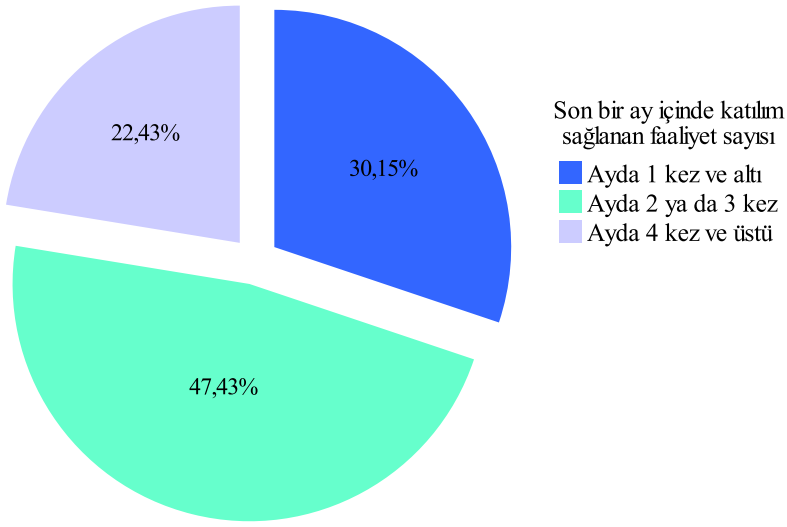
Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin ikamet yeri türü bakımında 89 kişi (%16,4) ailesiyle, 220 kişi (%40,42) arkadaşlarıyla kirada, 46 kişi (%8,5) tek başına kirada, 189 kişi (%34,7) yurtta barındıkları görülmektedir.

Araştırmada yer alan öğrencilerin ikamet yeri türü durumu ile son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı durumu incelendiğinde; öğrencilerin ailesiyle, arkadaşları ile kirada, tek başına kirada ve yurtta kalma durumları içinde son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı durumu en fazla oranda son bir ay içerisinde 2 ya da 3 kez etkinliklere katılım sağladıkları görülmektedir (sırasıyla 42 kişi %47,2; 100 kişi %45,5; 21 kişi %45,7; 95 kişi %50,3).

Araştırmada yer alan öğrencilerin ikamet yeri türü durumu ile VKİ durumu incelendiğinde; öğrencilerin ailesiyle, arkadaşları ile kirada, tek başına kirada ve yurtta kalma durumları içinde durumu en fazla oranda normal kilolu öğrencilerin bulunduğu görülmektedir (sırasıyla 60 kişi %67,4; 158 kişi %71,8; 36 kişi %78,3; 145 kişi %76,7).

Araştırmada yer alan öğrencilerin ikamet yeri türü durumu ile yaş grubu durumu incelendiğinde; öğrencilerin ailesiyle, arkadaşları ile kirada, tek başına kirada ve yurtta kalma durumları içinde en fazla oranda 21-25 yaş grubu öğrencilerin bulunduğu görülmektedir (sırasıyla 60 kişi %67,4; 164 kişi %74,5; 33 kişi %71,7; 111 kişi %58,7).

Araştırmada yer alan öğrencilerin ikamet yeri türü durumu ile akademik birimi durumu incelendiğinde; öğrencilerin ailesiyle, arkadaşları ile kirada, tek başına kirada ve yurtta kalma durumları içinde en fazla oranda fakültede okuyan öğrencilerin bulunduğu görülmektedir (sırasıyla 36 kişi %40,4; 94 kişi %42,7; 17 kişi %37; 95 kişi %50,3).



Şekil 11: Katılım Sağlanan Faaliyet Sayısı Pasta Grafiği

Son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı	Ayda 1 kez ve altı	164	30.1
	Ayda 2 ya da 3 kez	258	47.4
	Ayda 4 kez ve üstü	122	22.4
	Toplam	544	100.0

Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin son bir ay içinde katılım sağlanan etkinlik sayısı bakımında 164 kişi (%30,1) ayda 1 kez ve altı, 258 kişi (%47,4) ayda 2 ya da 3 kez, 122 kişi (%22,4) ayda 4 kez ve üstü etkinliklere katılım sağladıkları görülmüştür.

Araştırmada yer alan öğrencilerin son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı durumu ile yaş grubu durumu incelendiğinde; ayda 1 kez ve altı, ayda 2 ya da 3 kez ve ayda 4 kez ve üstü grupları içinde en fazla oranda 21-25 yaş grubu öğrencilerin bulunduğu görülmektedir (sırasıyla 107 kişi %65,2; 174 kişi %67,4; 87 kişi %71,3).

Araştırmada yer alan öğrencilerin son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı durumu ile akademik birim türü durumu incelendiğinde; en fazla katılım ayda 1 kez ve altı etkinliklere katılım sağlayanların içinde 72 kişi (%43,9) ve ayda 2 ya da 3 kez etkinliklere katılım sağlayanların içinde 137 kişi (%53,1) fakültede okuyan öğrenciler olduğu ve ayda 4 kez ve üstü etkinliklere katılım sağlayanların içinde 59 kişi (%48,4) yüksekokullarda okuyan öğrencilerin olduğu görülmüştür.

Araştırmada yer alan öğrencilerin son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı durumu ile VKİ durumu incelendiğinde; ayda 1 kez ve altı, ayda 2 ya da 3 kez ve ayda 4 kez ve üstü etkinliklere katılım gruplarının içinde en fazla katılım normal kilolu öğrencilerden oluştuğu görülmüştür (sırasıyla 112 kişi % 68,3; 193 kişi % 48,4; 94 kişi % 77).

Araştırmada yer alan öğrencilerin son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı durumu ile ikamet türü durumu incelendiğinde; ayda 1 kez ve altı, ayda 2 ya da 3 kez ve ayda 4 kez ve üstü etkinliklere katılım gruplarının içinde en fazla katılım arkadaşlarıyla kirada oturan öğrencilerden oluştuğu görülmüştür (sırasıyla 66 kişi % 40,2; 100 kişi % 38,8; 54 kişi % 44,2)

Tablo 2. Ölçeklerden hesaplanan alt boyutlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablosu

Alt Boyutlara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler						
Alt Boyut Adı	Gözlem Sayısı	Ortalama	Medyan	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
1.Fizyolojik Özellikler	544	4,38	4,38	0,58	1,25	5,00
2.Alanların Durumu	544	3,23	3,21	0,62	1,20	5,00
3.Negatif İçsel Deneyimler	544	3,86	3,84	0,65	1,25	5,00
4.Ekonomik Durum	544	3,67	3,64	0,81	1,00	5,00
5.Yan Nedenler	544	4,03	4,05	0,71	1,00	5,00
6.Organizasyonel Unsurlar	544	3,97	3,98	0,59	1,80	5,00
7.Ruhsal Nedenler	543	4,14	4,15	0,76	1,00	5,00
8.Rekreasyon Kısıtları Ölçek Puanı	544	3,88	3,84	0,40	2,46	5,00
1.Sağlık Sorumluluğu	544	2,39	2,39	0,62	1,00	4,00
2.Fiziksel Aktivite	544	2,46	2,46	0,66	1,00	4,00
3.Beslenme	544	2,39	2,37	0,54	1,11	4,00
4.Manevi Gelişim	544	2,90	2,92	0,53	1,38	4,00
5.Kişiler Arası İlişkiler	544	2,85	2,85	0,50	1,44	4,00
6.Stres Yönetimi	544	2,54	2,54	0,51	1,33	4,00
7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı	544	2,59	2,57	0,45	1,46	4,00

Araştırmada kullanılan Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Davranışı Ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikle yukarıdaki tabloda verilmiştir. Tablo incelendiğinde öğrencilerin vermiş olduğu değişim oranlarındaki en fazla sapma rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeğindeki "Ekonomik Durum" alt boyutuna ait olduğu iken en az değişim olduğu alt boyut Sağlıklı Yaşam Davranışı Ölçeğindeki "Kişiler Arası İlişkiler" alt boyutuna aittir. Ölçeklere ilişkin genel standart sapma büyüklüğünden hareketle birinci ölçekte sorulara verilen cevaplar arasında daha yüksek değişim olduğu görülürken ikinci ölçeğe verilen cevapların daha homojen olduğu görülmektedir. Ölçeklerin genel standart sapma değerleri alt boyutların standart sapma değerlerine nispeten daha küçük iken, alt boyutlara gelince standart sapma değerleri büyümektedir ($SS_{rk\ddot{o}} \dot{=} 0{,}403$ ve $SS_{syd\ddot{o}} \dot{=} 0{,}448$).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeğinin alt boyutların ortalama puanları Sağlıklı Yaşam Davranışı Ölçeğinin genel olarak daha yüksektir. İkinci ölçeğin genel ortalama puanı $\bar{X}_{syd\ddot{o}} = 2{,}59$ iken birinci ölçeğin ortalama puanı $\bar{X}_{syd\ddot{o}} = 3{,}88$ dir. Alt boyutlardan alınabilecek en düşük puan 1 ve en yüksek puan 5'tir.

5.2. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Tespit Edilmesi

Araştırmanın analiz çalışmasında için belirlenen kategorik (grup değişkeni, bağımsız değişken) ve bağımlı değişken (alt boyutlara ilişkin değişkenler) belirlenmiştir. Demografik verilere ilişkinin değişkenler bağımsız değişken olarak alt boyutlara ilişkin değişkenler bağımlı değişken olarak, alt boyutlara ilişkin değişkenler bağımlı değişken olarak tanımlanmıştır.

Tablo 3. Araştırmaya ilişkin bağımlı değişkenlerin değer aralıkları tablosu

	Alt Boyutlara İlişkin Değişkenler	Ait Olduğu Ölçek	Değer Aralığı
1	Fizyolojik Özellikler	Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği	1 ile 5 arası
2	Alanların Durumu		1 ile 5 arası
3	Negatif İçsel Deneyimler		1 ile 5 arası
4	Ekonomik Durum		1 ile 5 arası
5	Yan Nedenler		1 ile 5 arası
6	Organizasyonel Unsurlar		1 ile 5 arası
7	Ruhsal Nedenler		1 ile 5 arası
8	Rekreasyon Kısıtları Ölçek Puanı		1 ile 5 arası
9	Sağlık Sorumluluğu	Sağlıklı Yaşam Davranışı Ölçeği	1 ile 5 arası
10	Fiziksel Aktivite		1 ile 5 arası
11	Beslenme		1 ile 5 arası
12	Manevi Gelişim		1 ile 5 arası
13	Kişiler Arası İlişkiler		1 ile 5 arası
14	Stres Yönetimi		1 ile 5 arası
15	Sağlıklı Yaşam Ölçek Ortalama Puanı		1 ile 5 arası

Kategorik değişkenlere ilişkin değişken adları ve grup adları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya ilişkin (Grup, kategorik) bağımsız değişkenlerin grup adları tablosu

	Bağımsız Değişkenler (Kategorik Değişkenler, Grup Değişkenleri)	Grup Sayısı	Değişken Grup Adları
1	Son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı	3 grup	0-1 kez, 2-3-4 kez, 5-6 kez
2	Yaş Grubu	5 grup	20 altı, 21-25, 26-30, 31-35, 36 üstü
3	Cinsiyet	2 grup	Erkek, Kadın
4	Boy	Aralık	
5	Kilo	Aralık	
6	Vücut Kitle İndeksi Durumu	4 grup	Zayıf Kilolu, Normal Kilolu, Fazla Kilolu, Obez
7	Akademik Birim	3 grup	Meslek Yüksekokulları, Yüksekokullar, Fakülteler
8	Bölüm Türü	3 grup	Önlisans, Lisans (4yıl), Lisans (6 Yıl)
9	Sınıf Durumu	4 grup	1.Sınıf Ve Hazırlık, 2.Sınıf, 3.Sınıf, 4. Sınıf
10	İkamet Yeri Türü	4 grup	Aile, Arkadaşları İle Kirada, Tek Başına Kirada, Yurtta

Kategorik değişkenlerin gözlem değerlerinin grup bazında homojen bir yapı oluşturmaması, hücre başına düşen veri sayısının yeterli olmaması ve sonuçların daha sağlıklı yorumlanması için kategorik değişkenlerin bazılarında kendi doğal grupları kullanılırken bazılarında ise yapay gruplandırma işlemi yapılmıştır (Tablo 4). Son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı değişkeni 3 grup, VKİ değişkeni 4 grup, akademik birim değişkeni 3 grup, bölüm türü değişkeni 3 grup ve sınıf durumu değişkeni 4 grup olarak tanımlanmıştır.

5.3.Verilerin İstatistiksel Yöntemleri ile İncelenmesi

Araştırmanın analiz aşamasında varsayımları sağlanması durumunda parametrik testlerin kullanımı, sağlanmadığı durumlarda parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Ayrıca varsayımların sağlanması durumunda birinci tip hatanın ortaya çıkma olasılığının azaltılması maksadıyla tek yönlü manova testi kullanılmıştır. Kullanılacak test istatistiğinin belirlenmesi için öncelikle normallik varsayımına bakılmış, sonrasında uygun test istatistiği seçilerek veriler analiz edilmiştir.

Tablo 5. Yaş Grubu faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için normal dağılım uyum iyiliği testi sonuçları.

Çoklu Normallik Testi Tablosu							
	Yaş Grubu	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	sd	p	İstatistik	Sd	p
1.Fizyolojik Özellikler	20 ve altı yaş	,159	136	<,001	,893	136	<,001
	21-25 yaş	,200	367	<,001	,857	367	<,001
	26-30 yaş	,312	30	<,001	,829	30	<,001
	31-35 yaş	,378	8	,001	,733	8	,005
	36 yaş ve üstü	,260	2	.			
2.Alanların Durumu	20 ve altı yaş	,125	136	<,001	,965	136	,001
	21-25 yaş	,087	367	<,001	,981	367	<,001
	26-30 yaş	,133	30	,188	,940	30	**,093**
	31-35 yaş	,308	8	,024	,805	8	,033
	36 yaş ve üstü	,260	2	.			
3.Negatif İçsel Deneyimler	20 ve altı yaş	,102	136	,001	,966	136	,002
	21-25 yaş	,111	367	<,001	,965	367	<,001
	26-30 yaş	,230	30	<,001	,890	30	,005
	31-35 yaş	,287	8	,052	,833	8	**,063**

	36 yaş ve üstü	,260	2	.			
4.Ekonomik Durum	20 ve altı yaş	,120	136	<,001	,953	136	<,001
	21-25 yaş	,141	367	<,001	,950	367	<,001
	26-30 yaş	,241	30	<,001	,898	30	,008
	31-35 yaş	,160	8	,200	,900	8	**,289**
	36 yaş ve üstü	,260	2	.			
5.Yan Nedenler	20 ve altı yaş	,134	136	<,001	,941	136	<,001
	21-25 yaş	,177	367	<,001	,921	367	<,001
	26-30 yaş	,256	30	<,001	,826	30	<,001
	31-35 yaş	,213	8	,200	,884	8	**,205**
	36 yaş ve üstü	,260	2	.			
6.Organizasyonel Unsurlar	20 ve altı yaş	,101	136	,002	,966	136	,002
	21-25 yaş	,138	367	<,001	,961	367	<,001
	26-30 yaş	,273	30	<,001	,890	30	,005
	31-35 yaş	,202	8	,200	,937	8	**,580**
7.Ruhsal Nedenler	20 ve altı yaş	,169	136	<,001	,903	136	<,001
	21-25 yaş	,211	367	<,001	,866	367	<,001
	26-30 yaş	,292	30	<,001	,840	30	<,001
	31-35 yaş	,229	8	,200	,894	8	**,256**
	36 yaş ve üstü	,260	2	.			
8.Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği Puanı	20 ve altı yaş	,060	136	,200	,987	136	**,255**
	21-25 yaş	,081	367	<,001	,981	367	<,001
	26-30 yaş	,086	30	,200	,975	30	**,688**
	31-35 yaş	,215	8	,200	,944	8	**,656**
	36 yaş ve üstü	,260	2	.			
1.Sağlık Sorumluluğu	20 ve altı yaş	,088	136	,012	,975	136	,013
	21-25 yaş	,066	367	,001	,989	367	,008
	26-30 yaş	,108	30	,200	,957	30	**,259**
	31-35 yaş	,245	8	,173	,864	8	**,130**
	36 yaş ve üstü	,260	2	.			
2.Fiziksel Aktivite	20 ve altı yaş	,073	136	,069	,986	136	**,175**
	21-25 yaş	,097	367	<,001	,986	367	<,001
	26-30 yaş	,119	30	,200	,959	30	**,299**
	31-35 yaş	,307	8	,025	,718	8	,004
	36 yaş ve üstü	,260	2	.			
3.Beslenme	20 ve altı yaş	,076	136	,052	,985	136	**,148**
	21-25 yaş	,056	367	,007	,992	367	,035
	26-30 yaş	,128	30	,200	,965	30	**,416**
	31-35 yaş	,246	8	,168	,849	8	**,092**
	36 yaş ve üstü	,260	2	.			
4.Manevi Gelişim	20 ve altı yaş	,086	136	,016	,986	136	**,168**
	21-25 yaş	,070	367	<,001	,987	367	,002
	26-30 yaş	,172	30	,023	,959	30	**,293**
	31-35 yaş	,209	8	,200	,866	8	**,137**
	36 yaş ve üstü	,260	2	.			

5.Kişiler Arası İlişkiler	20 ve altı yaş	,061	136	,200	,989	136	**,363**
	21-25 yaş	,077	367	<,001	,985	367	,001
	26-30 yaş	,126	30	,200	,949	30	**,164**
	31-35 yaş	,267	8	,098	,911	8	**,359**
	36 yaş ve üstü	,260	2	.			
6.Stres Yönetimi	20 ve altı yaş	,078	136	,040	,985	136	**,135**
	21-25 yaş	,078	367	,000	,989	367	,009
	26-30 yaş	,151	30	,080	,952	30	**,196**
	31-35 yaş	,197	8	,200	,888	8	**,224**
	36 yaş ve üstü	,260	2	.			
7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı	**20 ve altı yaş**	**,056**	**136**	**,200**	**,983**	**136**	**,079**
	21-25 yaş	**,050**	**367**	**,030**	**,996**	**367**	**,399**
	26-30 yaş	**,135**	**30**	**,175**	**,947**	**30**	**,142**
	31-35 yaş	**,279**	**8**	**,066**	**,826**	**8**	**,054**
	36 yaş ve üstü	**,260**	**2**	**.**			

Bağımlı değişkenler üzerinde Yaş grupları faktör düzeylerinin çoklu normallik testi sonuçlarına göre **7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı** bağımlı değişkeni normal dağılım göstermektedir. Normal dağılım gösteren değişkenler için Tek Yönlü ANOVA testi, diğer değişkenler için Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 6. Yaş Grubu faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Tek Yönlü ANOVA testi sonuçları.

Boyut	***Faktör Düzeyi***	***N***	$\bar{X}$	***SS***	***F***	***P***
7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı	20 ve altı yaş	136	2,50	0,43	2,103	0,079
	21-25 yaş	368	2,61	0,45		
	26-30 yaş	30	2,70	0,46		
	31-35 yaş	8	2,57	0,41		
	36 yaş ve üstü	2	2,40	0,33		

Yaş grupları faktör düzeyinin bağımlı değişken üzerinde etkisinin “"Tek Yönlü ANOVA" ile karşılaştırılmasında Yaş gruplarının sağlıklı yaşam ölçeği puanı üzerinde anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 7. Yaş Grubu faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Kruskal Wallis Testi sonuçları.

Boyut	*Grup i-j*	*Faktör Düzeyi*	*N*	$\overline{X}$	*SS*	*Ki-Kare*	*P*	*Fark*
1.Fizyolojik Özellikler	(1)	20 ve altı yaş	136	4,33	0,59	13,50	**0,01**	(2) ile (4) (3) ile (4) (3) ile (5)
	(2)	21-25 yaş	367	4,41	0,56			
	(3)	26-30 yaş	30	4,14	0,50			
	(4)	31-35 yaş	8	4,72	0,41			
	(5)	36 yaş ve üstü	2	4,75	0,35			
2.Alanların Durumu	(1)	20 ve altı yaş	136	3,31	0,53	3,81	0,43	
	(2)	21-25 yaş	367	3,20	0,64			
	(3)	26-30 yaş	30	3,21	0,85			
	(4)	31-35 yaş	8	3,08	0,51			
	(5)	36 yaş ve üstü	2	3,40	0,28			
3.Negatif İçsel Deneyimler	(1)	20 ve altı yaş	136	3,86	0,64	4,82	0,31	
	(2)	21-25 yaş	367	3,87	0,65			
	(3)	26-30 yaş	30	3,73	0,50			
	(4)	31-35 yaş	8	4,22	0,53			
	(5)	36 yaş ve üstü	2	3,63	0,18			
4.Ekonomik Durum	(1)	20 ve altı yaş	136	3,77	0,79	5,16	0,27	
	(2)	21-25 yaş	367	3,63	0,82			
	(3)	26-30 yaş	30	3,56	0,59			
	(4)	31-35 yaş	8	3,58	1,18			
	(5)	36 yaş ve üstü	2	4,17	0,24			
5.Yan Nedenler	(1)	26-30 yaş	30	3,88	0,68	3,44	0,49	
	(2)	21-25 yaş	367	4,04	0,69			
	(3)	26-30 yaş	30	3,88	0,68			
	(4)	31-35 yaş	8	4,16	0,86			
	(5)	36 yaş ve üstü	2	4,63	0,18			
6.Organizasyonel Unsurlar	(1)	20 ve altı yaş	136	3,98	0,59	0,27	0,99	
	(2)	21-25 yaş	367	3,98	0,60			
	(3)	26-30 yaş	30	4,01	0,43			
	(4)	31-35 yaş	8	3,90	0,82			
	(5)	36 yaş ve üstü	2	4,00	0,00			
7.Ruhsal Nedenler	(1)	20 ve altı yaş	136	4,07	0,81	1,59	0,81	
	(2)	21-25 yaş	367	4,16	0,75			
	(3)	26-30 yaş	30	4,19	0,59			
	(4)	31-35 yaş	8	4,08	0,87			
	(5)	36 yaş ve üstü	2	4,17	0,24			
8.Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği Puanı	(1)	20 ve altı yaş	136	3,89	0,40	1,65	0,80	
	(2)	21-25 yaş	367	3,88	0,40			
	(3)	26-30 yaş	30	3,80	0,34			
	(4)	31-35 yaş	8	3,94	0,51			

	(5)	36 yaş ve üstü	2	4,07	0,05			
1.Sağlık Sorumluluğu	(1)	20 ve altı yaş	136	2,28	0,59	14,56	**0,01**	(1) ile (3) (1) ile (4) (2) ile (3) (2) ile (4)
	(2)	21-25 yaş	367	2,40	0,63			
	(3)	26-30 yaş	30	2,70	0,55			
	(4)	31-35 yaş	8	2,33	0,55			
	(5)	36 yaş ve üstü	2	2,17	0,55			
2.Fiziksel Aktivite	(1)	20 ve altı yaş	136	2,32	0,65	10,54	**0,03**	(1) ile (3) (1) ile (4) (2) ile (3)
	(2)	21-25 yaş	367	2,50	0,66			
	(3)	26-30 yaş	30	2,60	0,63			
	(4)	31-35 yaş	8	2,34	0,65			
	(5)	36 yaş ve üstü	2	2,38	0,71			
3.Beslenme	(1)	20 ve altı yaş	136	2,26	0,53	17,17	**0,00**	(1) ile (3) (1) ile (4) (2) ile (3) (2) ile (4) (3) ile (4)
	(2)	21-25 yaş	367	2,42	0,54			
	(3)	26-30 yaş	30	2,63	0,46			
	(4)	31-35 yaş	8	2,49	0,57			
	(5)	36 yaş ve üstü	2	2,22	0,31			
4.Manevi Gelişim	(1)	20 ve altı yaş	136	2,88	0,55	1,92	0,75	
	(2)	21-25 yaş	367	2,91	0,53			
	(3)	26-30 yaş	30	2,80	0,49			
	(4)	31-35 yaş	8	3,00	0,57			
	(5)	36 yaş ve üstü	2	2,72	0,08			
5.Kişiler Arası İlişkiler	(1)	20 ve altı yaş	136	2,82	0,53	1,30	0,86	
	(2)	21-25 yaş	367	2,86	0,49			
	(3)	26-30 yaş	30	2,79	0,53			
	(4)	31-35 yaş	8	2,89	0,61			
	(5)	36 yaş ve üstü	2	2,72	0,08			
6.Stres Yönetimi	(1)	20 ve altı yaş	136	2,43	0,51	13,30	**0,01**	(1) ile (3) (1) ile (4) (2) ile (3)
	(2)	21-25 yaş	367	2,57	0,51			
	(3)	26-30 yaş	30	2,67	0,49			
	(4)	31-35 yaş	8	2,31	0,47			
	(5)	36 yaş ve üstü	2	2,19	0,44			

Yaş grupları faktör düzeyinin bağımlı değişken üzerinde etkisinin Kruskal Wallis Testi ile karşılaştırılmasında fizyolojik özellikler, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, stres yönetimi bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Fizyolojik özellikleri bakımında yaş gruplarının 21-25 yaş ile 31-35 yaş, 26-30 yaş ile 31-35 yaş, 36 ve üstü yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşmaktadır.

Rekreasyon kısıtları bakımında yaş gruplarının 31-35 ile 20 ve altı yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşmaktadır.

Sağlık sorumluluğu bakımında yaş gruplarının 20 ve altı yaş ile 26-30 yaş, 20 ve altı yaş ile 31-35 yaş, 21-25 yaş ile 26-30 yaş, 21-25 yaş ile 31-35 yaş, 26-30 yaş ile 21-35 yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşmaktadır.

Fiziksel aktivite bakımında yaş gruplarının 20 ve altı yaş ile 26-30 yaş, 20 ve altı yaş ile 31-35 yaş, 21-25 yaş ile 26-30 yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşmaktadır.

Beslenme aktivite bakımında yaş gruplarının 20 ve altı yaş ile 26-30 yaş, 20 ve altı yaş ile 31-35 yaş, 21-25 yaş ile 26-30 yaş, 21-25 yaş ile 31-35 yaş, 26-30 yaş ile 31-35 yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşmaktadır.

Stres yönetimi bakımında yaş gruplarının 20 ve altı yaş ile 26-30 yaş, 20 ve altı yaş ile 31-35 yaş, 21-25 yaş ile 26-30 yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar oluşmaktadır.

Tablo 8. Cinsiyet faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için normal dağılım uyum iyiliği testi sonuçları.

Çoklu Normallik Testi Tablosu

	Cinsiyet	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	sd	p	İstatistik	sd	p
1.Fizyolojik Özellikler	Erkek	,173	261	<,001	,880	261	<,001
	Kadın	,205	282	<,001	,861	282	<,001
2.Alanların Durumu	Erkek	,094	261	<,001	,980	261	,001
	Kadın	,103	282	<,001	,978	282	<,001
3.Negatif İçsel Deneyimler	Erkek	,104	261	<,001	,967	261	<,001
	Kadın	,107	282	<,001	,961	282	<,001
4.Ekonomik Durum	Erkek	,107	261	<,001	,959	261	<,001
	Kadın	,142	282	<,001	,947	282	<,001
5.Yan Nedenler	Erkek	,164	261	<,001	,941	261	<,001
	Kadın	,168	282	<,001	,911	282	<,001
6.Organizasyonel Unsurlar	Erkek	,148	261	<,001	,964	261	<,001
	Kadın	,128	282	<,001	,956	282	<,001
7.Ruhsal Nedenler	Erkek	,177	261	<,001	,894	261	<,001

	Kadın	,204	282	<,001	,867	282	<,001
8.Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği Puanı	Erkek	,072	261	,002	,987	261	,019
	Kadın	,079	282	<,001	,979	282	<,001
1.Sağlık Sorumluluğu	Erkek	,061	261	,022	,990	261	,069
	Kadın	,066	282	,005	,988	282	,024
2.Fiziksel Aktivite	Erkek	,082	261	<,001	,989	261	,040
	Kadın	,089	282	<,001	,983	282	,002
3.Beslenme	**Erkek**	**,064**	**261**	**,011**	**,991**	**261**	**,114**
	Kadın	**,060**	**282**	**,016**	**,991**	**282**	**,101**
4.Manevi Gelişim	Erkek	,087	261	<,000	,982	261	,002
	Kadın	,059	282	,019	,990	282	,048
5.Kişiler Arası İlişkiler	Erkek	,075	261	,001	,987	261	,016
	Kadın	,064	282	,007	,987	282	,014
6.Stres Yönetimi	Erkek	,077	261	,001	,980	261	,001
	Kadın	,073	282	,001	,990	282	,046
7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı	**Erkek**	**,050**	**261**	**,200**	**,995**	**261**	**,577**
	Kadın	**,056**	**282**	**,030**	**,992**	**282**	**,154**

Bağımlı değişkenler üzerinde cinsiyet değişkeni faktör düzeylerinin çoklu normallik testi sonuçlarına göre **3.Beslenme** ve **7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı** bağımlı değişkeni normal dağılım göstermektedir. Normal dağılım gösteren değişkenler için Tek Yönlü ANOVA testi, diğer değişkenler için Mann Whitney U testi uygulanmıştır.

Tablo 9. Cinsiyet faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Tek Yönlü MANOVA testi sonuçları.

Boyut	***Faktör Düzeyi***	***N***	$\bar{X}$	***SS***	***F***	***P***
3.Beslenme	Erkek	261	2,42	0,55	1,236	,267
	Kadın	283	2,37	0,53		
7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı	Erkek	261	2,61	0,44	,605	,437
	Kadın	283	2,58	0,45		

Cinsiyet faktörünün beslenme ve sağlıklı yaşam ölçek puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin ölçülmesi işleminde birinci tip hatanın oranını azaltmak için Tek Yönlü MANOVA testi varsayımlarının sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Bağımlı değişkenlerin çoklu normallik ve Box's testi ile kovaryans matrisinin homojen varsayımlarını sağladığı görülmüştür. Tek yönlü MANOVA testi sonuçlarına göre Wilks' Lambda test istatistiği 0,641 ve p=0,527 bulunmuştur. Bu göre cinsiyet faktör

düzeylerinin beslenme ve sağlıklı yaşam ölçeği ortalama puanı bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (p>0,05).

Tablo 10. Cinsiyet faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Mann Whitney U testi sonuçları.

Boyut	***Faktör Düzeyi***	***N***	$\bar{X}$	***SS***	***Mann-Whitney U***	***P***
1.Fizyolojik Özellikler	Erkek	261	4,34	0,59	34406,00	0,16
	Kadın	283	4,42	0,53		
	Toplam	544				
2.Alanların Durumu	Erkek	261	3,24	0,67	36815,00	0,95
	Kadın	283	3,22	0,58		
	Toplam	544				
3.Negatif İçsel Deneyimler	Erkek	261	3,80	0,64	32266,00	**0,01**
	Kadın	283	3,93	0,63		
	Toplam	544				
4.Ekonomik Durum	Erkek	261	3,62	0,84	34977,50	0,28
	Kadın	283	3,71	0,78		
	Toplam	544				
5.Yan Nedenler	Erkek	261	3,96	0,72	32426,50	**0,01**
	Kadın	283	4,11	0,68		
	Toplam	544				
6.Organizasyonel Unsurlar	Erkek	261	3,92	0,59	32703,50	**0,02**
	Kadın	283	4,03	0,59		
	Toplam	544				
7.Ruhsal Nedenler	Erkek	261	4,16	0,73	36361,00	0,80
	Kadın	282	4,12	0,78		
	Toplam	543				
8.Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği Puanı	Erkek	261	3,84	0,40	33109,50	**0,04**
	Kadın	283	3,91	0,39		
	Toplam	544				
1.Sağlık Sorumluluğu	Erkek	261	2,37	0,63	36284,50	0,72
	Kadın	283	2,40	0,61		
	Toplam	544				
2.Fiziksel Aktivite	Erkek	261	2,56	0,63	30683,50	**<0,01**
	Kadın	283	2,37	0,67		
	Toplam	544				

4.Manevi Gelişim	Erkek	261	2,90	0,53	36272,00	0,72
	Kadın	283	2,90	0,53		
	Toplam	544				
5.Kişiler Arası İlişkiler	Erkek	261	2,83	0,49	35620,00	0,47
	Kadın	283	2,87	0,52		
	Toplam	544				
6.Stres Yönetimi	Erkek	261	2,55	0,49	35595,00	0,46
	Kadın	283	2,53	0,53		
	Toplam	544				

Cinsiyet faktörünün normal dağılım göstermeyen bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının ölçülmesi işleminde Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Mann Whitney U testi sonuçlarına göre cinsiyet faktör düzeylerinin negatif içsel deneyim, yan nedenler, organizasyonel unsurlar, rekreasyon kısıtları ölçek puanı ve fiziksel aktivite bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Cinsiyet faktör düzeyinin fizyolojik özellikler, alanların durumu, ekonomik durum, ruhsal nedenler, sağlık sorumluluğu, manevi gelişim, kişisel arası ilişkiler ve stres yönetimi bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür ($p>0,05$)

Tablo 11. Vücut Kitle İndeksi Durumu faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için normal dağılım uyum iyiliği testi sonuçları.

Çoklu Normallik Testi Tablosu							
	Vücut Kitle İndeksi Durumu	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	sd	p	İstatistik	sd	P
1.Fizyolojik Özellikler	Zayıf Kilolu	,228	47	<,001	,837	47	<,001
	Normal Kilolu	,176	398	<,001	,874	398	<,001
	Fazla Kilolu	,207	90	<,001	,869	90	<,001
	Obez	,359	8	,003	,698	8	,002
2.Alanların Durumu	Zayıf Kilolu	,210	47	<,001	,921	47	,004
	Normal Kilolu	,098	398	<,001	,984	398	<,001
	Fazla Kilolu	,085	90	,117	,958	90	,005
	Obez	,163	8	,200	,950	8	**,709**
3.Negatif İçsel	Zayıf Kilolu	,129	47	,049	,953	47	**,056**

Deneyimler	Normal Kilolu	,118	398	<,001	,965	398	<,001
	Fazla Kilolu	,113	90	,007	,966	90	,019
	Obez	,250	8	,150	,915	8	**,388**
4.Ekonomik Durum	Zayıf Kilolu	,122	47	,076	,942	47	,021
	Normal Kilolu	,131	398	<,001	,953	398	<,001
	Fazla Kilolu	,126	90	,001	,950	90	,002
	Obez	,186	8	,200	,934	8	**,549**
5.Yan Nedenler	Zayıf Kilolu	,121	47	,083	,923	47	,004
	Normal Kilolu	,175	398	<,001	,927	398	<,001
	Fazla Kilolu	,183	90	<,001	,904	90	<,001
	Obez	,233	8	<,200	,817	8	,044
6.Organizasyonel Unsurlar	Zayıf Kilolu	,141	47	,020	,945	47	,027
	Normal Kilolu	,145	398	<,001	,959	398	<,001
	Fazla Kilolu	,137	90	<,001	,965	90	,017
	Obez	,167	8	,200	,960	8	**,808**
7.Ruhsal Nedenler	Zayıf Kilolu	,191	47	<,001	,885	47	<,001
	Normal Kilolu	,198	398	<,001	,884	398	<,001
	Fazla Kilolu	,199	90	<,001	,856	90	<,001
	Obez	,223	8	,200	,871	8	**,156**
8.Rekreasyon Kısıtları Ölçek Puanı	Zayıf Kilolu	,106	47	,200	,976	47	**,440**
	Normal Kilolu	,080	398	<,001	,981	398	<,001
	Fazla Kilolu	,106	90	,015	,976	90	**,096**
	Obez	,156	8	,200	,962	8	**,831**
1.Sağlık Sorumluluğu	Zayıf Kilolu	,120	47	,090	,969	47	**,245**
	Normal Kilolu	,066	398	<,001	,992	398	,030
	Fazla Kilolu	,091	90	,062	,962	90	,011
	Obez	,210	8	,200	,869	8	**,147**
2.Fiziksel Aktivite	Zayıf Kilolu	,065	47	,200	,970	47	**,270**
	Normal Kilolu	,084	398	<,001	,988	398	,002
	Fazla Kilolu	,090	90	,067	,976	90	**,101**
	Obez	,199	8	,200	,923	8	**,456**
3.Beslenme	Zayıf Kilolu	,096	47	,200	,954	47	**,064**
	Normal Kilolu	,066	398	<,001	,991	398	,017
	Fazla Kilolu	,074	90	,200	,983	90	**,306**
	Obez	,291	8	,045	,793	8	,024
4.Manevi Gelişim	Zayıf Kilolu	,084	47	,200	,961	47	**,118**
	Normal Kilolu	,072	398	<,001	,988	398	,002
	Fazla Kilolu	,096	90	,038	,977	90	**,106**
	Obez	,144	8	,200	,958	8	**,789**
5.Kişiler Arası İlişkiler	Zayıf Kilolu	,111	47	,196	,970	47	**,264**
	Normal Kilolu	,079	398	<,001	,987	398	,002
	Fazla Kilolu	,090	90	,071	,984	90	**,313**
	Obez	,289	8	,048	,853	8	**,103**
6.Stres Yönetimi	Zayıf Kilolu	,091	47	,200	,983	47	**,709**
	Normal Kilolu	,069	398	<,001	,990	398	,006

	Fazla Kilolu	,127	90	,001	,957	90	,005
	Obez	,161	8	,200	,928	8	**,499**
7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı	**Zayıf Kilolu**	**,123**	**47**	**,074**	**,974**	**47**	**,364**
	Normal Kilolu	**,036**	**398**	**,200**	**,996**	**398**	**,377**
	Fazla Kilolu	**,065**	**90**	**,200**	**,987**	**90**	**,529**
	Obez	**,215**	**8**	**,200**	**,866**	**8**	**,139**

Bağımlı değişkenler üzerinde VKİ değişkeni faktör düzeylerinin çoklu normallik testi sonuçlarına göre 7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı bağımlı değişkeninin normal dağılım göstermektedir (p>0,05). Normal dağılım gösteren değişkenler için Tek Yönlü ANOVA testi, diğer değişkenler için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 12. Vücut Kitle İndeksi Durumu faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Tek Yönlü ANOVA testi sonuçları.

Boyut	***Faktör Düzeyi***	***N***	$\bar{X}$	***SS***	***F***	***P***
7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı	Zayıf Kilolu	47	2,61	0,51	,447	,720
	Normal Kilolu	399	2,59	0,44		
	Fazla Kilolu	90	2,57	0,46		
	Obez	8	2,76	0,34		
	Toplam	544	2,59	0,45		

VKİ faktör düzeylerinin normal dağılım gösteren sağlıklı yaşam ölçek puanı bağımlı değişkeni üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının ölçülmesi işleminde tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA testi sonuçlarına göre VKİ faktör düzeylerinin sağlıklı yaşam ölçek puanı bağımlı değişkeni üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür (p>0,05)

Tablo 13. Vücut Kitle İndeksi Durumu faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Kruskal Wallis Testi sonuçları.

Boyut	*Grup (i)-(j)*	*Faktör Düzeyi*	*N*	$\bar{X}$	*SS*	*Ki-Kare*	*P*	*Fark*
1.Fizyolojik Özellikler	(1)	Zayıf Kilolu	47	4,44	0,55	4,46	0,22	
	(2)	Normal Kilolu	399	4,37	0,58			
	(3)	Fazla Kilolu	90	4,39	0,53			
	(4)	Obez	8	4,75	0,40			
		Toplam	544	4,38	0,56			
2.Alanların Durumu	(1)	Zayıf Kilolu	47	3,23	0,49	0,72	0,87	
	(2)	Normal Kilolu	399	3,23	0,62			
	(3)	Fazla Kilolu	90	3,20	0,70			
	(4)	Obez	8	3,28	0,78			
		Toplam	544	3,23	0,63			
3.Negatif İçsel Deneyimler	(1)	Zayıf Kilolu	47	3,98	0,60	4,60	0,20	
	(2)	Normal Kilolu	399	3,87	0,65			
	(3)	Fazla Kilolu	90	3,75	0,62			
	(4)	Obez	8	4,00	0,60			
		Toplam	544	3,86	0,64			
4.Ekonomik Durum	(1)	Zayıf Kilolu	47	3,77	0,83	0,88	0,83	
	(2)	Normal Kilolu	399	3,66	0,83			
	(3)	Fazla Kilolu	90	3,62	0,73			
	(4)	Obez	8	3,75	0,85			
		Toplam	544	3,67	0,81			
5.Yan Nedenler	(1)	Zayıf Kilolu	47	4,13	0,72	1,03	0,80	
	(2)	Normal Kilolu	399	4,03	0,71			
	(3)	Fazla Kilolu	90	4,03	0,64			
	(4)	Obez	8	4,06	0,90			
		Toplam	544	4,04	0,70			
6.Organizasyonel Unsurlar	(1)	Zayıf Kilolu	47	4,06	0,65	2,07	0,56	
	(2)	Normal Kilolu	399	3,96	0,59			
	(3)	Fazla Kilolu	90	4,02	0,55			
	(4)	Obez	8	3,90	0,48			
		Toplam	544	3,98	0,59			
7.Ruhsal Nedenler	(1)	Zayıf Kilolu	47	4,13	0,77	2,23	0,53	
	(2)	Normal Kilolu	398	4,13	0,75			
	(3)	Fazla Kilolu	90	4,13	0,78			
	(4)	Obez	8	4,54	0,50			
		Toplam	543	4,14	0,76			
8.Rekreasyon Faaliyetlerine	(1)	Zayıf Kilolu	47	3,94	0,35	3,39	0,34	
	(2)	Normal Kilolu	399	3,87	0,41			

Katılım Ölçeği Puanı	(3)	Fazla Kilolu	90	3,86	0,38			
	(4)	Obez	8	4,00	0,25			
		Toplam	544	3,88	0,40			
1.Sağlık Sorumluluğu	(1)	Zayıf Kilolu	47	2,32	0,68	1,04	0,79	
	(2)	Normal Kilolu	399	2,40	0,60			
	(3)	Fazla Kilolu	90	2,38	0,71			
	(4)	Obez	8	2,39	0,51			
		Toplam	544	2,39	0,62			
2.Fiziksel Aktivite	(1)	Zayıf Kilolu	47	2,31	0,77	3,24	0,36	
	(2)	Normal Kilolu	399	2,48	0,63			
	(3)	Fazla Kilolu	90	2,43	0,68			
	(4)	Obez	8	2,44	0,84			
		Toplam	544	2,46	0,66			
3.Beslenme	(1)	Zayıf Kilolu	47	2,38	0,54	1,18	0,76	
	(2)	Normal Kilolu	399	2,39	0,55			
	(3)	Fazla Kilolu	90	2,38	0,52			
	(4)	Obez	8	2,61	0,54			
		Toplam	544	2,39	0,54			
4.Manevi Gelişim	(1)	Zayıf Kilolu	47	3,03	0,57	3,44	0,33	
	(2)	Normal Kilolu	399	2,88	0,53			
	(3)	Fazla Kilolu	90	2,87	0,51			
	(4)	Obez	8	3,13	0,59			
		Toplam	544	2,90	0,53			
5.Kişiler Arası İlişkiler	(1)	Zayıf Kilolu	47	3,00	0,54	9,57	**0,02**	(1) ile (2) (3) ile (4)
	(2)	Normal Kilolu	399	2,83	0,49			
	(3)	Fazla Kilolu	90	2,82	0,51			
	(4)	Obez	8	3,24	0,49			
		Toplam	544	2,85	0,50			
6.Stres Yönetim	(1)	Zayıf Kilolu	47	2,59	0,55	1,39	0,71	
	(2)	Normal Kilolu	399	2,53	0,50			
	(3)	Fazla Kilolu	90	2,53	0,53			
	(4)	Obez	8	2,70	0,52			
		Toplam	544	2,54	0,51			

VKİ faktörünün normal dağılım göstermeyen bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının ölçülmesi işleminde Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre VKİ faktör düzeylerinin kişiler arası ilişkiler bağımlı değişkeni üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($p<0,05$). VKİ faktör düzeylerinin fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyimler,

ekonomik durum, yan nedenler, organizasyonel unsurlar, ruhsal nedenler, rekreasyon kısıtları ölçek puanı, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, stres yönetimi bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür (p>0,05)

Hangi faktör düzeyinin farklılığa sebep olduğunu belirlenmesi işleminde post hoc testleri için varyansların homojenliği testi sonuçlarına göre varyansların homojen olduğu görülmüştür (p>0,05). Varyansların homojen olduğundan LSD ve Tukey testi sonuçları kullanılmıştır. Lsd ve Tukey testi sonuçlarına göre; zayıf kilolu öğrenciler ile normal kilolu öğrenciler arasında, fazla kilolu öğrenciler ile obez öğrenciler arasında ortalamalar yönünden anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür (p<0,05)

Tablo 14. Akademik Birim faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için normal dağılım uyum iyiliği testi sonuçları.

Çoklu Normallik Testi Tablosu							
	Akademik Birim	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	sd	P	İstatistik	sd	p
1.Fizyolojik Özellikler	Meslek Yüksekokulları	,160	160	<,001	,887	160	<,001
	Yüksekokullar	,251	142	<,001	,798	142	<,001
	Fakülteler	,234	241	<,001	,856	241	<,001
2.Alanların Durumu	Meslek Yüksekokulları	,115	160	<,001	,967	160	,001
	Yüksekokullar	,103	142	,001	,971	142	,004
	Fakülteler	,098	241	<,001	,954	241	<,001
3.Negatif İçsel Deneyimler	Meslek Yüksekokulları	,109	160	<,001	,974	160	,004
	Yüksekokullar	,111	142	<,001	,947	142	<,001
	Fakülteler	,143	241	<,001	,954	241	<,001
4.Ekonomik Durum	Meslek Yüksekokulları	,114	160	<,001	,944	160	<,001
	Yüksekokullar	,136	142	<,001	,938	142	<,001
	Fakülteler	,155	241	<,001	,955	241	<,001
5.Yan Nedenler	Meslek Yüksekokulları	,136	160	<,001	,931	160	<,001
	Yüksekokullar	,132	142	<,001	,923	142	<,001
	Fakülteler	,223	241	<,001	,903	241	<,001
6.Organizasyonel Unsurlar	Meslek Yüksekokulları	,088	160	,004	,969	160	,001

	Yüksekokullar	,089	142	,007	,967	142	,002
	Fakülteler	,210	241	<,001	,919	241	<,001
7.Ruhsal Nedenler	Meslek Yüksekokulları	,150	160	<,001	,901	160	<,001
	Yüksekokullar	,194	142	<,001	,850	142	<,001
	Fakülteler	,241	241	<,001	,855	241	<,001
8.Rekreasyon Kısıtları Ölçek Puanı	Meslek Yüksekokulları	,061	160	,200	,989	160	,253
	Yüksekokullar	,041	142	,200	,995	142	,909
	Fakülteler	,112	241	<,001	,950	241	<,001
1.Sağlık Sorumluluğu	Meslek Yüksekokulları	,106	160	<,001	,978	160	,012
	Yüksekokullar	,095	142	,003	,979	142	,030
	Fakülteler	,101	241	<,001	,976	241	<,001
2.Fiziksel Aktivite	Meslek Yüksekokulları	,107	160	<,001	,975	160	,006
	Yüksekokullar	,077	142	,036	,981	142	,043
	Fakülteler	,124	241	<,001	,978	241	,001
3.Beslenme	Meslek Yüksekokulları	,073	160	,039	,976	160	,006
	Yüksekokullar	,082	142	,021	,985	142	,118
	Fakülteler	,095	241	,000	,984	241	,008
4.Manevi Gelişim	Meslek Yüksekokulları	,085	160	,006	,982	160	,035
	Yüksekokullar	,088	142	,009	,972	142	,005
	Fakülteler	,099	241	,000	,985	241	,010
5.Kişiler Arası İlişkiler	Meslek Yüksekokulları	,070	160	,052	,984	160	,071
	Yüksekokullar	,066	142	,200	,979	142	,030
	Fakülteler	,079	241	,001	,990	241	,098
6.Stres Yönetim	Meslek Yüksekokulları	,068	160	,071	,983	160	,052
	Yüksekokullar	,085	142	,013	,986	142	,168
	Fakülteler	,092	241	,000	,980	241	,002
7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı	**Meslek Yüksekokulları**	**,075**	**160**	**,029**	**,985**	**160**	**,090**
	Yüksekokullar	**,045**	**142**	**,200**	**,992**	**142**	**,557**
	Fakülteler	**,059**	**241**	**,040**	**,990**	**241**	**,084**

Bağımlı değişkenler üzerinde akademik birim değişkeni faktör düzeylerinin çoklu normallik testi sonuçlarına göre 7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı bağımlı değişkeninin

normal dağılım göstermektedir (p>0,05). Normal dağılım gösteren değişkenler için Tek Yönlü ANOVA testi, diğer değişkenler için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 15. Akademik Birim faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Tek Yönlü ANOVA testi sonuçları.

Boyut	*Faktör Düzeyi*	*N*	$\bar{X}$	*SS*	*F*	*P*
7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı	Meslek Yüksekokulları	160	2,45	0,43	10,936	<,001
	Yüksekokullar	142	2,65	0,46		
	Fakülteler	242	2,65	0,44		
	Toplam	544	2,59	0,45		

Akademik birim faktör düzeylerinin normal dağılım gösteren sağlıklı yaşam ölçek puanı bağımlı değişkeni üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının ölçülmesi işleminde tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA testi sonuçlarına göre Akademik birim faktör düzeylerinin sağlıklı yaşam ölçek puanı bağımlı değişkeni üzerinde anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür (p<0,05).

Hangi faktör düzeyinin farklılığa sebep olduğunu belirlenmesi işleminde post hoc testleri için varyansların homojenliği testi sonuçlarına göre varyansların homojen olduğu görülmüştür (p>0,05). Varyansların homojen olduğundan LSD ve Tukey testi sonuçları kullanılmıştır. Lsd ve Tukey testi sonuçlarına göre; meslek yüksekokulları ile yüksekokullar ve fakültelerde okuyan öğrenciler arasında, fakülteler ile meslek yüksekokullarda okuyan öğrenciler arasında ortalamalar yönünden anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür (p<0,05).

Tablo 16. Akademik Birim faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Kruskal Wallis Testi sonuçları.

Boyut	*Grup (i)-(j)*	*Faktör Düzeyi*	*N*	$\bar{X}$	*SS*	*Ki-Kare*	*P*	*Fark*
1.Fizyolojik Özellikler	(1)	Meslek Yüksekokulları	160	4,30	0,65	33,87	**<0,01**	(1) ile (2)
	(2)	Yüksekokullar	142	4,61	0,48			

	(3)	Fakülteler	242	4,31	0,52			
		Toplam	544	4,38	0,56			
2.Alanların Durumu	(1)	Meslek Yüksekokulları	160	3,35	0,48	22,54	**<0,01**	(1) ile (3) (2) ile (3)
	(2)	Yüksekokullar	142	3,31	0,60			
	(3)	Fakülteler	242	3,10	0,70			
		Toplam	544	3,23	0,63			
3.Negatif İçsel Deneyimler	(1)	Meslek Yüksekokulları	160	3,73	0,63	24,33	**<0,01**	(1) ile (2) (1) ile (3)
	(2)	Yüksekokullar	142	4,08	0,66			
	(3)	Fakülteler	242	3,82	0,60			
		Toplam	544	3,86	0,64			
4.Ekonomik Durum	(1)	Meslek Yüksekokulları	160	3,81	0,74	7,53	**0,02**	(1) ile (3)
	(2)	Yüksekokullar	142	3,67	0,91			
	(3)	Fakülteler	242	3,56	0,78			
		Toplam	544	3,67	0,81			
5.Yan Nedenler	(1)	Meslek Yüksekokulları	160	3,95	0,84	1,40	0,50	
	(2)	Yüksekokullar	142	4,09	0,73			
	(3)	Fakülteler	242	4,06	0,57			
		Toplam	544	4,04	0,70			
6.Organizasyonel Unsurlar	(1)	Meslek Yüksekokulları	160	3,90	0,68	4,10	0,13	
	(2)	Yüksekokullar	142	4,04	0,58			
	(3)	Fakülteler	242	4,00	0,52			
		Toplam	544	3,98	0,59			
7.Ruhsal Nedenler	(1)	Meslek Yüksekokulları	160	4,04	0,84	7,21	**0,03**	(1) ile (2)
	(2)	Yüksekokullar	142	4,25	0,80			
	(3)	Fakülteler	241	4,14	0,66			
		Toplam	543	4,14	0,76			
8.Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği Puanı	(1)	Meslek Yüksekokulları	160	3,85	0,40	18,15	**<0,01**	(1) ile (2) (1) ile (3)
	(2)	Yüksekokullar	142	3,99	0,38			
	(3)	Fakülteler	242	3,84	0,39			
		Toplam	544	3,88	0,40			
1.Sağlık Sorumluluğu	(1)	Meslek Yüksekokulları	160	2,14	0,60	42,33	**<0,01**	(1) ile (3) (1) ile (2)
	(2)	Yüksekokullar	142	2,41	0,60			
	(3)	Fakülteler	242	2,54	0,60			
		Toplam	544	2,39	0,62			
2.Fiziksel	(1)	Meslek	160	2,20	0,65	39,71	**<0,01**	(1) ile

Aktivite		Yüksekokulları						(2) (1) ile (3)
	(2)	Yüksekokullar	142	2,66	0,64			
	(3)	Fakülteler	242	2,51	0,61			
		Toplam	544	2,46	0,66			
3.Beslenme	(1)	Meslek Yüksekokulları	160	2,17	0,49	55,09	**<0,01**	(1) ile (2) (1) ile (3) (2) ile (3)
	(2)	Yüksekokullar	142	2,36	0,53			
	(3)	Fakülteler	242	2,56	0,52			
		Toplam	544	2,39	0,54			
4.Manevi Gelişim	(1)	Meslek Yüksekokulları	160	2,93	0,56	13,95	**<0,01**	(2) ile (3)
	(2)	Yüksekokullar	142	3,01	0,57			
	(3)	Fakülteler	242	2,81	0,47			
		Toplam	544	2,90	0,53			
5.Kişiler Arası İlişkiler	(1)	Meslek Yüksekokulları	160	2,84	0,52	4,44	0,11	
	(2)	Yüksekokullar	142	2,92	0,53			
	(3)	Fakülteler	242	2,81	0,48			
		Toplam	544	2,85	0,50			
6.Stres Yönetimi	(1)	Meslek Yüksekokulları	160	2,41	0,54	16,36	**<0,01**	(1) ile (3)
	(2)	Yüksekokullar	142	2,54	0,50			
	(3)	Fakülteler	242	2,62	0,48			
		Toplam	544	2,54	0,51			

Akademik birim faktörünün normal dağılım göstermeyen bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının ölçülmesi işleminde Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre akademik birim faktör düzeylerinin fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, ruhsal nedenler, rekreasyon kısıtları ölçek puanı, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, stres yönetimi bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Akademik birim faktör düzeylerinin yan nedenler, organizasyonel unsurlar ve kişiler arası ilişkiler bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür ($p>0,05$)

Hangi faktör düzeyinin farklılığa sebep olduğunu belirlenmesi işleminde post hoc testleri için varyansların homojenliği testi sonuçlarına göre negatif içsel deneyimler,

rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği puanı, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, kişiler arası ilişkiler, stres yönetimi değişkenleri için varyansların homojen olduğu görülmüştür (p>0,05). Fizyolojik Özellikler, Alanların Durumu, Ekonomik Durum, Yan Nedenler, Organizasyonel Unsurlar, Manevi Gelişim değişkenleri için varyansların homojen olmadığı görülmüştür (p<0,05). Varyansların homojen olduğu durumlarda LSD ve Tukey testi, homojen olmadığı durumlarda Tamhane ve Dunnett T3 testi sonuçları kullanılmıştır.



Şekil 12: Akademik Birim Faktör Düzeylerinin Anlamlılık Durumları Venn Şeması

Bu test sonuçlarına göre; meslek yüksekokulları ile yüksekokulları faktör düzeylerinin beslenme, fiziksel aktivite, negatif içsel deneyimler, rekreasyon kısıtları, fizyolojik özellikler, sağlık sorumluluğu ve ruhsal nedenler bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir. Yüksekokulları ile fakülteler faktör düzeylerinin beslenme, fiziksel aktivite, alanların durumu, fizyolojik özellikler, negatif içsel deneyimler, manevi gelişim ve rekreasyon kısıtları ölçek puanı değişkenleri üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu görülmüştür (p<0,05). Meslek yüksekokulları ile fakülteler faktör düzeylerinin beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu,

alanların durumu, ekonomik durumu ve stres yönetimi değişkenleri üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu görülmektedir (p<0,05).

Tablo 17. Bölüm Türü faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için normal dağılım uyum iyiliği testi sonuçları.

Çoklu Normallik Testi Tablosu							
	Bölüm Türü	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	sd	P	İstatistik	sd	p
1.Fizyolojik Özellikler	Önlisans	,160	160	<,001	,887	160	<,001
	Lisans (4 yıl)	,207	378	<,001	,857	378	<,001
	Lisans (6 yıl)	,291	5	,191	,905	5	,440
2.Alanların Durumu	Önlisans	,115	160	<,001	,967	160	,001
	Lisans (4 yıl)	,079	378	<,001	,980	378	<,001
	Lisans (6 yıl)	,300	5	,161	,833	5	,146
3.Negatif İçsel Deneyimler	Önlisans	,109	160	<,001	,974	160	,004
	Lisans (4 yıl)	,116	378	<,001	,959	378	<,001
	Lisans (6 yıl)	,246	5	,200	,956	5	,777
4.Ekonomik Durum	Önlisans	,114	160	<,001	,944	160	<,001
	Lisans (4 yıl)	,142	378	<,001	,955	378	<,001
	Lisans (6 yıl)	,330	5	,079	,735	5	,021
5.Yan Nedenler	Önlisans	,136	160	<,001	,931	160	<,001
	Lisans (4 yıl)	,180	378	<,001	,922	378	<,001
	Lisans (6 yıl)	,318	5	,109	,701	5	,010
6.Organizasyonel Unsurlar	Önlisans	,088	160	,004	,969	160	,001
	Lisans (4 yıl)	,169	378	<,001	,949	378	<,001
	Lisans (6 yıl)	,274	5	,200	,867	5	,254
7.Ruhsal Nedenler	Önlisans	,150	160	<,001	,901	160	<,001
	Lisans (4 yıl)	,206	378	<,001	,864	378	<,001
	Lisans (6 yıl)	,304	5	,149	,817	5	,111
8.Rekreasyon Kısıtları Ölçek Puanı	Önlisans	,061	160	,200	,989	160	,253
	Lisans (4 yıl)	,088	378	<,001	,978	378	<,001
	Lisans (6 yıl)	,235	5	,200	,955	5	,775
1.Sağlık Sorumluluğu	Önlisans	,106	160	<,001	,978	160	,012
	Lisans (4 yıl)	,061	378	,002	,992	378	,037
	Lisans (6 yıl)	,159	5	,200	,990	5	,980
2.Fiziksel Aktivite	Önlisans	,107	160	<,001	,975	160	,006
	Lisans (4 yıl)	,094	378	<,001	,988	378	,004
	Lisans (6 yıl)	,255	5	,200	,846	5	,183
3.Beslenme	Önlisans	,073	160	,039	,976	160	,006
	Lisans (4 yıl)	,069	378	<,001	,992	378	,040
	Lisans (6 yıl)	,287	5	,200	,749	5	,029

4.Manevi Gelişim	Önlisans	,085	160	,006	,982	160	,035
	Lisans (4 yıl)	,076	378	<,001	,988	378	,004
	Lisans (6 yıl)	,337	5	,066	,676	5	,005
5.Kişilerarası İlişkiler	Önlisans	,070	160	,052	,984	160	,071
	Lisans (4 yıl)	,074	378	<,001	,988	378	,004
	Lisans (6 yıl)	,376	5	,020	,788	5	,065
6.Stres Yönetimi	Önlisans	,068	160	,071	,983	160	,052
	Lisans (4 yıl)	,081	378	<,001	,988	378	,004
	Lisans (6 yıl)	,367	5	,026	,684	5	,006
7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı	**Önlisans**	**,075**	**160**	**,029**	**,985**	**160**	**,090**
	Lisans (4 yıl)	**,044**	**378**	**,082**	**,996**	**378**	**,557**
	Lisans (6 yıl)	**,316**	**5**	**,114**	**,863**	**5**	**,237**

Bağımlı değişkenler üzerinde bölüm türü değişkeni faktör düzeylerinin çoklu normallik testi sonuçlarına göre **7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı** bağımlı değişkeninin normal dağılım göstermektedir (p>0,05). Normal dağılım gösteren değişkenler için Tek Yönlü ANOVA testi, diğer değişkenler için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 18. Bölüm Türü faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Tek Yönlü ANOVA testi sonuçları.

Boyut	***Faktör Düzeyi***	***N***	***$\bar{X}$***	***SS***	***F***	***P***
7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı	Önlisans	160	2,45	0,43	11,926	<,001
	Lisans (4 yıl)	379	2,65	0,44		
	Lisans (6 yıl)	5	2,38	0,28		
	Toplam	544	2,59	0,45		
	0	0	0,00	0,00		

Bölüm türü faktör düzeylerinin normal dağılım gösteren sağlıklı yaşam ölçek puanı bağımlı değişkeni üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının ölçülmesi işleminde tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA testi sonuçlarına göre Akademik birim faktör düzeylerinin sağlıklı yaşam ölçek puanı bağımlı değişkeni üzerinde anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür (p<0,05).

Hangi faktör düzeyinin farklılığa sebep olduğunu belirlenmesi işleminde post hoc testleri için varyansların homojenliği testi sonuçlarına göre varyansların homojen olduğu görülmüştür (p>0,05). Varyansların homojen olduğundan LSD ve Tukey testi sonuçları kullanılmıştır. Lsd ve Tukey testi sonuçlarına göre; önlisans ile lisans (4 yıl) faktör düzeyleri arasında ortalamalar yönünden anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür (p<0,05).

Tablo 19. Bölüm Türü faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Kruskal Wallis Testi sonuçları.

Boyut	***Grup (i)-(j)***	***Faktör Düzeyi***	***N***	$\bar{X}$	***SS***	***Ki-Kare***	***P***	***Fark***
1.Fizyolojik Özellikler	(1)	Önlisans	160	4,30	0,65	2,98	0,22	
	(2)	Lisans (4 yıl)	379	4,42	0,52			
	(3)	Lisans (6 yıl)	5	4,25	0,50			
		Toplam	544	4,38	0,56			
2.Alanların Durumu	(1)	Önlisans	160	3,35	0,48	9,43	**0,01**	(1) ile (2)
	(2)	Lisans (4 yıl)	379	3,18	0,68			
	(3)	Lisans (6 yıl)	5	3,20	0,24			
		Toplam	544	3,23	0,63			
3.Negatif İçsel Deneyimler	(1)	Önlisans	160	3,73	0,63	7,61	**0,02**	(1) ile (2)
	(2)	Lisans (4 yıl)	379	3,92	0,64			
	(3)	Lisans (6 yıl)	5	4,05	0,37			
		Toplam	544	3,86	0,64			
4.Ekonomik Durum	(1)	Önlisans	160	3,81	0,74	6,67	**0,04**	(1) ile (2)
	(2)	Lisans (4 yıl)	379	3,60	0,83			
	(3)	Lisans (6 yıl)	5	3,60	0,43			
		Toplam	544	3,67	0,81			
5.Yan Nedenler	(1)	Önlisans	160	3,95	0,84	1,73	0,42	
	(2)	Lisans (4 yıl)	379	4,07	0,64			
	(3)	Lisans (6 yıl)	5	4,25	0,43			
		Toplam	544	4,04	0,70			
6.Organizasyonel Unsurlar	(1)	Önlisans	160	3,90	0,68	4,00	0,14	
	(2)	Lisans (4 yıl)	379	4,01	0,55			
	(3)	Lisans (6 yıl)	5	4,04	0,62			
		Toplam	544	3,98	0,59			
7.Ruhsal Nedenler	(1)	Önlisans	160	4,04	0,84	3,45	0,18	
	(2)	Lisans (4 yıl)	378	4,18	0,72			
	(3)	Lisans (6 yıl)	5	4,00	0,62			
		Toplam	543	4,14	0,76			

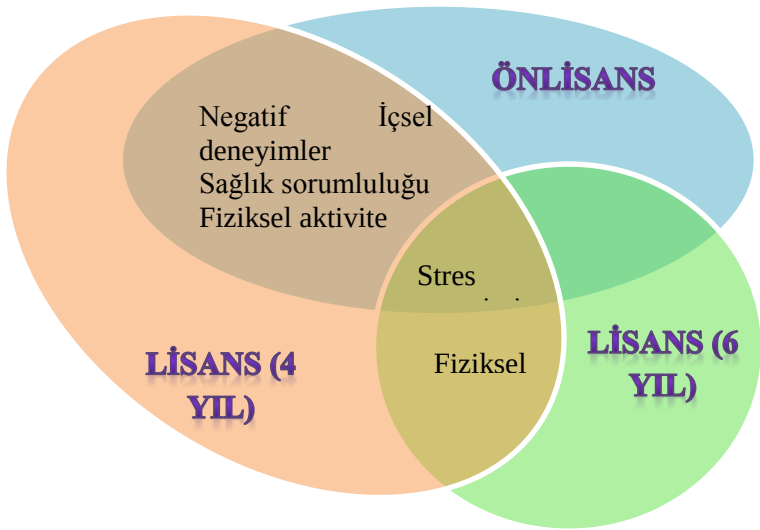
8.Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği Puanı	(1)	Önlisans	160	3,85	0,40	0,95	0,62	
	(2)	Lisans (4 yıl)	379	3,89	0,40			
	(3)	Lisans (6 yıl)	5	3,90	0,26			
		Toplam	544	3,88	0,40			
1.Sağlık Sorumluluğu	(1)	Önlisans	160	2,14	0,60	40,09	**<0,01**	(1) ile (2)
	(2)	Lisans (4 yıl)	379	2,49	0,60			
	(3)	Lisans (6 yıl)	5	2,07	0,30			
		Toplam	544	2,39	0,62			
2.Fiziksel Aktivite	(1)	Önlisans	160	2,20	0,65	41,01	**<0,01**	(1) ile (2)
	(2)	Lisans (4 yıl)	379	2,58	0,62			(2) ile (3)
	(3)	Lisans (6 yıl)	5	1,90	1,01			
		Toplam	544	2,46	0,66			
3.Beslenme	(1)	Önlisans	160	2,17	0,49	44,50	**<0,01**	(1) ile (2)
	(2)	Lisans (4 yıl)	379	2,49	0,53			
	(3)	Lisans (6 yıl)	5	2,20	0,66			
		Toplam	544	2,39	0,54			
4.Manevi Gelişim	(1)	Önlisans	160	2,93	0,56	0,54	0,76	
	(2)	Lisans (4 yıl)	379	2,89	0,52			
	(3)	Lisans (6 yıl)	5	2,91	0,24			
		Toplam	544	2,90	0,53			
5.Kişiler Arası İlişkiler	(1)	Önlisans	160	2,84	0,52	2,42	0,30	
	(2)	Lisans (4 yıl)	379	2,85	0,50			
	(3)	Lisans (6 yıl)	5	3,16	0,35			
		Toplam	544	2,85	0,50			
6.Stres Yönetimi	(1)	Önlisans	160	2,41	0,54	23,69	**<0,01**	(1) ile (2)
	(2)	Lisans (4 yıl)	379	2,60	0,49			(1) ile (3)
	(3)	Lisans (6 yıl)	5	1,93	0,07			(2) ile (3)
		Toplam	544	2,54	0,51			

Bölüm türü faktörünün normal dağılım göstermeyen bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının ölçülmesi işleminde Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre bölüm türü faktör düzeylerinin alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, stres yönetimi bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($p<0,05$). bölüm türü faktör düzeylerinin fizyolojik özellikler, yan nedenler, organizasyonel unsurlar, ruhsal nedenler, rekreasyon kısıtları

ölçek puanı, manevi gelişim ve kişiler arası ilişkiler bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür (p>0,05)

Hangi faktör düzeyinin farklılığa sebep olduğunu belirlenmesi işleminde post hoc testleri için varyansların homojenliği testi sonuçlarına göre negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, ruhsal nedenler, rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği puanı, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme ve kişiler arası ilişkiler değişkenleri için varyansların homojen olduğu görülmüştür (p>0,05).

Fizyolojik özellikler, alanların durumu, yan nedenler, organizasyonel unsurlar, manevi gelişim, stres yönetimi değişkenleri için varyansların homojen olmadığı görülmüştür (p<0,05). Varyansların homojen olduğu durumlarda LSD ve Tukey testi, homojen olmadığı durumlarda Tamhane ve Dunnett T3 testi sonuçları kullanılmıştır.



Şekil 13: Bölüm Türü Faktör Düzeylerinin Anlamlılık Durumları Venn Şeması

Post hoc test sonuçlarına göre; önlisans ile lisans (4 yıl) faktör düzeylerinin stres yönetimi, negatif içsel deneyimler, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, alanların durumu, ekonomik durum, ve beslenme bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı bir

farklılık oluşturduğu görülmektedir (p<0,05). Lisans (4 yıl) ile lisans (6 yıl) faktör düzeylerinin fiziksel aktivite bağımlı değişkeni üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu görülmüştür (p<0,05). Önlisans ile lisans (6 yıl) faktör düzeylerinin stres yönetimi bağımlı değişkeni üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu görülmektedir (p<0,05).

Tablo 20. Sınıf Durumu faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için normal dağılım uyum iyiliği testi sonuçları.

Çoklu Normallik Testi Tablosu							
	Sınıf Durumu	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	sd	P	İstatistik	sd	P
1.Fizyolojik Özellikler	1. sınıf ve Hazırlık	,203	146	<,001	,899	146	<,001
	2. sınıf	,210	161	<,001	,859	161	<,001
	3. sınıf	,260	159	<,001	,829	159	<,001
	4. sınıf ve üstü	,205	77	,001	,866	77	<,001
2.Alanların Durumu	1. sınıf ve Hazırlık	,104	146	,001	,975	146	,008
	2. sınıf	,080	161	,014	,971	161	,002
	3. sınıf	,107	159	<,001	,974	159	,004
	4. sınıf ve üstü	,118	77	,010	,958	77	,012
3.Negatif İçsel Deneyimler	1. sınıf ve Hazırlık	,139	146	<,001	,967	146	,001
	2. sınıf	,150	161	<,001	,962	161	<,001
	3. sınıf	,108	159	<,001	,950	159	<,001
	4. sınıf ve üstü	,103	77	,043	,959	77	,015
4.Ekonomik Durum	1. sınıf ve Hazırlık	,113	146	<,001	,957	146	<,001
	2. sınıf	,127	161	<,001	,949	161	<,001
	3. sınıf	,157	159	<,001	,922	159	<,001
	4. sınıf ve üstü	,134	77	,002	,956	77	,009
5.Yan Nedenler	1. sınıf ve Hazırlık	,172	146	<,001	,939	146	<,001
	2. sınıf	,224	161	<,001	,899	161	<,001
	3. sınıf	,168	159	<,001	,918	159	<,001
	4. sınıf ve üstü	,125	77	,005	,934	77	,001
6.Organizasyonel Unsurlar	1. sınıf ve Hazırlık	,171	146	<,001	,950	146	<,001
	2. sınıf	,176	161	<,001	,947	161	<,001
	3. sınıf	,127	159	<,001	,960	159	<,001
	4. sınıf ve üstü	,136	77	,001	,960	77	,015
7.Ruhsal Nedenler	1. sınıf ve Hazırlık	,183	146	<,001	,885	146	<,001
	2. sınıf	,200	161	<,001	,894	161	<,001
	3. sınıf	,189	159	<,001	,857	159	<,001

	4. sınıf ve üstü	,195	77	<,001	,863	77	<,001
8.Rekreasyon Kısıtları Ölçek Puanı	1. sınıf ve Hazırlık	,091	146	,005	,983	146	,066
	2. sınıf	,106	161	<,001	,975	161	,005
	3. sınıf	,071	159	,047	,982	159	,033
	4. sınıf ve üstü	,086	77	,200	,986	77	,555
1.Sağlık Sorumluluğu	1. sınıf ve Hazırlık	,094	146	,003	,979	146	,025
	2. sınıf	,092	161	,002	,986	161	,106
	3. sınıf	,071	159	,047	,988	159	,167
	4. sınıf ve üstü	,083	77	,200	,978	77	,212
2.Fiziksel Aktivite	1. sınıf ve Hazırlık	,105	146	<,001	,978	146	,018
	2. sınıf	,092	161	,002	,979	161	,014
	3. sınıf	,123	159	<,001	,968	159	,001
	4. sınıf ve üstü	,066	77	,200	,985	77	,477
3.Beslenme	1. sınıf ve Hazırlık	,111	146	<,001	,972	146	,004
	2. sınıf	,065	161	,089	,992	161	,530
	3. sınıf	,050	159	,200	,992	159	,546
	4. sınıf ve üstü	,077	77	,200	,984	77	,422
4.Manevi Gelişim	1. sınıf ve Hazırlık	,078	146	,030	,985	146	,117
	2. sınıf	,109	161	<,001	,981	161	,030
	3. sınıf	,078	159	,018	,981	159	,027
	4. sınıf ve üstü	,077	77	,200	,984	77	,451
5.Kişilerarası İlişkiler	1. sınıf ve Hazırlık	,102	146	,001	,975	146	,010
	2. sınıf	,083	161	,008	,986	161	,103
	3. sınıf	,075	159	,031	,986	159	,125
	4. sınıf ve üstü	,099	77	,060	,981	77	,293
6.Stres Yönetimi	1. sınıf ve Hazırlık	,089	146	,007	,980	146	,029
	2. sınıf	,100	161	<,001	,986	161	,112
	3. sınıf	,108	159	<,001	,983	159	,055
	4. sınıf ve üstü	,098	77	,064	,969	77	,058
7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı	**1. sınıf ve Hazırlık**	**,048**	**146**	**,200**	**,991**	**146**	**,504**
	2. sınıf	**,034**	**161**	**,200**	**,995**	**161**	**,830**
	3. sınıf	**,042**	**159**	**,200**	**,995**	**159**	**,861**
	4. sınıf ve üstü	**,098**	**77**	**,062**	**,965**	**77**	**,032**

Bağımlı değişkenler üzerinde öğrencinin sınıf durumu faktör düzeylerinin çoklu normallik testi sonuçlarına göre 7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı bağımlı değişkeninin normal dağılım göstermektedir (p>0,05). Normal dağılım gösteren değişkenler için Tek Yönlü ANOVA testi, diğer değişkenler için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 21. Sınıf Durumu faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Tek Yönlü ANOVA testi sonuçları.

Boyut	*Faktör Düzeyi*	*N*	$\bar{X}$	*SS*	*F*	*P*
7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı	1. sınıf ve Hazırlık	146	2,52	0,46	1,804	,145
	2. sınıf	162	2,59	0,43		
	3. sınıf	159	2,62	0,46		
	4. sınıf ve üstü	77	2,64	0,42		
	Toplam	544	2,59	0,45		

Sınıf durumu faktör düzeylerinin normal dağılım gösteren sağlıklı yaşam ölçek puanı bağımlı değişkeni üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının ölçülmesi işleminde tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA testi sonuçlarına göre bölüm türü faktör düzeylerinin sağlıklı yaşam ölçek puanı bağımlı değişkeni üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür (p>0,05).

Tablo 22. Sınıf Durumu faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Kruskal Wallis Testi sonuçları.

Boyut	*Grup (i)-(j)*	*Faktör Düzeyi*	*N*	$\bar{X}$	*SS*	*Ki-Kare*	*P*	*Fark*
1.Fizyolojik Özellikler	(1)	1. sınıf ve Hazırlık	146	4,16	0,61	34,88	**<0,01**	(1)-(2) (1)-(3) (1)-(4) (2)-(3)
	(2)	2. sınıf	162	4,38	0,56			
	(3)	3. sınıf	159	4,55	0,48			
	(4)	4. sınıf ve üstü	77	4,48	0,52			
		Toplam	544	4,38	0,56			
2.Alanların Durumu	(1)	1. sınıf ve Hazırlık	146	3,19	0,61	4,77	0,19	
	(2)	2. sınıf	162	3,18	0,68			
	(3)	3. sınıf	159	3,27	0,62			
	(4)	4. sınıf ve üstü	77	3,32	0,56			
		Toplam	544	3,23	0,63			
3.Negatif İçsel Deneyimler	(1)	1. sınıf ve Hazırlık	146	3,70	0,62	16,06	**<0,01**	(1)-(3) (1)-(4)
	(2)	2. sınıf	162	3,83	0,62			
	(3)	3. sınıf	159	4,00	0,67			
	(4)	4. sınıf ve üstü	77	3,96	0,60			
		Toplam	544	3,86	0,64			
4.Ekonomik Durum	(1)	1. sınıf ve Hazırlık	146	3,68	0,78	2,54	0,47	
	(2)	2. sınıf	162	3,59	0,78			
	(3)	3. sınıf	159	3,75	0,86			
	(4)	4. sınıf ve üstü	77	3,61	0,83			
		Toplam	544	3,67	0,81			

5.Yan Nedenler	(1)	1. sınıf ve Hazırlık	146	3,96	0,74	9,10	**0,03**	(1)-(4) (2)-(4)
	(2)	2. sınıf	162	3,94	0,73			
	(3)	3. sınıf	159	4,11	0,68			
	(4)	4. sınıf ve üstü	77	4,22	0,55			
		Toplam	544	4,04	0,70			
6.Organizasyonel Unsurlar	(1)	1. sınıf ve Hazırlık	146	3,87	0,60	5,07	0,17	
	(2)	2. sınıf	162	4,00	0,57			
	(3)	3. sınıf	159	4,05	0,58			
	(4)	4. sınıf ve üstü	77	3,98	0,59			
		Toplam	544	3,98	0,59			
7.Ruhsal Nedenler	(1)	1. sınıf ve Hazırlık	146	4,07	0,78	5,67	0,13	
	(2)	2. sınıf	161	4,08	0,75			
	(3)	3. sınıf	159	4,21	0,77			
	(4)	4. sınıf ve üstü	77	4,24	0,70			
		Toplam	543	4,14	0,76			
8.Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği Puanı	(1)	1. sınıf ve Hazırlık	146	3,78	0,37	20,33	**<0,01**	(1)-(3) (1)-(4) (2)-(3) (2)-(4)
	(2)	2. sınıf	162	3,84	0,39			
	(3)	3. sınıf	159	3,97	0,43			
	(4)	4. sınıf ve üstü	77	3,96	0,35			
		Toplam	544	3,88	0,40			
1.Sağlık Sorumluluğu	(1)	1. sınıf ve Hazırlık	146	2,27	0,64	7,14	0,07	
	(2)	2. sınıf	162	2,41	0,61			
	(3)	3. sınıf	159	2,42	0,63			
	(4)	4. sınıf ve üstü	77	2,48	0,56			
		Toplam	544	2,39	0,62			
2.Fiziksel Aktivite	(1)	1. sınıf ve Hazırlık	146	2,37	0,68	5,52	0,14	
	(2)	2. sınıf	162	2,42	0,63			
	(3)	3. sınıf	159	2,57	0,65			
	(4)	4. sınıf ve üstü	77	2,49	0,68			
		Toplam	544	2,46	0,66			
3.Beslenme	(1)	1. sınıf ve Hazırlık	146	2,29	0,57	8,02	**0,05**	(1)-(2) (1)-(3)
	(2)	2. sınıf	162	2,43	0,54			
	(3)	3. sınıf	159	2,43	0,53			
	(4)	4. sınıf ve üstü	77	2,41	0,50			
		Toplam	544	2,39	0,54			
4.Manevi Gelişim	(1)	1. sınıf ve Hazırlık	146	2,88	0,54	2,22	0,53	
	(2)	2. sınıf	162	2,86	0,52			
	(3)	3. sınıf	159	2,92	0,55			
	(4)	4. sınıf ve üstü	77	2,96	0,48			
		Toplam	544	2,90	0,53			
5.Kişiler	(1)	1. sınıf ve Hazırlık	146	2,82	0,53	2,38	0,50	

Arası İlişkiler	(2)	2. sınıf	162	2,85	0,46		
	(3)	3. sınıf	159	2,84	0,51		
	(4)	4. sınıf ve üstü	77	2,93	0,53		
		Toplam	544	2,85	0,50		
6.Stres Yönetimi	(1)	1. sınıf ve Hazırlık	146	2,48	0,53	1,79	0,62
	(2)	2. sınıf	162	2,56	0,52		
	(3)	3. sınıf	159	2,55	0,50		
	(4)	4. sınıf ve üstü	77	2,56	0,47		
		Toplam	544	2,54	0,51		

Sınıf durumu faktörünün normal dağılım göstermeyen bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının ölçülmesi işleminde Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre sınıf durumu faktör düzeylerinin fizyolojik özellikler, negatif içsel deneyimler, yan nedenler, rekreasyon kısıtları ölçek puanı ve beslenme bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Sınıf durumu faktör düzeylerinin alanların durumu, ekonomik durum, organizasyonel unsurlar, ruhsal nedenler, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Hangi faktör düzeyinin farklılığa sebep olduğunu belirlenmesi işleminde post hoc testleri için varyansların homojenliği testi sonuçlarına göre fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyimler, yan nedenler, organizasyonel unsurlar, ruhsal nedenler, rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği puanı, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler, stres Yönetimi değişkenleri için varyansların homojen olduğu görülmüştür ($p>0,05$). Ekonomik durum değişkeni için varyansların homojen olmadığı görülmüştür ($p<0,05$). Varyansların homojen olduğu durumlarda LSD ve Tukey testi, homojen olmadığı durumlarda Tamhane ve Dunnett T3 testi sonuçları kullanılmıştır.



Şekil 14: Sınıf Durumu Faktör Düzeylerinin Anlamlılık Durumları Venn Şeması

Tablo 23. İkamet Yeri Türü faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için normal dağılım uyum iyiliği testi sonuçları.

Çoklu Normallik Testi Tablosu

	İkamet Yeri Türü	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	sd	p	İstatistik	sd	p
1.Fizyolojik Özellikler	Ailemle	,193	89	<,001	,846	89	<,001
	Arkadaşlarımla Kirada	,164	220	<,001	,889	220	<,001
	Tek Başına Kirada	,295	46	<,001	,769	46	<,001
	Yurtta	,191	188	<,001	,861	188	<,001
2.Alanların Durumu	Ailemle	,116	89	,005	,959	89	,007
	Arkadaşlarımla Kirada	,091	220	<,001	,981	220	,004
	Tek Başına Kirada	,155	46	,008	,957	46	,087
	Yurtta	,097	188	<,001	,980	188	,009
3.Negatif İçsel Deneyimler	Ailemle	,113	89	,007	,963	89	,012
	Arkadaşlarımla Kirada	,115	220	<,001	,967	220	<,001
	Tek Başına Kirada	,152	46	,009	,942	46	,023
	Yurtta	,106	188	<,001	,966	188	<,001
4.Ekonomik Durum	Ailemle	,130	89	,001	,946	89	,001
	Arkadaşlarımla Kirada	,109	220	<,001	,960	220	<,001
	Tek Başına Kirada	,166	46	,003	,939	46	,018
	Yurtta	,133	188	<,001	,951	188	<,001

5.Yan Nedenler	Ailemle	,136	89	<,001	,920	89	<,001
	Arkadaşlarımla Kirada	,173	220	<,001	,927	220	<,001
	Tek Başına Kirada	,147	46	,014	,907	46	,001
	Yurtta	,191	188	<,001	,913	188	<,001
6.Organizasyonel Unsurlar	Ailemle	,165	89	,000	,950	89	,002
	Arkadaşlarımla Kirada	,136	220	,000	,968	220	<,001
	Tek Başına Kirada	,126	46	,063	,959	46	,108
	Yurtta	,135	188	,000	,945	188	<,001
7.Ruhsal Nedenler	Ailemle	,186	89	<,001	,885	89	<,001
	Arkadaşlarımla Kirada	,203	220	<,001	,890	220	<,001
	Tek Başına Kirada	,228	46	<,001	,840	46	<,001
	Yurtta	,197	188	<,001	,859	188	<,001
8.Rekreasyon Kısıtları Ölçek Puanı	Ailemle	,052	89	,200	,988	89	,624
	Arkadaşlarımla Kirada	,099	220	<,001	,975	220	,001
	Tek Başına Kirada	,085	46	,200	,975	46	,406
	Yurtta	,081	188	,004	,971	188	,001
1.Sağlık Sorumluluğu	**Ailemle**	**,100**	**89**	**,030**	**,979**	**89**	**,161**
	Arkadaşlarımla Kirada	**,065**	**220**	**,026**	**,991**	**220**	**,177**
	Tek Başına Kirada	**,109**	**46**	**,200**	**,964**	**46**	**,161**
	Yurtta	**,068**	**188**	**,033**	**,990**	**188**	**,190**
2.Fiziksel Aktivite	Ailemle	,111	89	,008	,981	89	,215
	Arkadaşlarımla Kirada	,092	220	<,001	,985	220	,024
	Tek Başına Kirada	,090	46	,200	,981	46	,653
	Yurtta	,082	188	,004	,983	188	,025
3.Beslenme	Ailemle	,062	89	,200	,993	89	,908
	Arkadaşlarımla Kirada	,065	220	,023	,989	220	,077
	Tek Başına Kirada	,105	46	,200	,955	46	,074
	Yurtta	,083	188	,003	,985	188	,039
4.Manevi Gelişim	**Ailemle**	**,095**	**89**	**,046**	**,985**	**89**	**,371**
	Arkadaşlarımla Kirada	**,070**	**220**	**,012**	**,988**	**220**	**,061**
	Tek Başına Kirada	**,119**	**46**	**,098**	**,964**	**46**	**,158**
	Yurtta	**,068**	**188**	**,032**	**,988**	**188**	**,096**
5.Kişilerarası İlişkiler	Ailemle	,087	89	,092	,987	89	,525
	Arkadaşlarımla Kirada	,087	220	<,001	,983	220	,009
	Tek Başına Kirada	,071	46	,200	,977	46	,480

	Yurtta	,075	188	,013	,986	188	,054
6.Stres Yönetimi	Ailemle	,077	89	,200	,985	89	,375
	Arkadaşlarımla Kirada	,083	220	,001	,987	220	,037
	Tek Başına Kirada	,094	46	,200	,980	46	,615
	Yurtta	,073	188	,016	,983	188	,022
7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı	**Ailemle**	**,065**	**89**	**,200**	**,989**	**89**	**,662**
	Arkadaşlarımla Kirada	**,038**	**220**	**,200**	**,995**	**220**	**,635**
	Tek Başına Kirada	**,086**	**46**	**,200**	**,982**	**46**	**,671**
	Yurtta	**,033**	**188**	**,200**	**,994**	**188**	**,676**

Post hoc test sonuçlarına göre; 1.sınıf/hazırlık ile 2.sınıf faktör düzeylerinin beslenme ve fizyolojik bağımlı değişkenleri üzerinde; 1.sınıf/hazırlık ile 3.sınıf faktör düzeylerinin rekreasyon kısıtları, negatif içsel deneyim, fizyolojik ve beslenme bağımlı değişkenleri üzerinde; 1.sınıf/hazırlık ile 4.sınıf faktör düzeylerinin rekreasyon kısıtları, negatif içsel deneyim, yan nedenler ve fizyolojik bağımlı değişkenleri üzerinde; 2.sınıf ile 3.sınıf faktör düzeylerinin rekreasyon kısıtları, fizyolojik özellikler bağımlı değişkenleri üzerinde; 2. Sınıf ile 4.sınıf faktör düzeylerinin rekreasyon kısıtları, yan nedenler bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Bağımlı değişkenler üzerinde öğrencinin ikamet yeri türü faktör düzeylerinin çoklu normallik testi sonuçlarına göre sağlık sorumluluğu, manevi gelişim ve sağlıklı yaşam ölçek puanı bağımlı değişkeninin normal dağılım göstermektedir ($p>0,05$). Normal dağılım gösteren değişkenler için Tek Yönlü MANOVA testi, diğer değişkenler için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 24. İkamet Yeri Türü faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Tek Yönlü MANOVA testi sonuçları.

Boyut	***Faktör Düzeyi***	***N***	$\overline{X}$	***SS***	***F***	***P***
1.Sağlık Sorumluluğu	Ailemle	89	2,46	0,61	0,63	0,60
	Arkadaşlarımla Kirada	220	2,38	0,61		
	Tek Başına Kirada	46	2,31	0,66		
	Yurtta	189	2,38	0,63		
	Toplam	544	2,39	0,62		

4.Manevi Gelişim	Ailemle	89	3,00	0,48	1,471	,221
	Arkadaşlarımla Kirada	220	2,88	0,53		
	Tek Başına Kirada	46	2,93	0,61		
	Yurtta	189	2,86	0,53		
	Toplam	544	2,90	0,53		
7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı	Ailemle	89	2,66	0,41	,941	,420
	Arkadaşlarımla Kirada	220	2,59	0,45		
	Tek Başına Kirada	46	2,56	0,48		
	Yurtta	189	2,57	0,45		
	Toplam	544	2,59	0,45		

İkamet yeri türü faktörünün sağlık sorumluluğu, manevi gelişim ve sağlıklı yaşam ölçek puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin ölçülmesi işleminde birinci tip hatanın oranını azaltmak için Tek Yönlü MANOVA testi varsayımlarının sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Bağımlı değişkenlerin çoklu normallik ve Box's testi ile kovaryans matrisinin homojen varsayımlarını sağladığı görülmüştür. Tek yönlü MANOVA testi sonuçlarına göre Wilks' Lambda test istatistiği 0,803 ve p = 0,614 bulunmuştur. Bu durumda ikamet yeri türü faktör düzeylerinin sağlık sorumluluğu, manevi gelişim ve sağlıklı yaşam ölçek puanı bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (p>0,05).

Tablo 25. İkamet Yeri Türü faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Kruskal Wallis Testi sonuçları.

Boyut	***Grup (i)-(j)***	***Faktör Düzeyi***	***N***	$\bar{X}$	***SS***	***Ki-Kare***	***P***	***Fark***
1.Fizyolojik Özellikler	(1)	Ailemle	89	4,52	0,50	15,86	0,00	(1)-(2) (2)-(3)
	(2)	Arkadaşlarımla Kirada	220	4,29	0,59			
	(3)	Tek Başına Kirada	46	4,53	0,62			
	(4)	Yurtta	189	4,39	0,54			
		Toplam	544	4,38	0,56			
2.Alanların Durumu	(1)	Ailemle	89	3,26	0,62	14,64	**0,00**	(1)-(2) (2)-(3) (2)-(4)
	(2)	Arkadaşlarımla Kirada	220	3,10	0,59			
	(3)	Tek Başına Kirada	46	3,38	0,59			
	(4)	Yurtta	189	3,33	0,65			
		Toplam	544	3,23	0,63			
3.Negatif İçsel Deneyimler	(1)	Ailemle	89	3,92	0,59	9,46	**0,02**	(2)-(4)
	(2)	Arkadaşlarımla Kirada	220	3,77	0,64			

	(3)	Tek Başına Kirada	46	3,83	0,72			
	(4)	Yurtta	189	3,96	0,62			
		Toplam	544	3,86	0,64			
4.Ekonomik Durum	(1)	Ailemle	89	3,79	0,80	3,85	0,28	
	(2)	Arkadaşlarımla Kirada	220	3,61	0,80			
	(3)	Tek Başına Kirada	46	3,59	0,81			
	(4)	Yurtta	189	3,69	0,82			
		Toplam	544	3,67	0,81			
5.Yan Nedenler	(1)	Ailemle	89	4,16	0,68	12,54	**0,01**	(1)-(2)
	(2)	Arkadaşlarımla Kirada	220	3,92	0,69			
	(3)	Tek Başına Kirada	46	4,13	0,74			
	(4)	Yurtta	189	4,09	0,70			
		Toplam	544	4,04	0,70			
6.Organizasyonel Unsurlar	(1)	Ailemle	89	3,97	0,57	11,37	**0,01**	(2)-(4) (3)-(4)
	(2)	Arkadaşlarımla Kirada	220	3,92	0,56			
	(3)	Tek Başına Kirada	46	3,87	0,70			
	(4)	Yurtta	189	4,09	0,59			
		Toplam	544	3,98	0,59			
7.Ruhsal Nedenler	(1)	Ailemle	89	4,16	0,71	4,25	0,24	
	(2)	Arkadaşlarımla Kirada	220	4,10	0,73			
	(3)	Tek Başına Kirada	46	4,31	0,77			
	(4)	Yurtta	188	4,13	0,81			
		Toplam	543	4,14	0,76			
8.Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği Puanı	(1)	Ailemle	89	3,94	0,38	17,36	**<0,01**	(1)-(2) (2)-(4) (2)-(3)
	(2)	Arkadaşlarımla Kirada	220	3,79	0,38			
	(3)	Tek Başına Kirada	46	3,92	0,46			
	(4)	Yurtta	189	3,94	0,40			
		Toplam	544	3,88	0,40			
2.Fiziksel Aktivite	(1)	Ailemle	89	2,57	0,62	6,89	0,08	
	(2)	Arkadaşlarımla Kirada	220	2,49	0,67			
	(3)	Tek Başına Kirada	46	2,30	0,70			
	(4)	Yurtta	189	2,40	0,64			
		Toplam	544	2,46	0,66			
3.Beslenme	(1)	Ailemle	89	2,49	0,54	5,52	0,14	
	(2)	Arkadaşlarımla Kirada	220	2,40	0,52			
	(3)	Tek Başına Kirada	46	2,33	0,48			
	(4)	Yurtta	189	2,35	0,57			
		Toplam	544	2,39	0,54			
5.Kişiler Arası İlişkiler	(1)	Ailemle	89	2,89	0,45	0,67	0,88	
	(2)	Arkadaşlarımla Kirada	220	2,83	0,49			
	(3)	Tek Başına Kirada	46	2,85	0,59			

	(4)	Yurtta	189	2,85	0,53		
		Toplam	544	2,85	0,50		
6.Stres Yönetimi	(1)	Ailemle	89	2,52	0,50	0,67	0,88
	(2)	Arkadaşlarımla Kirada	220	2,53	0,52		
	(3)	Tek Başına Kirada	46	2,61	0,55		
	(4)	Yurtta	189	2,53	0,50		
		Toplam	544	2,54	0,51		

İkamet yeri türü faktörünün normal dağılım göstermeyen bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının ölçülmesi işleminde Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre ikamet yeri türü faktör düzeylerinin fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyim, yan nedenler, organizasyonel unsurlar ve rekreasyon kısıtları ölçek puanı değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($p<0,05$). İkamet yeri türü faktör düzeylerinin ekonomik durum, ruhsal nedenler, fiziksel aktivite, beslenme, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Hangi faktör düzeyinin farklılığa sebep olduğunu belirlenmesi işleminde post hoc testleri için varyansların homojenliği testi sonuçlarına göre fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, yan nedenler, organizasyonel unsurlar, ruhsal nedenler, rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği puanı, fiziksel aktivite, beslenme, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi değişkenleri için varyansların homojen olduğu görülmüştür ($p>0,05$). Varyansların homojen olduğu durumlarda LSD ve Tukey testi, homojen olmadığı durumlarda Tamhane ve Dunnett T3 testi sonuçları kullanılmıştır.



Şekil 15: İkamet Yeri Türü Faktör Düzeylerinin Anlamlılık Durumları Venn Şeması

Post hoc test sonuçlarına göre arkadaşlarla kirada ile yurtta faktör düzeylerinin rekreasyon kısıtları, organizasyonel unsurlar, negatif içsel deneyimler ve alanların durumu bağımlı değişkenleri üzerinde; arkadaşlarla kirada ile tek başına kirada faktör düzeylerinin organizasyonel unsurlar, alanların durumu, fizyolojik özellikler ve rekreasyon kısıtları bağımlı değişkenleri üzerinde; arkadaşlarla kirada ile ailemle faktör düzeylerinin fizyolojik özellikler, alanların durumu ve rekreasyon kısıtları bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 26. Son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için normal dağılım uyum iyiliği testi sonuçları.

Çoklu Normallik Testi Tablosu

	Son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	sd	P	İstatistik	sd	p
1.Fizyolojik Özellikler	Ayda 1 kez ve altı	,218	164	<,001	,865	164	<,001
	Ayda 2 ya da 3 kez	,188	257	<,001	,864	257	<,001
	Ayda 4 kez ve üstü	,154	122	<,001	,861	122	<,001
2.Alanların Durumu	Ayda 1 kez ve altı	,114	164	<,001	,951	164	<,001
	Ayda 2 ya da 3 kez	,092	257	<,001	,978	257	,001
	Ayda 4 kez ve üstü	,097	122	,006	,979	122	**,057**
3.Negatif İçsel	Ayda 1 kez ve altı	,124	164	<,001	,967	164	,001

Deneyimler	Ayda 2 ya da 3 kez	,113	257	<,001	,964	257	<,001
	Ayda 4 kez ve üstü	,131	122	<,001	,963	122	,002
4.Ekonomik Durum	Ayda 1 kez ve altı	,152	164	<,001	,950	164	<,001
	Ayda 2 ya da 3 kez	,124	257	<,001	,956	257	<,001
	Ayda 4 kez ve üstü	,118	122	<,001	,935	122	<,001
5.Yan Nedenler	Ayda 1 kez ve altı	,153	164	<,001	,939	164	<,001
	Ayda 2 ya da 3 kez	,201	257	<,001	,904	257	<,001
	Ayda 4 kez ve üstü	,122	122	<,001	,932	122	<,001
6.Organizasyonel Unsurlar	Ayda 1 kez ve altı	,150	164	<,001	,947	164	<,001
	Ayda 2 ya da 3 kez	,153	257	<,001	,957	257	<,001
	Ayda 4 kez ve üstü	,102	122	,003	,965	122	,003
7.Ruhsal Nedenler	Ayda 1 kez ve altı	,189	164	<,001	,888	164	<,001
	Ayda 2 ya da 3 kez	,221	257	<,001	,864	257	<,001
	Ayda 4 kez ve üstü	,152	122	<,001	,886	122	<,001
8.Rekreasyon Kısıtları Ölçek Puanı	Ayda 1 kez ve altı	,098	164	,001	,972	164	,002
	Ayda 2 ya da 3 kez	,084	257	<,001	,977	257	<,001
	Ayda 4 kez ve üstü	,041	122	,200	,994	122	**,859**
1.Sağlık Sorumluluğu	Ayda 1 kez ve altı	,100	164	<,001	,975	164	,005
	Ayda 2 ya da 3 kez	,058	257	,037	,990	257	**,084**
	Ayda 4 kez ve üstü	,058	122	,200	,989	122	**,410**
2.Fiziksel Aktivite	Ayda 1 kez ve altı	,099	164	<,001	,980	164	,019
	Ayda 2 ya da 3 kez	,094	257	<,001	,987	257	,020
	Ayda 4 kez ve üstü	,062	122	,200	,989	122	**,432**
3.Beslenme	**Ayda 1 kez ve altı**	**,081**	**164**	**,010**	**,987**	**164**	**,137**
	Ayda 2 ya da 3 kez	**,060**	**257**	**,027**	**,991**	**257**	**,124**
	Ayda 4 kez ve üstü	**,076**	**122**	**,084**	**,987**	**122**	**,312**
4.Manevi Gelişim	**Ayda 1 kez ve altı**	**,085**	**164**	**,006**	**,988**	**164**	**,153**
	Ayda 2 ya da 3 kez	**,061**	**257**	**,021**	**,990**	**257**	**,063**
	Ayda 4 kez ve üstü	**,088**	**122**	**,020**	**,980**	**122**	**,060**
5.Kişilerarası İlişkiler	Ayda 1 kez ve altı	,094	164	,001	,986	164	**,100**
	Ayda 2 ya da 3 kez	,069	257	,005	,988	257	,030
	Ayda 4 kez ve üstü	,070	122	,200	,985	122	**,209**
6.Stres Yönetimi	**Ayda 1 kez ve altı**	**,104**	**164**	**<,001**	**,986**	**164**	**,094**
	Ayda 2 ya da 3 kez	**,075**	**257**	**,001**	**,989**	**257**	**,050**
	Ayda 4 kez ve üstü	**,065**	**122**	**,200**	**,985**	**122**	**,211**
7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı	**Ayda 1 kez ve altı**	**,056**	**164**	**,200**	**,991**	**164**	**,419**
	Ayda 2 ya da 3 kez	**,059**	**257**	**,029**	**,994**	**257**	**,369**
	Ayda 4 kez ve üstü	**,048**	**122**	**,200**	**,993**	**122**	**,815**

Bağımlı değişkenler üzerinde öğrencinin son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı faktör düzeylerinin çoklu normallik testi sonuçlarına göre beslenme, manevi

gelişim, stres yönetimi ve sağlıklı yaş ölçek puanı bağımlı değişkenlerinin normal dağılım göstermektedir (p>0,05). Normal dağılım gösteren değişkenler için Tek Yönlü ANOVA testi, diğer değişkenler için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 27. Son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Tek Yönlü ANOVA testi sonuçları.

Boyut	*Faktör Düzeyi*	*N*	$\overline{X}$	*SS*	*F*	*P*
3.Beslenme	Ayda 1 kez ve altı	164	2,40	0,57	1,83	0,16
	Ayda 2 ya da 3 kez	258	2,42	0,50		
	Ayda 4 kez ve üstü	122	2,31	0,57		
	Toplam	544	2,39	0,54		
4.Manevi Gelişim	Ayda 1 kez ve altı	164	2,85	0,50	0,96	0,38
	Ayda 2 ya da 3 kez	258	2,91	0,52		
	Ayda 4 kez ve üstü	122	2,93	0,58		
	Toplam	544	2,90	0,53		
6.Stres Yönetimi	Ayda 1 kez ve altı	164	2,53	0,52	2,21	0,11
	Ayda 2 ya da 3 kez	258	2,58	0,50		
	Ayda 4 kez ve üstü	122	2,46	0,52		
	Toplam	544	2,54	0,51		
7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı	Ayda 1 kez ve altı	164	2,57	0,46	0,33	0,72
	Ayda 2 ya da 3 kez	258	2,61	0,43		
	Ayda 4 kez ve üstü	122	2,58	0,46		
	Toplam	544	2,59	0,45		

Son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı faktör düzeylerinin normal dağılım gösteren beslenme, manevi gelişim, stres yönetimi ve sağlıklı yaşam ölçek puanı bağımlı değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının ölçülmesi işleminde tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA testi sonuçlarına göre Son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı faktör düzeylerinin beslenme, manevi gelişim, stres yönetimi ve sağlıklı yaşam ölçek puanı bağımlı değişkeni üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür (p>0,05).

Tablo 28. Son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler üzerinde etkisinin incelenmesi için Kruskal Wallis Testi sonuçları.

Boyut	*Faktör Düzeyi*	*N*	$\overline{X}$	*SS*	*Ki-Kare*	*P*
1.Fizyolojik Özellikler	Ayda 1 kez ve altı	164	4,35	0,62	544,00	0,56
	Ayda 2 ya da 3 kez	258	4,38	0,54		
	Ayda 4 kez ve üstü	122	4,44	0,54		
	Toplam	544	4,38	0,56		
2.Alanların Durumu	Ayda 1 kez ve altı	164	3,17	0,65	544,00	0,63
	Ayda 2 ya da 3 kez	258	3,23	0,62		
	Ayda 4 kez ve üstü	122	3,30	0,62		
	Toplam	544	3,23	0,63		
3.Negatif İçsel Deneyimler	Ayda 1 kez ve altı	164	3,78	0,65	544,00	0,64
	Ayda 2 ya da 3 kez	258	3,84	0,65		
	Ayda 4 kez ve üstü	122	4,02	0,58		
	Toplam	544	3,86	0,64		
4.Ekonomik Durum	Ayda 1 kez ve altı	164	3,58	0,80	544,00	0,81
	Ayda 2 ya da 3 kez	258	3,63	0,79		
	Ayda 4 kez ve üstü	122	3,85	0,84		
	Toplam	544	3,67	0,81		
5.Yan Nedenler	Ayda 1 kez ve altı	164	4,03	0,66	544,00	0,70
	Ayda 2 ya da 3 kez	258	4,03	0,71		
	Ayda 4 kez ve üstü	122	4,06	0,74		
	Toplam	544	4,04	0,70		
6.Organizasyonel Unsurlar	Ayda 1 kez ve altı	164	3,98	0,57	544,00	0,59
	Ayda 2 ya da 3 kez	258	3,98	0,59		
	Ayda 4 kez ve üstü	122	3,98	0,61		
	Toplam	544	3,98	0,59		
7.Ruhsal Nedenler	Ayda 1 kez ve altı	164	4,18	0,68	543,00	0,76
	Ayda 2 ya da 3 kez	257	4,13	0,77		
	Ayda 4 kez ve üstü	122	4,11	0,83		
	Toplam	543	4,14	0,76		
8.Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği Puanı	Ayda 1 kez ve altı	164	3,85	0,40	544,00	0,40
	Ayda 2 ya da 3 kez	258	3,87	0,39		
	Ayda 4 kez ve üstü	122	3,94	0,40		
	Toplam	544	3,88	0,40		
1.Sağlık Sorumluluğu	Ayda 1 kez ve altı	164	2,39	0,64	544,00	0,62
	Ayda 2 ya da 3 kez	258	2,39	0,60		
	Ayda 4 kez ve üstü	122	2,37	0,64		

	Toplam	544	2,39	0,62		
2.Fiziksel Aktivite	Ayda 1 kez ve altı	164	2,41	0,70	544,00	0,66
	Ayda 2 ya da 3 kez	258	2,43	0,64		
	Ayda 4 kez ve üstü	122	2,58	0,63		
	Toplam	544	2,46	0,66		
5.Kişiler Arası İlişkiler	Ayda 1 kez ve altı	164	2,84	0,49	544,00	0,50
	Ayda 2 ya da 3 kez	258	2,88	0,50		
	Ayda 4 kez ve üstü	122	2,80	0,53		
	Toplam	544	2,85	0,50		

Son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı faktörünün normal dağılım göstermeyen bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının ölçülmesi işleminde Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre Son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı faktör düzeylerinin fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyim, ekonomik durum, yan nedenler, organizasyonel unsurlar, ruhsal nedenler, rekreasyon kısıtları ölçek puanı, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve kişiler arası ilişkiler değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür (p>0,05).

Tablo 29. Rekreasyon kısıtları ve sağlıklı yaşam davranışı ölçekleri ile alt boyut değişkenleri arasındaki korelâsyon analizi sonuçları.

Değişken Adı	Katsayı / Anlamlılık	Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği (RKÖ)	Sağlıklı Yaşam Ölçeği (SYÖ)	Fark (RKÖ / SYÖ)
Fizyolojik Özellikler	r	,570	,043	RKÖ anlamlı
	p	**<,001**	,315	SYÖ anlamlı olmayan
Alanların Durumu	r	,525	-,183	RKÖ anlamlı
	p	**<,001**	**<,001**	SYÖ anlamlı olmayan
Negatif İçsel Deneyimler	r	,620	,087	RKÖ anlamlı
	p	**<,001**	**,042**	SYÖ anlamlı olmayan
Ekonomik Durum	r	,596	-,156	RKÖ anlamlı
	p	**<,001**	**<,001**	SYÖ anlamlı olmayan
Yan Nedenler	r	,628	-,015	RKÖ anlamlı
	p	**<,001**	,726	SYÖ anlamlı olmayan
Organizasyonel Unsurlar	r	,628	,095	RKÖ anlamlı
	p	**<,001**	**,027**	SYÖ anlamlı olmayan
Ruhsal Nedenler	r	,599	-,020	RKÖ anlamlı

	p	**,000**	,638	SYÖ anlamlı olmayan
Sağlık Sorumluluğu	r	-,037	,833	RKÖ anlamlı
	p	,389	**,000**	SYÖ anlamlı olmayan
Fiziksel Aktivite	r	-,084	,825	RKÖ anlamlı
	p	,051	**,000**	SYÖ anlamlı olmayan
Beslenme	r	-,129	,833	RKÖ anlamlı
	p	**,003**	**<,001**	SYÖ anlamlı olmayan
Manevi Gelişim	r	,015	,727	RKÖ anlamlı
	p	,730	**<,001**	SYÖ anlamlı olmayan
Kişiler Arası İlişkiler	r	,054	,703	RKÖ anlamlı
	p	,210	**<,001**	SYÖ anlamlı olmayan
Stres Yönetimi	r	-,057	,820	RKÖ anlamlı
	p	,186	**<,001**	SYÖ anlamlı olmayan
Yaş Grubu	r	-,017	,125	RKÖ anlamlı
	p	,700	**,003**	SYÖ anlamlı olmayan
Son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı	r	,101	,012	RKÖ anlamlı
	p	**,018**	,783	SYÖ anlamlı olmayan
Cinsiyet	r	,090	-,051	RKÖ anlamlı
	p	**,037**	,239	SYÖ anlamlı olmayan
Vücut Kitle İndeksi Durumu	r	-,030	,006	RKÖ anlamlı
	p	,480	,888	SYÖ anlamlı olmayan
Akademik Birim	r	-,060	,177	RKÖ anlamlı
	p	,161	**<,001**	SYÖ anlamlı olmayan
İkamet Yeri Türü	r	,060	-,066	RKÖ anlamlı
	p	,166	,125	SYÖ anlamlı olmayan

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile fizyolojik özellikler değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta şiddette bir ilişki vardır ($p<0,001$; $r = 0,57$).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile fizyolojik özellikler değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, pozitif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır ($p = 0,315$; $r = 0,043$).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile alanların durumu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta şiddette bir ilişki vardır ($p<0,001$; $r = 0,525$).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile alanların durumu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır ($p<0,001$; $r = -0,183$).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile negatif içsel deneyimler değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve güçlü şiddette bir ilişki vardır ($p<0,001$; $r = 0,62$).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile negatif içsel deneyimler değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır ($p = 0,042$; $r = 0,087$).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile ekonomik durum değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta şiddette bir ilişki vardır ($p<0,001$; $r = 0,596$).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile ekonomik durum değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır ($p<0,001$; $r = -0,156$).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile yan nedenler değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve güçlü şiddette bir ilişki vardır ($p<0,001$; $r = 0,628$).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile yan nedenler değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan , negatif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır ($p = 0,726$; $r = -0,015$).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile organizasyonel unsurlar değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve güçlü şiddette bir ilişki vardır ($p<0,001$; $r = 0,628$).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile organizasyonel unsurlar değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır ($p = 0,027$; $r = 0,095$).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile ruhsal nedenler değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta şiddette bir ilişki vardır ($p<0,001$; $r = 0,599$).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile ruhsal nedenler değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, negatif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır ($p = 0,638$; $r = -0,02$).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile sağlık sorumluluğu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, negatif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır ($p = 0,389$; $r = -0,037$).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile sağlık sorumluluğu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok güçlü şiddette bir ilişki vardır ($p<0,001$; $r = 0,833$).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile fiziksel aktivite değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, negatif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır ($p = 0,051$; $r = -0,084$).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile fiziksel aktivite değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok güçlü şiddette bir ilişki vardır ($p<0,001$; $r = 0,825$).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile beslenme değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır ($p = 0,003$; $r = -0,129$).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile beslenme değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok güçlü şiddette bir ilişki vardır ($p<0,001$; $r = 0,833$).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile manevi gelişim değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, pozitif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır ($p = 0,73$; $r = 0,015$).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile manevi gelişim değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve güçlü şiddette bir ilişki vardır ($p<0,001$; $r = 0,727$).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile kişiler arası ilişkiler değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, pozitif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır ($p = 0,21$; $r = 0,054$).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile kişiler arası ilişkiler değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve güçlü şiddette bir ilişki vardır ($p<0,001$; $r = 0,703$).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile stres yönetimi değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, negatif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır ($p = 0,186$; $r = -0,057$).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile stres yönetimi değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok güçlü şiddette bir ilişki vardır ($p<0,001$; $r = 0,82$).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile yaş grubu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, negatif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır ($p = 0,7$; $r = -0,017$).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile yaş grubu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır (p = 0,003; r = 0,125).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır (p = 0,018; r = 0,101).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, pozitif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır (p = 0,783; r = 0,012).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile cinsiyet değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır (p = 0,037; r = 0,09).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile cinsiyet değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, negatif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır (p = 0,239; r = -0,051).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile VKİ durumu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, negatif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır (p = 0,48; r = -0,03).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile VKİ durumu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, pozitif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır (p = 0,888; r = 0,006).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile akademik birimi değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, negatif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır (p = 0,161; r = -0,06).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile akademik birimi değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır ($p<0,001$; $r = 0,177$).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile ikamet yeri türü değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, pozitif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır ($p = 0,166$; $r = 0,06$).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile ikamet yeri türü değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan, negatif yönlü ve çok zayıf şiddette bir ilişki vardır ($p = 0,125$; $r = -0,066$).

Tablo 30. Bağımlı değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	N	Minimum Puan	Maksimum Puan	$\overline{X}$ (5'li sistem)	SS	$\overline{X}$ (100'lü sistem)	SS (100'lü sistem)
1.Fizyolojik Özellikler	**544**	**2,50**	**5,00**	**4,38**	**0,56**	**87,7**	**11,3**
2.Alanların Durumu	544	1,20	5,00	3,23	0,63	64,6	12,5
3.Negatif İçsel Deneyimler	544	1,50	5,00	3,86	0,64	77,3	12,8
4.Ekonomik Durum	544	1,00	5,00	3,67	0,81	73,3	**16,2**
5.Yan Nedenler	544	1,00	5,00	4,04	0,70	80,7	14,0
6.Organizasyonel Unsurlar	544	1,80	5,00	3,98	0,59	79,6	11,8
7.Ruhsal Nedenler	543	1,00	5,00	4,14	0,76	82,8	15,1
8.Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği Puanı	544	2,82	5,00	3,88	0,40	77,6	7,9
1.Sağlık Sorumluluğu	544	1,00	4,00	2,39	0,62	47,7	12,4
2.Fiziksel Aktivite	544	1,00	4,00	2,46	0,66	49,2	13,1
3.Beslenme	**544**	**1,11**	**4,00**	**2,39**	**0,54**	**47,8**	**10,8**
4.Manevi Gelişim	544	1,38	4,00	2,90	0,53	58,0	10,6
5.Kişiler Arası İlişkiler	544	1,44	4,00	2,85	0,50	57,0	10,1
6.Stres Yönetimi	544	1,33	4,00	2,54	0,51	50,7	10,2
7.Sağlıklı Yaşam Ölçek Puanı	544	1,46	4,00	2,59	0,45	51,8	9,0

Bağımlı değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler bakıldığında beslenme değişkeninin en düşük puana sahip olduğu (47,8 ± 10,8), fizyolojik özellikler değişkeninin en yüksek puana sahip olduğu (87,7 ± 11,3), ekonomik durum değişkeninin en yüksek değişim değerine sahip olduğu (SS = 16,2), rekreasyon kısıtları ölçek puanı değişkeninin en düşük değişim (SS = 7,9) değerine sahip olduğu görülmektedir.

ALTINCI BÖLÜM

6. TARTIŞMA ve SONUÇ

Trakya Üniversitesinde çeşitli akademik birimlerinde okuyan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerin rekreasyon faaliyetlerine katılımı etkileyen unsurlarını ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturup oluşturmadığını, rekreasyonun katılımı etkileyen unsurlar ile sağlıklı yaşam biçimi algıları arasındaki ilişkilerin ortaya çıkartılmasını ve anlamlı faktörler için çözüm yolları önermeyi hedefleyen bu çalışmada; kategorik değişkenler ile ölçeklerden elde edilen alt boyutlara ilişkin puanlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Soru formları ile elde edilen verilerden ölçek puanları ve ölçek alt boyutları bağımlı değişkenler olarak, kategorik değişkenler (grup değişkeni, faktör değişkeni) bağımsız değişkenler olarak tanımlanmıştır. Yaş grupları, cinsiyet, ikamet yeri türü kategorik değişkenleri soru formundan derlendiği gibi faktör düzeyleri oluşturulmuş iken, son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı ve sınıf durumu kategorik değişkenleri hücre başına düşen veri sayısının analiz aşamasında yeterli olmamasına sebep olacağından faktör düzeyleri sırasıyla 3 ve 4 olarak tanımlanmıştır. Vücut ağırlığı ve boy değişkenleri yardımıyla VKİ değişkeni (Vücut ağırlığı / boy^2) kodlanarak 4 faktör düzeyi olacak şekilde tanımlanmıştır. Öğrencilerin bölüm adları üniversite bünyesinde çok fazla çeşitlilik gösterdiğinden bölüm adı farklılaşmasını da analiz sonuçlara dâhil etmek maksadıyla bölüm türü değişkeni tanımlanarak her bir öğrenci için önlisans, lisans (4 yıl) ve lisans (6 yıl) faktör düzeylerinde kodlama yapılmıştır.

Ulusal tez merkezi üzerinden Türkiye literatüründeki araştırmalar taranmıştır. Ulusal tez merkezinde “Rekreasyon” anahtar kelimesi ile 460 adet, “engeller” anahtar kelimesi ile 206 adet tez, “rekreatif” anahtar kelime ile 107 sonuç ve “sağlıklı yaşam” anahtar kelimesi ile 246 adet araştırma olmak üzere toplamda 965 araştırma gözden geçirilmiştir. Benzer ve diğer anahtar kelimeler ile Google Akademik üzerinden 1990 yılı sonrası tarama çalışması yapılmıştır. İki uygulama üzerinde yapılan tarama çalışması ile konuyla ilgili olabileceği düşünülen en az 143 araştırma tespit edilerek

ayrıntılı olarak incelenmiştir. Özellikle sağlıklı yaşam biçimi ölçeği konusunda literatüründe oldukça fazla kaynak olduğu görülmesine rağmen rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile birlikte ele alınmış araştırma görülmemektedir. Bu anlamı ile bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

6.1. Faktör Düzeylerinin Bağımlı Değişkenler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi

Sekiz kategorik değişkenin (faaliyet sayısı, yaş grubu, cinsiyet, VKİ, akademik birim, bölüm türü, sınıf durumu ve ikamet yeri türü) faktör düzeylerinin bağımlı değişkenler (13 ölçek alt boyutu ve iki ölçek puanı) üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturup oluşturmadığına ilişkin istatistiksel ortalama testleri ve korelâsyon analizleri sonuçları incelenmiş ve ilgili sonuçlar aşağıda anlatılmıştır.

6.1.1. Yaş Grubu Faktörü İncelemesi

Yaş grupları değişkeni ile bağımlı değişkenler arasında yapılan çoklu normallik testi sonuçlarına göre sadece sağlıklı yaşam ölçeği puanı bağımlı değişeninin çoklu normal dağılımına uyduğu görülmektedir. Uygulanan tek yönlü ANOVA testi sonucuna göre yaş grubu değişkeninin sağlıklı yaşam biçimi ölçek puanı üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir ($p>0,05$) (Tablo 6). Kruskal Wallis testi ile yapılan analizde alanların durumu, negatif içsel deneyimleri, ekonomik durum, yan nedenler, organizasyonel unsurlar, rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği, manevi gelişim ve kişiler arası ilişkiler bağımlı değişkenleri için anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$) (Tablo 7). Fizyolojik özellikler, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme ve stres yönetimi değişkenleri için anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$) (Tablo 7).

Kocaman ve ark. (2010) İstanbul ilindeki hemşirelik bölümü öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş grupları faktör düzeylerinin sağlık sorumluluğu değişkeni üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

Tütüncü ve ark. (2011) Dokuz Eylül Üniversitesi fakülte ve yüksekokullarında okuyan öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş grubu faktör düzeyinin negatif içsel deneyimler değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu, 20 altı yaş grubu puanının 21 yaş ve yukarı yaş grubu öğrencilerin puanından daha olumlu olduğunu belirterek bu çalışmadan ile çelişen sonuçlar ortaya koymuştur. Bu çelişkinin Tütüncü ve ark. yaş grubunu iki faktör düzeyi olarak belirlemesinden kaynaklandığı söylenebilir.

Yıldırım (2005) üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada beslenme, egzersiz ve sağlık sorumluluğu değişkenlerinin yaş faktör düzeylerinden anlamlı bir şekilde etkilendiğini belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

Karakoç (2006) sınıf öğretmenleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş faktörünün egzersiz, beslenme ve stres yönetimi değişkenleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

Kocaakman (2009) İstanbul ilinde hemşirelik yüksekokulunda okuyan birinci ve dördüncü sınıf öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, yaşın sağlık bilincinin gelişmesinde en etkili faktör olduğunu, yaşın artmasıyla birlikte sağlık sorumluluğu ve kişiler arası ilişkiler puanının artmakta olduğunu belirtmiştir.

Aksoy (2010) Hacettepe Üniversitesi hemşirelik bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine yapılan çalışmada, yaş faktörünün sağlıklı yaşama biçimi ölçek puanı üzerinde anlamlı etkisi olduğunu belirterek benzer sonuçlar elde etmiştir.

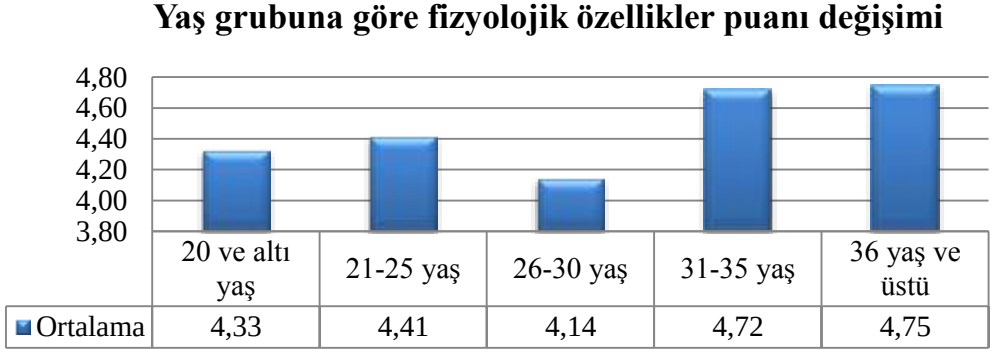
Sevindik (2011) yaş gruplarını 20 ve altı, 21-23 ve 24 ve üstü olarak belirlediği Fırat Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu doktora tezinde, 20 ve altı yaş grubu öğrencilerinin beslenme değişkeni açısında daha olumlu sonuçlar elde ettiğini ve bu yaş grubundaki öğrencilerin üniversite yeni olmaları ve ailelerinden getirdikleri beslenme alışkanlıklarını devam ettirmelerinin sebebi olarak gösterilerek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde edilmiştir.

İnci (2019) Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Bölümü öğrencileri üzerinde 2018-2019 öğretim yılında yapmış olduğu çalışmada yaş grubu faktörünün sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçek puanı arasında anlamlı farklılık olduğunu, 21-24 yaş grubu puanının 20 yaş ve altı grubu göre daha olumlu olduğunu belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar ortaya koymuştur. Çelişen sonuçların bölüm türü ve örneklem yapısından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sarıbaş (2015) Antalya ve İzmir lokasyonunu tercih eden turistler üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş grubu faktör düzeylerinin alanların değişkeni üzerinde anlamlı bir etki yaptığını, çalışmasının adrenalin gerektiren spor alanlarında yapılması nedeniyle yaş grubu yanlılığı olduğunu belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde etmiştir. Çelişen bu durumun örneklem birimi yanlılığından kaynaklandığı söylenebilir.

Karahançer (2015) Spor Bilimlerinde okuyan öğrenciler ile diğer bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş grubu faktörünün manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler değişkenleri üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde etmiştir.

İpek (2019) Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş grubu faktör düzeyinin alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, yan nedenler ve ruhsal nedenler değişkenleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.



Şekil 16: Fizyolojik Özellikler Yaş Grubu Faktör Düzeyi Histogramı

Fizyolojik özellikler alt boyutu ortalama puanlar yönünden; 21-25 yaş grubu puanı 31-35 yaş grubu puanından, 26-30 yaş grubu puanı 31-35 yaş grubu puanından, 26-30 yaş grubu puanı 36 yaş ve üstü yaş grubu puanından ve 31-35 yaş grubu puanı 36 yaş ve üstü yaş grubu puanından %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı derecede küçük olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{21-25} = 4{,}41$; $\bar{X}_{26-30} = 4{,}14$; $\bar{X}_{31-35} = 4{,}72$; $\bar{X}_{36\ ve\ üstü} = 4{,}75$) ($p<0{,}05$) (Tablo 7).

Katılımcının fizyolojik yetkinliğinin farkındalığının bir ölçüsünü ifade eden fizyolojik özellikler alt boyutu, üniversite öğrencilerinin yaşları arttıkça fizyolojik özelliklerindeki değişimin farkındalığının arttığını, fiziksel kapasitelerindeki azalışın farkına varılması neticesinde bu hususa ilişkin algıların değişmekte olduğunu göstermektedir.

İpek (2019) Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş grubu faktör düzeyinin fizyolojik özellikler değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde etmiştir.

Taşer (2019) Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri ve Turizm fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş grupları faktör düzeylerinin ruhsal ve fizyolojik özellikler değişkenleri üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar ortaya koymuştur.



Şekil 17: Sağlık Sorumluluğu Özellikler Yaş Grubu Faktör Düzeyi Histogramı

Sağlık sorumluluğu alt boyutu ortalama puanlar yönünden; 20 ve altı yaş grubu puanı 26-30 yaş grubu ortalama puanından, 20 ve altı yaş puanı 31-35 yaş grubu ortalama puanından, 31-35 yaş grubu puanı 26-30 yaş grubu puanından, 21-25 yaş grubu puanı 26-30 yaş grubu ortalama puanından %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı derecede küçük olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{20\ ve\ altı} = 2{,}28$; $\bar{X}_{21-25} = 2{,}40$; $\bar{X}_{26-30} = 2{,}70$; $\bar{X}_{31-35} = 2{,}33$) ($p<0{,}05$) (Tablo 7).

Kişisel sağlık durumuyla ilgili yoğun sorumluluk duygusunun hissetme, bütün olarak bedenin iyi halde olma durumunu, özsağlığını etkileyen unsurların farkındalığını, sağlık okuryazarlığı bilgisi ve özsağlığını geliştirmesi yönelik sağlık entelektüel düzeyini arttırma çabası gibi etkenlerini ifade eden sağlık sorumluluğu alt boyutu, üniversite öğrencilerinin 26-30 yaş grubunda diğer faktör düzeylerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Sağlık sorumluluğu düzeyi 26-30 yaş grubuna kadar artmakta, tepe noktasına ulaştıktan sonrasında düşüş eğilimine girdiği görülmektedir. Sağlık sorumluluğu puanının ilk gençlik dönemleri için yeni çevreye uyum ve alışma döneminin etkisiyle düşük kaldığını, sonraki dönemlerde öğrencilerin sağlık okuryazarlık bilgi düzeylerini arttırmasıyla artış trendine başladığını ve gençliğin son dönemlerinde ve sonrasında nispeten üniversitenin son dönemlerinde ya da iş hayatının atılmaya hazırlık dönemlerinde ya da kendi tanımanın farkındalığının yüksek olduğu otuzlu yaşların etkisiyle düşüş eğilime girdiğini söylenebilir.

Altınok (2020) İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, yaş grupları faktörünün sağlık sorumluğu değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir

İnci (2019) Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Bölümü Öğrencileri üzerinde 2018-2019 öğretim yılında yapmış olduğu çalışmada yaş sınıfları faktörünün sağlık sorumluluğu değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu, 21-24 yaş grubu puanının 20 yaş ve altı grubu puanına göre daha olumlu olduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Karahançer (2015) Spor Bilimlerinde okuyan öğrenciler ile diğer bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş grubu faktörünün sağlık sorumluluğu değişkenini üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.



Şekil 18: Fiziksel Aktivite Yaş Grubu Faktör Düzeyi Histogramı

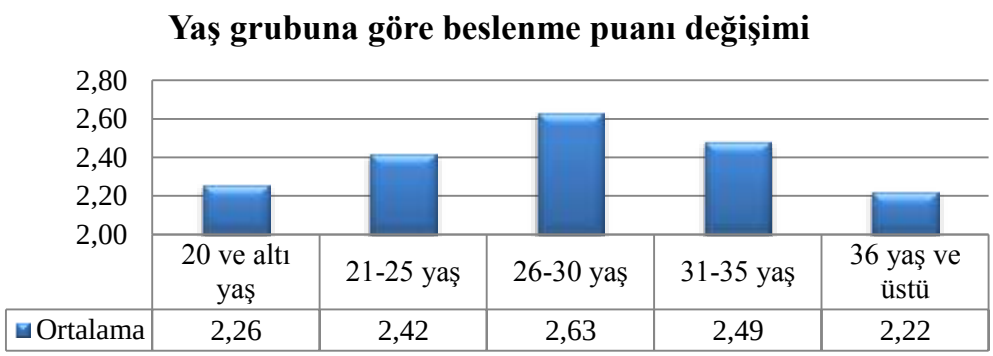
Fiziksel aktivite alt boyutu ortalama puanlar yönünden; 20 ve altı grubu puanı 26-30 yaş grubu puanından, 20 ve altı yaş grubu puanı 31-35 yaş grubu puanından, 21-25 yaş grubu puanı 26-30 yaş grubu puanından %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı derecede küçük olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{20\ ve\ altı} = 2{,}32$; $\bar{X}_{21-25} = 2{,}5$; $\bar{X}_{26-30} = 2{,}60$) ($p<0{,}05$) (Tablo 7).

Kişinin belirli plan dâhilinde vücut fonksiyonlarını hareket ettiren spor, dans, oyun vb. egzersizleri vasıtasıyla metabolizmanın enerji harcaması ve bedenin verdiği tepkilerin takip edilerek düzenli bir şekilde uygulanmasının etkilerini ifade eden fiziksel aktivite alt boyutu, 20 ve altı yaş grubundan 26-30 yaş grubuna göre artış eğilimde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin ilk gençlik yıllarında sonra fiziksel aktiviteleri düzenli bir şekilde yapma eğilimlerinin artmaya başladığı ve otuzlu yaşlara doğru azalmaya başladığı söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin %50 den daha azının düzenli aktif bir şekilde fiziksel aktivitelere katılım sağlandığını belirtilen araştırmaların (Pinto & ark., 1998) (Savcı & ark., 2006) olduğu düşünüldüğünde ilk gençlik yıllarında yakalanan düzenli aktivite yapılma alışkanlığının devam ettirilmesi birey ve toplum sağlığı için oldukça önemli olduğu söylenebilir.

Altınok (2020) İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, yaş grupları faktörünün fiziksel aktivite değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir..

İnci (2019) Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Bölümü Öğrencileri üzerinde 2018-2019 öğretim yılında yapmış olduğu çalışmada yaş grubu faktör düzeylerinin fiziksel aktivite değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu, 21-24 yaş grubu puanının 20 yaş ve altı grubu puanına göre daha olumlu olduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Karahançer (2015) Spor Bilimlerinde okuyan öğrenciler ile diğer bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş grubu faktörünün fiziksel aktivite değişkenini üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.



Şekil 19: Beslenme Yaş Grubu Faktör Düzeyi Histogramı

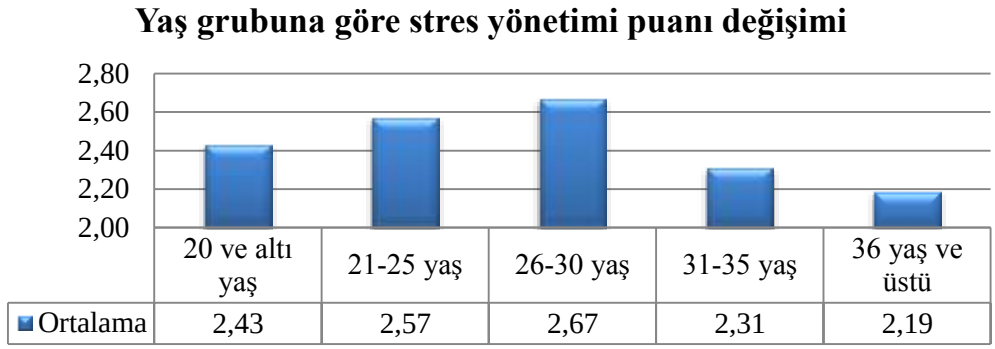
Beslenme alt boyutu ortalama puanlar yönünden; 20 ve altı grubu puanı 26-30 yaş grubu puanından, 20 ve altı yaş grubu puanı 31-35 yaş grubu puanından, 21-25 yaş grubu puanı 26-30 yaş grubu puanından, 21-25 yaş grubu puanı 31-35 yaş grubu puanından, 31-35 yaş grubu puanı 26-30 yaş grubu puanından % 95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı derecede küçük olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{20\ ve\ alt\imath} = 2{,}26$; $\bar{X}_{21-25} = 2{,}42$; $\bar{X}_{26-30} = 2{,}63$; $\bar{X}_{31-35} = 2{,}49$) ($p<0{,}05$) (Tablo 7).

Bireyin sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarını ifade eden beslenme alt boyutunda yaşın önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Yaş arttıkça sağlıklı beslenme alışkanlığının artış eğilimi göstermekte olduğu, sonrasında artışın bir miktar düştüğü ve 35 yaşında sonra sağlıklı beslenme alışkanlığından uzaklaşıldığı görülmektedir. 26-30 yaş sonrası bu düşüşün sağlıklı alışkanlıkların terk edilmesi kapsamında ayrıca incelenmesi gereken bir durum olduğu ve üniversite öğrencileri arasında kalıcı sağlıklı beslenme alışkanlıklarının temeli atıldığı bu dönemde (Ermiş & ark., 2014) sağlıklı beslenme alışkanlığı farkındalığının oluşturulması kapsamında eğitim kurumlarına büyük sorumluluklar düştüğü söylenebilir.

Altınok (2020) İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, yaş grupları faktörünün beslenme değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir..

İnci (2019) Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Bölümü Öğrencileri üzerinde 2018-2019 öğretim yılında yapmış olduğu çalışmada yaş grupları faktörünün beslenme değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu, 21-24 yaş grubu puanının 20 yaş ve altı grubu puanına göre daha olumlu olduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Karahançer (2015) Spor Bilimlerinde okuyan öğrenciler ile diğer bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş grubu faktörünün beslenme değişkenini üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.



Şekil 20: Stres Yönetimi Yaş Grubu Faktör Düzeyi Histogramı

Stres yönetimi alt boyutu ortalama puanlar yönünden; 20 ve altı grubu puanı 26-30 yaş grubu puanından, 31-35 grubu puanı 20 ve altı grubu puanından, 21-25 yaş grubu puanı 26-30 yaş grubu puanından %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı derecede küçük olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{20\text{ ve altı}} = 2{,}43$; $\bar{X}_{21-25} = 2{,}57$; $\bar{X}_{26-30} = 2{,}67$) ($p<0{,}05$) (Tablo 7).

Bireyin var olan durum ya da düşüncenin fiziksel ya da duygusal olarak gergin olma hali ile kurulan bağlantı durumuna karşı kötü alışkanlıklara yönelmeden stresten kaçınma alışkanlıklarına sahip olduğunu ifade eden stres yönetimi alt boyutunda, ilk gençlik dönemlerinden otuzlu yaşlara kadar stres yönetiminde artan bir başarı elde edildiği, stres yönetimi başarısının otuzlu yaşlardan sonra keskin bir düşüş yaparak kontrol edilmesinin zorlaştığı görülmektedir. Bu durumun katılımcıların stresör kaynaklarının yaş ile birlikte farklılık göstermekte oluşu neden olduğu söylenebilir.

Altınok (2020) İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, yaş grupları faktörünün stres yönetimi değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

Karahançer (2015) Spor Bilimlerinde okuyan öğrenciler ile diğer bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş grubu faktörünün stres yönetimi değişkenini üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

6.1.2. Cinsiyet Faktörü İncelemesi

Cinsiyet değişkeni ile bağımlı değişkenler arasında yapılan çoklu normallik testi sonuçlarına göre beslenme ve sağlıklı yaşam ölçeği puanı bağımlı değişenlerinin çoklu normal dağılımına uygun olduğu ve Box's testi sonucuna göre kovaryans matrisinin homojen olduğu görülmektedir. Uygulanan tek yönlü manova testi sonucuna göre cinsiyet değişkeninin beslenme ve sağlıklı yaşam biçimi ölçek puanı üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir ($p>0,05$) (Tablo: 9). Kruskal Wallis testi ile yapılan analizde fizyolojik özellikler, alanların durumu, ekonomik durum, ruhsal nedenler, sağlık sorumluluğu, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi bağımlı değişkenleri için anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) (Tablo: 10); negatif içsel deneyimler, yan nedenler, organizasyonel unsurlar, rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği puanı ve fiziksel aktivite değişkenleri için anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$) (Tablo 10)

Öztürk (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış araştırmasında cinsiyet faktörünün ekonomik durum ve alanların durumu değişkenleri üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu, fizyolojik özellikler, negatif içsel nedenler, yan nedenler, organizasyonel unsurlar ve ruhsal nedenler değişkenleri üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığını belirtmiştir.

Barkın (2016) Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörünün fizyolojik özellikler, alanların durumu değişkenleri üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde etmiştir. Cinsiyet faktörünün ekonomik durum, ruhsal nedenler değişkenleri için anlamlı farklılık olmadığını belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

İpek (2019) Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktör düzeyinin fizyolojik özellikler, ekonomik durum, ruhsal nedenler değişkenleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

Yıldırım (2005) üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada cinsiyet ile sağlık sorumluluğu, kişilerarası destek, beslenme, stres yönetimi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını ve egzersiz alt boyutu ile anlamlı bir fark olduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

Karakoç (2006) yılında sınıf öğretmenleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörünün egzersiz ve stres yönetimi değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu belirterek egzersiz değişkeni açısında benzer, stres yönetimi değişkeni açısında çelişen sonuçlar elde etmiştir.

Aksoy (2010) Hacettepe Üniversitesi hemşirelik bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine yapılan çalışmada, cinsiyet faktörünün sağlıklı yaşam biçimi puanı üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirtmiştir.

Sevindik (2011) Fırat Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu doktora tezinde, cinsiyet değişkeni açısından egzersiz ve kişiler arası destek alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir. Erkek öğrencilerin daha olumlu puanlara sahip olduğunu ve alan çalışmasının uygulandığı coğrafyanın kültürel farklılığı nedeniyle erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek puan almalarının nedeni olduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Altınok (2020) İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, cinsiyet faktörünün sağlıklı yaşam ölçeği puanı, beslenme, manevi gelişim, sağlık sorumluluğu, kişilerarası ilişkiler, stres yönetimi değişkenleri üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığını belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

Arıkan (2020) Hacettepe Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörünün sağlıklı yaşam biçimi ölçek puanı üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığını belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

Tatar (2020) Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörünün sağlıklı yaşam biçimi, sağlık sorumluluğu,

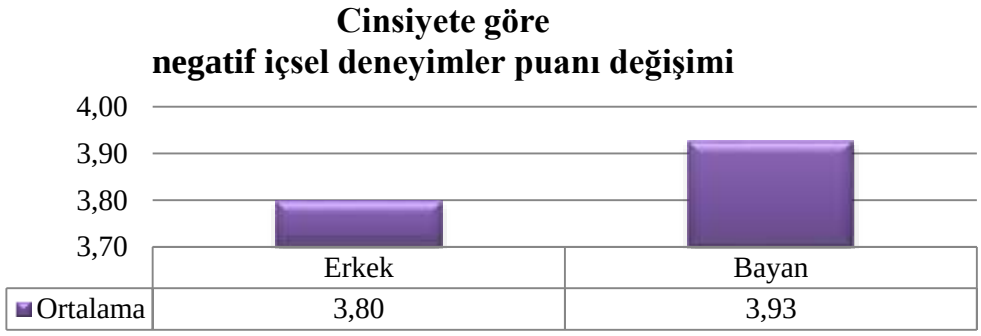
beslenme değişkenleri üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığını belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

İnci (2019) Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Bölümü Öğrencileri üzerinde 2018-2019 öğretim yılında yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörünün sağlıklı yaşam ölçek puanı, manevi gelişim değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu, 21-24 yaş grubu puanının 20 yaş ve altı grubu puanına göre daha olumlu olduğunu, erkeklerin manevi gelişim puanlarının kadınlara göre daha olumlu olduğunu belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde edilmiştir.

Sarıbaş (2015) Antalya ve İzmir lokasyonunu tercih eden turistler üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörünün ruhsal nedenler değişkeni üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde etmiştir. Farklılığın örneklem birimi farklılığından oluştuğu düşünülmektedir.

Karahançer (2015) Spor Bilimlerinde okuyan öğrenciler ile diğer bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörünün sağlık sorumluluğu, beslenme ve kişilerarası ilişkiler değişkenleri üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde etmiştir.

Karaçar ve Paslı (2014) Çankırı Karatekin Üniversitesi öğrencileri üzerinde ve Turizm Akademik Dergisinde yayınlanan araştırmasında cinsiyet faktörünün rekreasyon faaliyetleri katılım yönünden anlamlı farklılıklar oluştuğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.



Şekil 21: Negatif İçsel Deneyimler Cinsiyet Faktör Düzeyi Histogramı

Negatif içsel deneyimler alt boyutu ortalama puanlar yönünden; erkek öğrencilerin puanı kadın öğrencilerin puanından %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı derecede küçük olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{Erkek} = 3{,}80$; $\bar{X}_{Kadın} = 3{,}93$) ($p<0{,}05$) (Tablo 10).

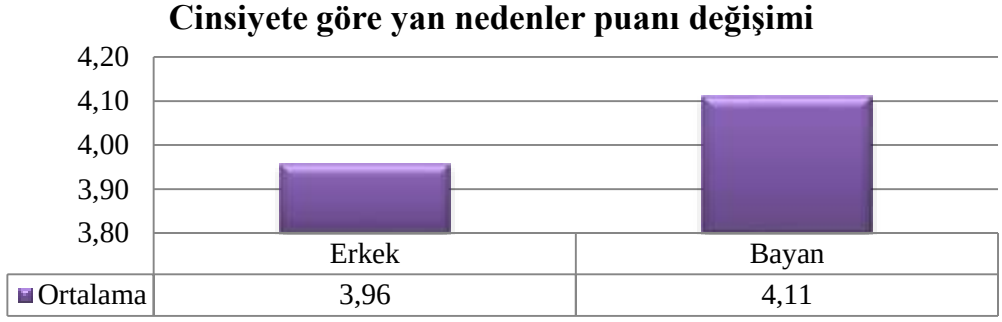
Katılımcının özgüven ve yetenek anlamında kendini yetersiz hissetmesi, önceki tecrübelerinin rekreasyon faaliyetine katılımı etkilemesini ifade eden negatif içsel deneyimler alt boyutunda erkek öğrenciler kadın öğrencilere göre negatif içsel tutumlarının daha olumsuz etkilendiği görülmektedir. Bu üniversite öğrencileri arasında dans, müzik, spor ve benzeri faaliyetlere kadın katılımcıların erkek öğrencilere göre daha fazla olmasının sebebi olarak gösterilebilir.

Tütüncü ve ark. (2011) Dokuz Eylül Üniversitesi fakülte ve yüksekokullarında okuyan öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörünün negatif içsel deneyimler değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışmadan ile benzer sonuçlar ortaya koymuştur.

İpek (2019) Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktör düzeyinin negatif içsel deneyimler değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirterek bu çalışma ile çelişen elde etmiştir.

Barkın (2016) Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörünün negatif içsel deneyimler değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

Öztürk (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmasında cinsiyet faktörünün negatif içsel deneyimler değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığını belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde etmiştir.



Şekil 22: Yan Nedenler Cinsiyet Faktör Düzeyi Histogramı

Yan nedenler alt boyutu ortalama puanlar yönünden; erkek öğrencilerin puanı kadın öğrencilerin puanından %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı derecede küçük olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{Erkek} = 3,96$; $\bar{X}_{Kadın} = 4,11$) ($p<0,05$) (Tablo 10).

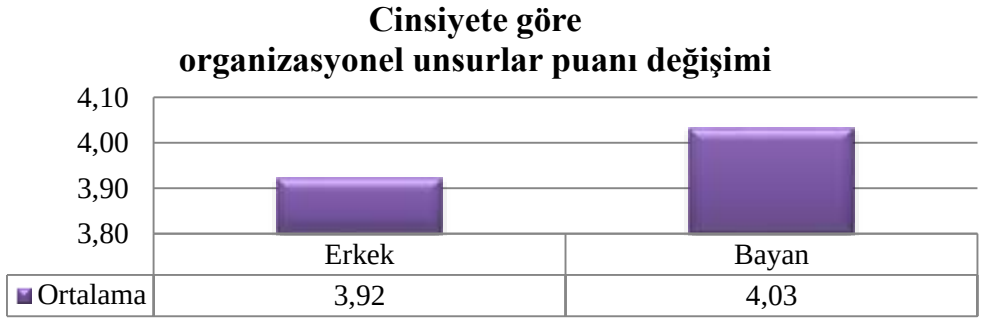
Katılımcının rekreasyon faaliyetlerine uzaklık, zaman, iş yükü ve ulaşım olanakları gibi katılımı engelleyen unsurları ifade eden yan nedenler alt boyutunda kadın öğrencilerin rekreasyon faaliyetine katılım sağlamanın daha zor olduğunu belirtmektedir. Bu durumun erkek öğrencilerin nispeten kadın öğrencilere göre daha mobilize olabilmelerinden ya da kadınların belirli gün ve saatleri daha çok tercih etmelerden kaynaklandığı düşünülebilir.

Tütüncü ve ark. (2011) Dokuz Eylül Üniversitesi fakülte ve yüksekokullarında okuyan öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörünün yan nedenler değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışmadan ile benzer sonuçlar ortaya koymuştur.

İpek (2019) Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktör düzeyinin yan nedenler değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde etmiştir.

Barkın (2016) Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörünün yan nedenler değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

Öztürk (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmasında cinsiyet faktörünün yan nedenler değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığını belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar ortaya koymuştur.



Şekil 23: Organizasyonel Unsurlar Cinsiyet Faktör Düzeyi Histogramı

Organizasyonel unsurlar alt boyutu ortalama puanlar yönünden; erkek öğrencilerin puanı kadın öğrencilerin puanından %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı derecede küçük olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{Erkek} = 3,92$; $\bar{X}_{Kadın} = 4,03$) ($p<0,05$) (Tablo 10).

Tütüncü ve ark. (2011) Dokuz Eylül Üniversitesi fakülte ve yüksekokullarında okuyan öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörünün organizasyonel unsurlar değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışmadan ile benzer sonuçlar ortaya koymuştur.

Ongun ve ark. (2017) Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi bünyesindeki Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu'nda (Konaklama İşletmeciliği Bölümü) turizm

eğitimi alan öğrenci üzerine yapılan ve Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisinde yayınlanan araştırmasında cinsiyet faktörünün organizasyonel unsurlar değişkeni üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu, kadınlar lehine daha yüksek alındığı belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar ortay koymuştur.

Öztürk (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmasında cinsiyet faktörünün organizasyonel unsurlar değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığını belirtmiştir.

Kocaakman (2009) İstanbul ilinde hemşirelik yüksekokulunda okuyan birinci ve dördüncü sınıf öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, cinsiyet faktörünün sağlıklı yaşam biçimi alt boyutları üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu, kadın öğrencilerin daha olumlu puan aldıklarını belirterek bu çalışma ile bu anlamda benzer sonuçlar elde etmiştir.

İpek (2019) Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktör düzeyinin organizasyonel unsurlar değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirterek bu çalışma ile çelişen elde etmiştir.

Barkın (2016) Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörünün organizasyonel unsurlar değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde etmiştir.

Katılımcının rekreasyon faaliyetine katılım sağlamanın iletişim olanakları, planlama, bilgilendirme ve kültürel durumunu ifade eden organizasyonel unsurlar alt boyutunda kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha çok etkilendiği görülmektedir. Bu durumun cinsiyet farklılığın oluşturmuş olduğu kültürden ileri geldiği ve erkek öğrencilerin hayat planlarının kadın öğrencilere göre daha rahat ve spontane olmasından kaynaklanabileceği düşünülebilir.

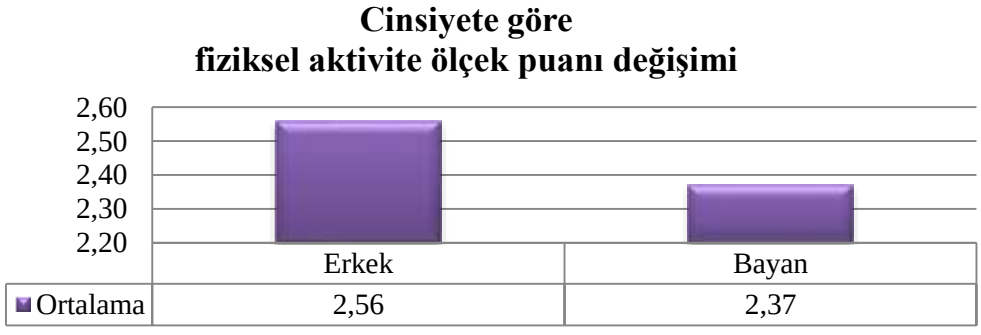


Şekil 24: Rekreasyon Katılım Ölçeği Cinsiyet Faktör Düzeyi Histogramı

Rekreasyon kısıtları ölçek puanı ortalama yönünden; erkek öğrencilerin puanı kadın öğrencilerin puanından %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı derecede küçük olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{\text{Erkek}} = 3{,}84\,;\ \bar{X}_{\text{Kadın}} = 3{,}91$) ($p<0{,}05$) (Tablo 10).

Rekreasyon katılımı engelleyen faktörlerin kadın öğrencileri erkek öğrencilere göre daha fazla etkilendiği görülmektedir. Bu durumun kadının toplum içindeki durumu ve erkeklerin sosyal yaşam içindeki daha rahat bulunmalarından kaynaklandığı söylenebilir.

İpek (2019) Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktör düzeyinin rekreasyon kısıtları ölçek değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirterek bu çalışma ile çelişen elde etmiştir.



Şekil 25: Fiziksel Aktivite Cinsiyet Faktör Düzeyi Histogramı

Fiziksel aktivite puanı ortalama yönünden; erkek öğrencilerin puanı kadın öğrencilerin puanından %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı derecede büyük olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{Erkek} = 2,56$; $\bar{X}_{Kadın} = 2,37$) ($p<0,05$) (Tablo 10).

Kişinin belirli plan dâhilinde vücut fonksiyonlarını hareket ettiren spor, dans, oyun vb. egzersizleri vasıtasıyla metabolizmanın enerji harcaması ve bedenin verdiği tepkilerin takip edilerek düzenli bir şekilde uygulanmasının etkilerini ifade eden fiziksel aktivite alt boyutunda erkek öğrencilerinin yaklaşımın kadın öğrencilere göre daha olumlu olduğu söylenebilir. Bu alt boyuttaki sorular dans, aerobik gibi rekreasyon faaliyetlerini ifade ediyorsa da yoğunluklu olarak metabolizmanın enerji harcaması ve daha çok spor ve kas gücü kaynaklı rekreasyon çeşitlerini refere etmektedir. Bu nedenle erkek öğrencilerin bu tür faaliyetleri kadınlara göre daha çok tercih etmeleri ile erkek öğrencilerin daha yüksek puan almaları arasında nedensellik bağı kurulabilir.

Gecikli ve Yıldız (2006) Malatya Lisesinde 610 öğrenci üzerinde yapmış olduğu ve Hemşirelik Yüksekokul Dergisinde yayınlanan çalışmasında cinsiyet faktörünün fiziksel aktivite değişkeni üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu, fiziksel aktivite puanının erkek öğrenciler lehinde olumlu olduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

Altınok (2020) İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, cinsiyet faktörünün fiziksel aktivite değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığı belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde etmiştir.

Tatar (2020) Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörünün fiziksel aktivite değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

İnci (2019) Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Bölümü Öğrencileri üzerinde 2018-2019 öğretim yılında yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörünün fiziksel aktivite değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu, erkeklerin fiziksel aktivite

puanlarının kadınlara göre daha olumlu olduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde edilmiştir.

6.1.3. Vücut Kitle İndeksi Durumu Faktörü İncelemesi

VKİ değişkeni ile bağımlı değişkenler arasında yapılan çoklu normallik testi sonuçlarına göre sadece sağlıklı yaşam ölçeği puanı bağımlı değişeni ile çoklu normal dağılıma uygun olduğu görülmektedir. Uygulanan tek yönlü ANOVA testi sonucuna göre VKİ değişkeninin sağlıklı yaşam biçimi ölçek puanı üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir ($p>0,05$) (Tablo: 12). Kruskal Wallis testi ile yapılan analizde fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, yan nedenler, organizasyonel unsurlar, ruhsal nedenler, rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği puanı, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, manevi gelişim ve stres yönetimi bağımlı değişkenleri için anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) (Tablo 13), kişilerarası ilişkiler değişkeni için anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$) (Tablo 13).

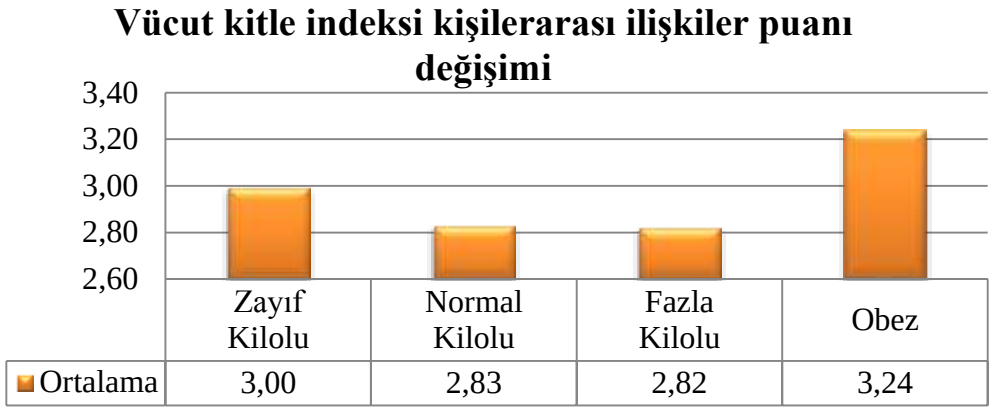
Yıldırım (2005) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada VKİ değişkeni ile çalışmada sağlık sorumluluğu, egzersiz, beslenme değişkenleri arasında anlamlı fark bulunduğunu belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde etmiştir.

Karakoç (2006) yılında sınıf öğretmenleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada VKİ değişkeni ile sağlıklı yaşam biçimi ölçek değişkenleri arasında fark olmadığı belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde etmiştir.

Kocaakman (2009) İstanbul ilinde hemşirelik yüksekokulunda okuyan birinci ve dördüncü sınıf öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, VKİ faktörünün kişiler arası ilişkiler değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu, hafif obez (fazla kilolu) öğrencilerin zayıf kilolu öğrencileri puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

İnci (2019) Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Bölümü Öğrencileri üzerinde 2018-2019 öğretim yılında yapmış olduğu çalışmada VKİ durumunun fiziksel aktivite

değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu, bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde edilmiştir. Farklılığın örnekleme ve bölüm türü farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.



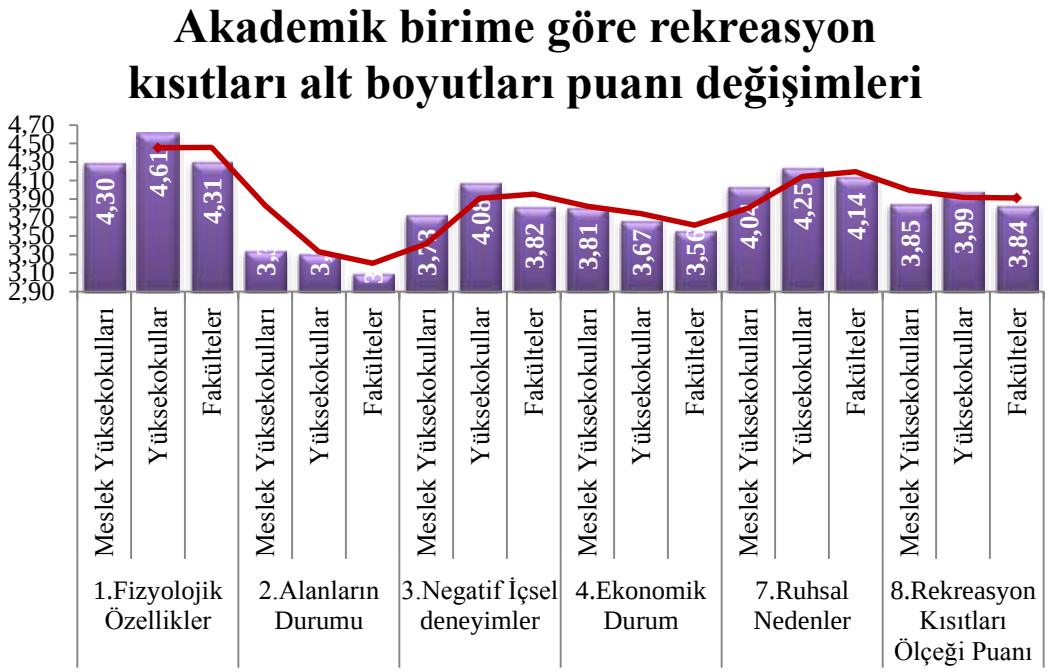
Şekil 26: Kişilerarası ilişkiler VKİ Faktör Düzeyi Histogramı

Kişilerarası ilişkiler alt boyutu ortalama puanlar yönünden; normal kilolu öğrencilerin puanı zayıf kilolu öğrencilerin puanından, normal kilolu öğrencilerin puanı obez öğrencilerin puanından, fazla kilolu öğrencilerinin puanı obez öğrencilerin puanından %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı derecede küçük olduğu görülmektedir $\left(\bar{X}_{Zayıf} = 3{,}00\ ;\ \bar{X}_{Normal} = 2{,}83\ ;\ \bar{X}_{Fazla} = 2{,}82;\ \bar{X}_{Obez} = 3{,}24\right)$ ($p<0{,}05$) (Tablo 13). Katılımcının çevresi ile anlamlı, sevgi ve saygı temelinde ilişki kurabilmesini, ilişkilerini geliştirme gayretinde ve sorunlarını paylaşım ve uzlaşma temelinde çözme davranışı içinde olunması algısını ifade eden kişiler arası ilişkiler alt boyutunda, uç kilolarda bulunan öğrencilerin iletişim davranışları algısının daha olumlu olduğu görülmektedir.

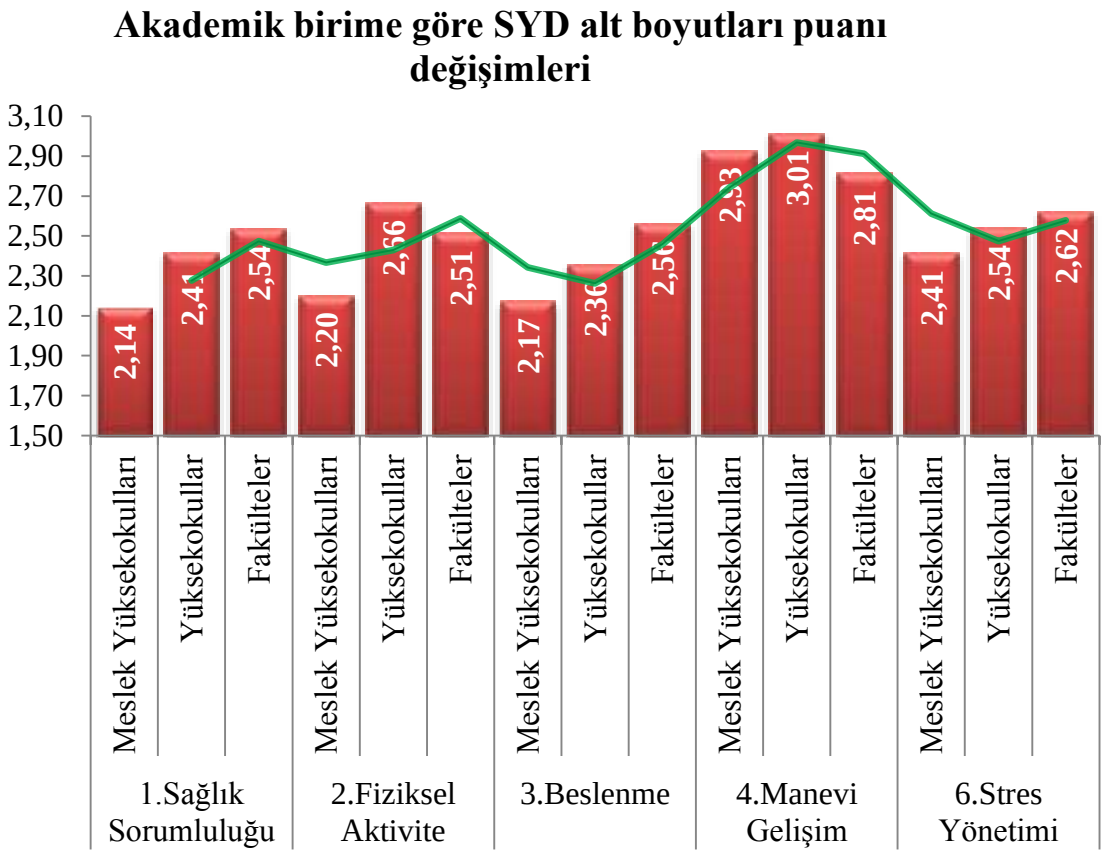
6.1.4. Akademik Birim Faktörü İncelemesi

Akademik birim değişkeni ile bağımlı değişkenler arasında yapılan çoklu normallik testi sonuçlarına göre sağlıklı yaşam ölçeği puanı bağımlı değişeninin çoklu normal dağılımına uygun olduğu görülmektedir. Uygulanan tek yönlü ANOVA testi sonucuna göre cinsiyet değişkeninin sağlıklı yaşam biçimi ölçek puanı üzerinde anlamlı bir fark

oluşturduğu görülmektedir (p<0,05) (Tablo 15). Kruskal Wallis testi ile yapılan yan nedenler, organizasyonel unsurlar ve kişiler arası ilişkiler bağımlı değişkenleri için anlamlı bir fark bulunmadığı (p>0,05) (Tablo 16); fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, ruhsal nedenler, rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği puanı, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi değişkenleri için anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05) (Tablo 16).



Şekil 27: RKÖ Alt Boyutları Akademik Birim Düzeyi Histogramı



Şekil 28: SYD Alt Boyutları Akademik Birim Düzeyi Histogramı

Fizyolojik özellikler değişkeni açısında, meslek yüksekokulların puanı yüksekokullar ve fakülteler puanından; alanların durumu açısında fakülte puanı meslek yüksekokul puanından, yüksekokul puanı fakülte puanından; fiziksel aktivite boyutu açısında fakülte puanı yüksekokul puanından, meslek yüksekokul puanı fakülte puanından; beslenme boyutu açısından meslek yüksekokul puanı fakülte puanından; negatif içsel deneyimler boyutu açısında fakülte puanı yüksekokul puanından, meslek yüksekokul puanı yüksekokul puanından; rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği değişkeni açısından fakülte puanı yüksekokul puanından, meslek yüksekokul puanı yüksekokul puanından; stres yönetimi boyutu açısından; meslek yüksekokul puanı fakülte puanından; kişiler arası ilişkiler boyutu açısından fakülte puanı yüksekokul puanından; manevi gelişim boyutu açısından fakülte puanı yüksekokul puanından; ekonomik durum boyutu açısından fakülte puanı meslek yüksekokul puanından %95

güvenle istatistiksel olarak anlamlı derecede küçük olduğu görülmektedir ($p<0,05$) (Tablo 16)

Fakülte, yüksekokul ve meslek yüksekokulların arasında sosyoekonomik ve kültürel farklılıkların olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle akademik birimler arası sosyo-kültürel farklılıkların 11 bağımlı değişken üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu düşünülmektedir. Akademik birim değişkeninin bu hassasiyeti düşünüldüğünde öğrencilerin rekreasyon faaliyetlerine ve sağlıklı yaşam davranışlarını gereksinimlerini ve farklılıklarını daha yakınlaşık tespit edilmesi için sonraki çalışmalara örnekleme aşamasında akademik birim bazında tabakalı örnekleme yönteminin tercih edilmesi önerilebilir.

Tütüncü ve ark. (2011) Dokuz Eylül Üniversitesi fakülte ve yüksekokullarında okuyan öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada fakülte ve yüksekokul faktör düzeylerinin fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, yan nedenler, organizasyonel unsurlar ve ruhsal nedenler değişkenleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu belirtmiştir. Yan nedenler ve organizasyonel unsurlar değişkenleri açısından bu çalışma ile çelişen sonuçlar; fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum ve ruhsal nedenler açısından bu çalışma ile benzer sonuçlar ortaya koymuştur. Akademik birim faktörünü önemli bir değişken olduğu benzer akademik birimlerde okuyan öğrencilerin rekreasyon faaliyetleri algılarının aynı olduğu düşünüldüğünde Tütüncü ve ark. yapmış olduğu çalışmada akademik birim değişkenini fakülte ve yüksekokul olarak iki faktör düzeyinde temellendirmeleri bu çalışma ile çelişen yönlerin sebebi olarak gösterilebilir.

Öztürk (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış araştırmasında fakülte ve yüksekokul faktör düzeylerinin alanların durumu, ekonomik durum değişkenleri üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu, yüksekokul öğrencilerinin daha olumlu puana sahip olduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

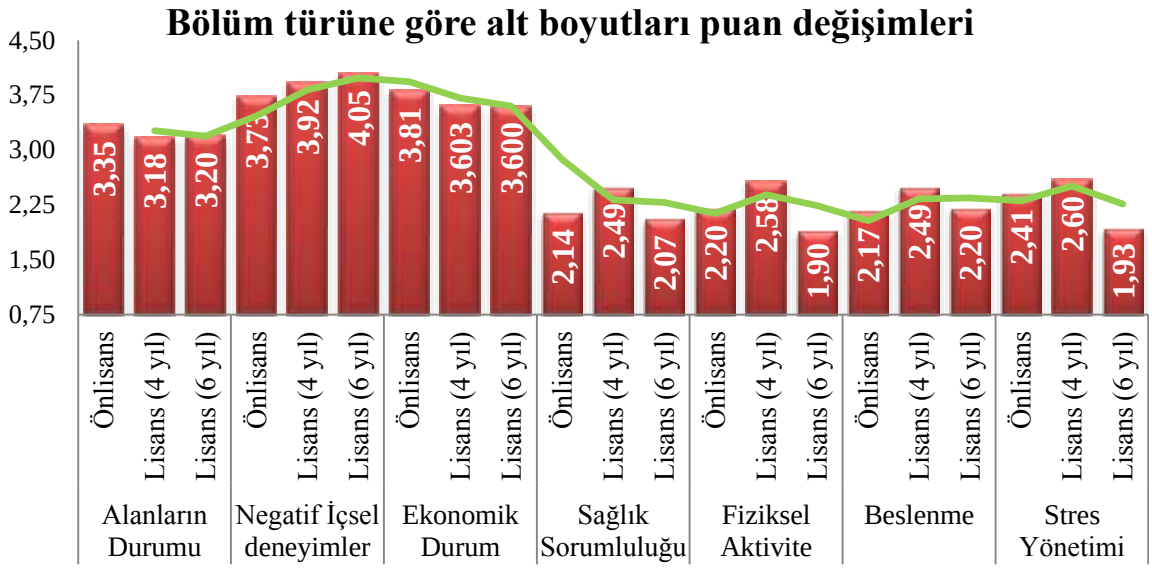
Yıldırım (2005) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada sağlık sorumluluğu değişkeninin fakülte yüksekokul ayrımında bu çalışma ile benzer olarak anlamlı farklılıklar oluşturduğunu belirtmiştir.

Karakoç (2006) yılında sınıf öğretmenleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada egzersiz, beslenme, stres yönetimi alt ölçekleri ve sağlıklı yaşam biçimi değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

Barkın (2016) Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada fakülte ve yüksekokul faktör düzeylerinin alanların durumu ve ekonomik durum değişkenleri üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu, fakülte puanı lehine olumlu sonuçlar alındığını belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde etmiştir. Fakülte ve yüksekokul faktör düzeyinin fizyolojik özellikler, negatif içsel deneyimler, yan nedenler, organizasyonel unsurlar ve ruhsal nedenler değişkenleri üzerinde anlamlı farklılık göstermediğini belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

6.1.5. Bölüm Türü Faktörü İncelemesi

Bölüm türü değişkeni ile bağımlı değişkenler arasında yapılan çoklu normallik testi sonuçlarına göre sağlıklı yaşam ölçeği puanı bağımlı değişeninin çoklu normal dağılımına uygun olduğu görülmektedir (Tablo 17). Uygulanan tek yönlü ANOVA testi sonucuna göre bölüm türü değişkeninin sağlıklı yaşam biçimi ölçek puanı üzerinde anlamlı bir fark oluşturduğu görülmektedir ($p<0,05$) (Tablo 18). Kruskal Wallis testi ile yapılan analizde fizyolojik özellikler, yan nedenler, organizasyonel unsurlar, ruhsal nedenler, rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği, manevi gelişim ve kişiler arası ilişkiler bağımlı değişkenleri için anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) (Tablo 19); alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme ve stres yönetimi değişkenleri için anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$) (Tablo 19).



Şekil 29: Alt Boyutları Bölüm Türü Düzeyi Histogramı

Sağlıklı yaşam biçimi ölçeği ortalama puanlar yönünden; önlisans öğrencilerin puanı lisans (4 yıl) öğrencilerin puanından %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı derecede küçük olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{önlisan} = 2{,}45$; $\bar{X}_{Lisans} = 2{,}65$) ($p<0{,}05$) (Tablo 18). Sağlıklı yaşam biçimi davranışı algısının lisans öğrencileri için olumlu yönde daha iyi olduğu söylenebilir. Sağlıklı yaşam davranışı algısının sağlık okuryazarlığı ile ilişkisi düşünüldüğünde, lisans ve önlisans öğrencileri arasında kültürel farklılıkların bu durumu oluşturduğu söylenebilir. Sonraki çalışmalar için bu farklılığın ortaya çıkartılması için örnekleme yönteminin önlisans ve lisans düzeyinde tabakalı alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Stres yönetimi değişkeni açısından lisans (6 yıl) puanı önlisans puanından, önlisans puanı lisans (4 yıl) puanından, lisans (4 yıl) puanı lisans (6 yıl) puanından; fiziksel aktivite değişkeni açısından önlisans puanı lisans (4 yıl) puanından, lisans (6 yıl) puanı lisans (4 yıl) puanından; ekonomik durum açısından lisans (4 yıl) puanı önlisans puanından; negatif içsel deneyimler değişkeni açısından önlisans puanı lisans (4 yıl) puanından; beslenme değişkeni açısından önlisans puanı lisans (4 yıl) puanından; alanların durumu değişkeni açısından lisans (4 yıl) puanı önlisans puanından; sağlık

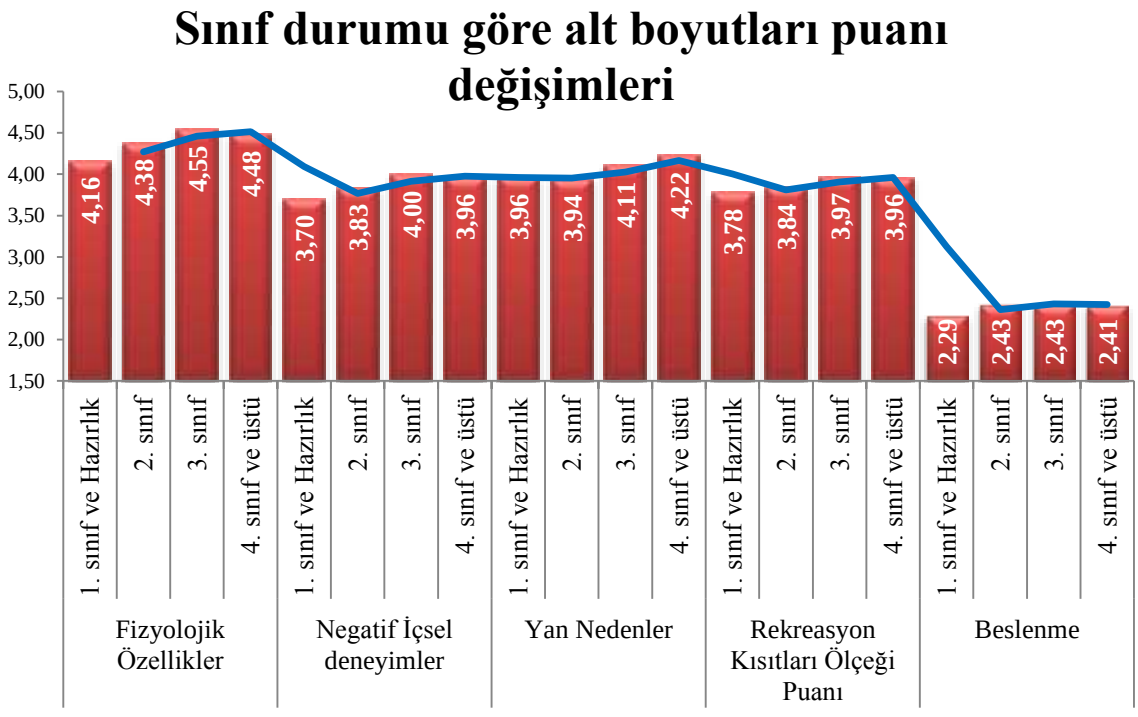
sorumluluğu değişkeni açısından önlisans puanı lisans (4 yıl) puanından %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı derecede küçük olduğu görülmektedir ($p<0,05$) (Tablo 19).

Bölüm türü değişkeni de akademik birim değişkeni gibi benzer ilişkiler göstermektedir. Bölüm türü değişkeninin öğrencilerin sosyoekonomik ve kültürel özelliklerinde farklılaşmayı olumlu anlamda yansıttığı düşünüldüğünde ve anlamlı farklılıkların bu nedenle gerçekleştiği söylenebilir. Bölüm türü değişkeni üzerinde sonraki çalışmaların daha detaylı yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

İpek (2019) Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada bölüm türü faktör düzeyinin alanların durumu, fizyolojik özellikler, negatif içsel nedenler, ekonomik durumu, yan nedenler, organizasyonel unsurlar ve ruhsal nedenler değişkenleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirtmiştir. Bu çalışma ile alanların durumu, negatif içsel nedenler, ekonomik durum değişkenleri açısından çelişen sonuçlar; fizyolojik özellikler, yan nedenler, organizasyonel unsurlar ve ruhsal nedenler açısından benzer sonuçlar elde edilmiştir.

6.1.6. Sınıf Durumu Türü Faktörü İncelemesi

Sınıf durumu değişkeni ile bağımlı değişkenler arasında yapılan çoklu normallik testi sonuçlarına göre sağlıklı yaşam ölçeği puanı bağımlı değişeninin çoklu normal dağılımına uyduğu görülmektedir (Tablo 20). Uygulanan tek yönlü ANOVA testi sonucuna göre sınıf durumu değişkeninin sağlıklı yaşam biçimi ölçek puanı üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir ($p>0,05$) (Tablo 21). Kruskal Wallis testi ile yapılan analizde alanların durumu, ekonomik durum, organizasyonel unsurlar, ruhsal nedenler, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi bağımlı değişkenleri için anlamlı bir fark bulunmadığı ($p>0,05$) (Tablo 22); fizyolojik özellikler, negatif içsel deneyimler, yan nedenler, rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği puanı ve beslenme değişkenleri için anlamlı bir fark oluşturduğu görülmektedir ($p<0,05$) (Tablo 22).



Şekil 30: Alt Boyutları Sınıf Durumu Düzeyi Histogramı

Fizyolojik özellikler değişkeni açısından 1. sınıf ve hazırlık puanı 2., 3., ve 4. sınıf puanlarından, 2. sınıf puanı 3. sınıf puanından; beslenme boyutu açısından 1. sınıf ve hazırlık ile 2. ve 3. sınıf puanlarından; negatif içsel deneyimler değişkeni açısından 1. sınıf ve hazırlık puanı 3. ve 4. sınıf puanlarından; yan nedenler değişkeni açısından 1. sınıf ve hazırlık puanı 4. sınıf ve üstü puanından, 2. sınıf puanı 4. sınıf ve üstü puanından; rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği değişkeni açısından 1. sınıf ve hazırlık ile 3. ve 4. sınıf puanlarından, 2. sınıf ile 3. ve 4. sınıf puanlarından %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı derecede küçük olduğu görülmektedir ($p<0,05$) (Tablo 22).

Kocaman ve ark. (2010) İstanbul ilindeki hemşirelik bölümü öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada sınıf faktörü düzeylerinin beslenme değişkeni üzerinde ileri derecede anlamlı bir etkisinin olduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

Öztürk (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmasında cinsiyet faktörünün ekonomik durum ve alanların durumu değişkenleri üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu, üçüncü sınıf öğrencileri lehine olumlu puan aldığını belirterek fizyolojik özellikler açısından benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Taşer (2019) Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri ve Turizm Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada sınıf durumu faktör düzeylerinin fizyolojik özellikler değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar ortaya koymuştur.

Ongun ve ark. (2017) Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi bünyesindeki Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu'nda (Konaklama İşletmeciliği Bölümü) turizm eğitimi alan öğrenci üzerine yapılan ve Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisinde yayınlanan araştırmasında sınıf faktörünün fizyolojik özellikler değişkeni üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu, ikinci sınıf öğrenciler lehine daha yüksek puan alındığını belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar ortay koymuştur.

Barkın (2016) Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada sınıf durumu faktör düzeylerinin alanların durumu, ekonomik durum ve organizasyonel unsurlar değişkenleri üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu ve üçüncü sınıf puanı lehine olumlu sonuçlar alındığını belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde etmiştir. Sınıf durumu faktör düzeyinin fizyolojik özellikler, negatif içsel deneyimler, yan nedenler ve ruhsal nedenler değişkenleri üzerinde anlamlı farklılık göstermediğini belirtmiştir. Fizyolojik özellikler, negatif içsel deneyimler ve yan nedenler değişkenleri açısında çelişen sonuçlar ortaya koyarken ruhsal nedenler açısından benzer sonuçlar ortaya koymuştur.

Yıldırım (2005) üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada sınıf düzeyi faktörünün bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde etmiştir.

Kocaakman (2009) İstanbul ilinde hemşirelik yüksekokulunda okuyan birinci ve dördüncü sınıf öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin sınıf

durumlarının sağlıklı yaşam biçimi alt boyutları üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu, son sınıf öğrencilerinin birinci sınıf öğrencilerine göre sağlık sorumluluğu, kişilerarası ilişkiler ve beslenme değişkeni puanlarının daha yüksek olduğu belirterek benzer sonuçlar elde etmiştir.

Sevindik (2011) Fırat Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu doktora tezinde, sağlıklı yaşam ölçeği ve beslenme değişkenleri açısından sınıf faktörünün anlamlı farklılık oluşturduğunu, son sınıfların birinci sınıflara göre daha olumlu puan aldıklarını, sınıf düzeyi arttıkça puanların arttığını belirterek beslenme değişkeni açısından benzer, sağlıklı yaşam biçimi değişkeni açısından çelişen sonuçlar elde etmiştir.

Altınok (2020) İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada sınıf durumu faktörünün sağlıklı yaşam biçimi ölçek puanı, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, kişilerarası ilişkiler, stres yönetimi değişkenleri üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığı; beslenme değişkeni üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu, sınıf düzeyi arttıkça beslenme puanının olumlu arttığını belirterek bu çalışma ile bezer sonuçları elde etmiştir. Sınıf durumu faktörünün sağlıklı yaşam biçimi puanı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar ortaya koymuştur. Farklılığın örneklem yapısından ve sınıf faktör düzeyinin ara sınıfları kapmamasından kaynaklandığı söylenebilir.

İnci (2019) Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Bölümü Öğrencileri üzerinde 2018-2019 öğretim yılında yapmış olduğu çalışmada sınıf faktörünün sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve beslenme değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu belirterek sağlık sorumluluğu ve fiziksel aktivite değişkeni açısından bu çalışma ile çelişen sonuçlar bulduğunu, beslenme değişkeni açısında benzer sonuçlar bulduğunu belirtmiştir.

Karahançer (2015) Spor Bilimlerinde okuyan öğrenciler ile diğer bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada sınıf durumu faktörü ile sağlıklı yaşam biçimi ölçeği alt boyutları ile arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, son

sınıf öğrencilerin daha yüksek puan aldığını, üniversite eğitiminin öğrencilerin yaşam tarzlarını olumlu etkilediğini belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

İpek (2019) Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada sınıf durumu faktör düzeyinin alanların durumu, ekonomik durumu değişkenleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu, sınıfı durumu faktör düzeyinin fizyolojik özellikler, negatif içsel nedenler, yan nedenler değişkenleri üzerinde anlamlı etkisinin olmadığını belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar; sınıf durumu faktör düzeyinin organizasyonel unsurlar ve ruhsal nedenler üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

Sınıf durumu değişkenleri faktör düzeyleri fizyolojik, beslenme, yan nedenler ve rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği değişkenleri üzerinde olumlu etki yaptığı görülmektedir. Öğrencilerin aldıkları eğitim süresi ve üniversite kaldıkları yıl sayısı arttıkça bu değişkenlerin olumlu anlamda etkilendiği görülmektedir. Üniversite eğitimi ve kültürünün puanların artışında etkisi olduğu düşünülmektedir.

6.1.7. İkamet Yeri Türü Faktörü İncelemesi

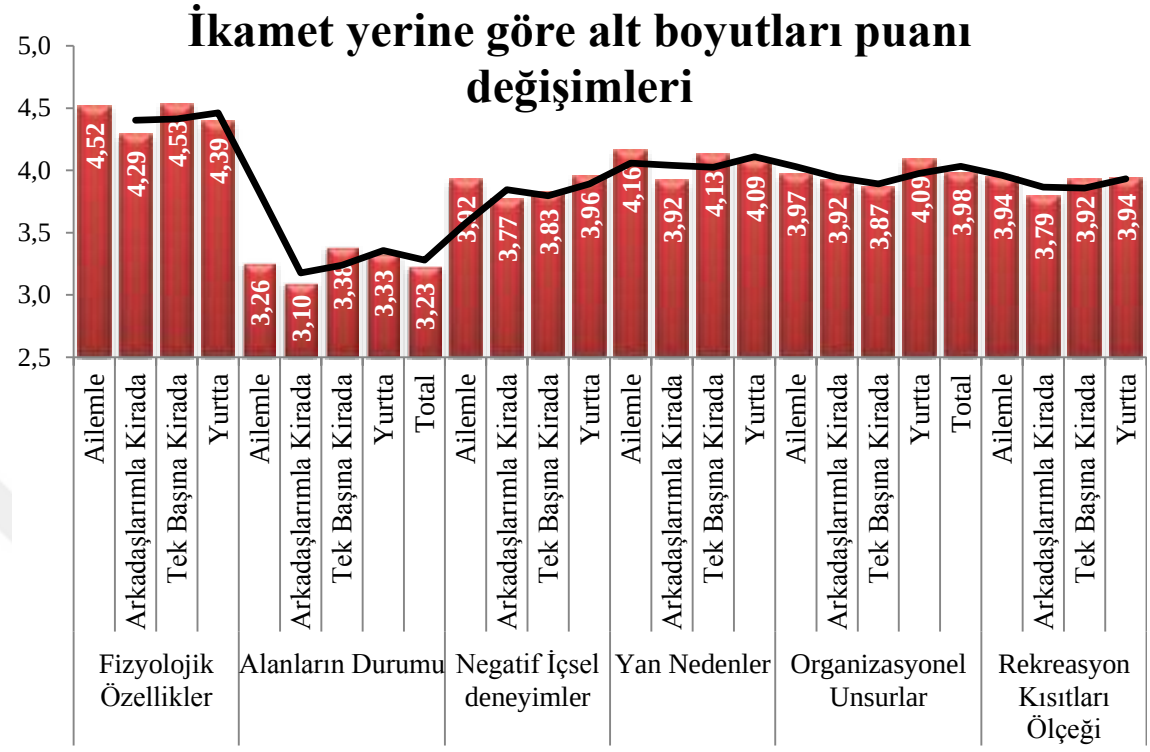
İkamet yeri türü değişkeni ile bağımlı değişkenler arasında yapılan çoklu normallik testi sonuçlarına göre sağlık sorumluluğu, manevi gelişim ve sağlıklı yaşam ölçek puanı bağımlı değişenlerinin çoklu normal dağılımına uygun olduğu ($p>0,05$) (Tablo 23) ve Box's testi sonucuna göre kovaryans matrisinin homojen olduğu görülmektedir. Uygulanan tek yönlü manova testi sonucuna göre ikamet yeri türü değişkeninin bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir ($p>0,05$) (Tablo 24). Kruskal Wallis testi ile yapılan analizde alanların durumu, ekonomik durum, ruhsal nedenler, fiziksel aktivite, beslenme, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi bağımlı değişkenleri için anlamlı bir fark oluşturmadığı ($p>0,05$) (Tablo 25); fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyimler, yan nedenler, organizasyonel unsurlar ve rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği değişkenleri için anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$) (Tablo 25).

İpek (2019) Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada barınma türü faktör düzeyinin fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel nedenler, ekonomik nedenler, yan nedenler, organizasyonel unsurlar değişkenleri üzerinde anlamlı etkisinin olmadığını belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar; barınma durumu faktör düzeyinin ruhsal nedenler üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı belirterek bu çalışma ile benzer sonuç elde etmiştir.

Yıldırım (2005) üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada ikamet yer türü değişkeninin egzersiz değişkeni arasında anlamlı bir farklılık oluştuğunu belirterek bu çalışma ile çelişen bir sonuç, diğer alt boyutlar ile anlamlı bir farklılık olmadığını belirterek bu çalışma ile paralel sonuçlar elde etmiştir.

Aksoy (2010) Hacettepe Üniversitesi hemşirelik bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine yapılan çalışmada, ikamet türü değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi puanı arasında anlamlı farklılık olduğunu, ailesi ile kalan öğrencilerin en yüksek puan aldığını, devlet yurdunda kalan öğrencilerin en düşük puan aldığını belirtmiştir.

İnci (2019) Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Bölümü Öğrencileri üzerinde 2018-2019 öğretim yılında yapmış olduğu çalışmada ikamet yer türü faktörünün kişiler arası ilişkiler değişkeni üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu, evde arkadaşları ile kalan öğrencilerin puan ortalamasının diğer ikamet türlerinde kalan öğrencilerin puan ortalamasından yüksek olduğunu belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar bulduğunu belirtmiştir.



Şekil 31: Alt Boyutları İkamet Yeri Düzeyi Histogramı

Fizyolojik özellikler değişkeni açısından arkadaşlarımla kirada puanı ailemle ve tek başına kirada puanlarından; alanların durumu değişkeni açısından arkadaşlarımla kirada puanı ailemle puanından, arkadaşlarımla kirada puanı tek başına kirada puanından, arkadaşlarımla kirada puanı yurtta puanından; rekreasyon kısıtları değişkeni açısından arkadaşlarımla kirada puanı ailemle puanından, tek başına kirada puanı ve yurtta puanlarından; negatif içsel deneyimler değişkeni açısından arkadaşlarımla kirada puanı yurtta puanından; yan nedenler değişkeni açısından arkadaşlarımla kirada puanı ailemle puanından; organizasyonel unsurlar değişkeni açısından tek başına kirada puanı yurtta puanından %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı derecede küçük olduğu görülmektedir ($p<0,05$) (Tablo 25).

İkamet türü faktör düzeyleri arasında arkadaşlarıyla kirada kalan öğrencilerin ailesiyle, tek başına veya yurtta ikamet eden öğrencilerden genellikle daha olumsuz puan aldığı görülmektedir. Yurtta veya tek başına ikamet eden öğrencilerin bağımlı

değişken puanlarının daha olumlu olduğu görülmektedir. Yurtta ve ailesiyle ikamet eden öğrencilerin daha düzenli bir öğrencilik yaşantısının olmasının bu sonuçlara etki edebileceği düşünülmektedir.

6.1.8. Son Bir Ay İçinde Katılım Sağlanan Faaliyet Sayısı Faktörü İncelemesi

Son bir ay içerisinde katılım sağlanana faaliyet sayısı değişkeni ile bağımlı değişkenler arasında yapılan çoklu normallik testi sonuçlarına göre beslenme, manevi gelişim, stres yönetimi ve sağlıklı yaşam ölçeği bağımlı değişenlerinin çoklu normal dağılımına uygun olduğu görülmektedir ($p>0,05$) (Tablo 26). Uygulanan tek yönlü anova testi sonucuna göre son bir ay içerisinde katılım sağlanana faaliyet sayısı değişkeninin bağımlı değişkenler üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir ($p>0,05$) (Tablo 27). Kruskal Wallis testi ile yapılan analizde alanların durumu, fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, yan nedenler, organizasyonel unsurlar, rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği puanı, ruhsal nedenler, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve kişiler arası ilişkiler bağımlı değişkenleri için anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir ($p>0,05$) (Tablo 28).

Tütüncü ve ark. (2011) Dokuz Eylül Üniversitesi fakülte ve yüksekokullarında okuyan öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı faktör düzeylerinin yan nedenler değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu, katılım sağlanan faaliyet sayısı arttıkça yan nedenler puanı olumsuz olarak etkilendiğini belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar ortaya koymuştur. Tütüncü ve ark. (2011) çalışmalarında grup değişkeninin fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyimler, organizasyonel unsurlar ve ruhsal nedenler değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir.

Sarıbaş (2012) Akdeniz Üniversitesi Turizm Fakültesi lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada son bir ay içerisinde rekreasyon faaliyetlerine katılım sayısının ekonomik durum değişkeni üzerinde anlamlı farklılık

oluştuğunu, faaliyet sayısı arttıkça ekonomik durum puanının olumlu yönde değiştiğini belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde etmiştir.

Barkın (2016) Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada son bir ay içerisinde katılım sağlanan faaliyet sayısı faktör düzeylerinin alanların durumu, ekonomik durum ve yan nedenler değişkenleri üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğunu, fizyolojik özellikler, negatif içsel deneyimler, organizasyonel unsurlar ve ruhsal nedenler değişkenleri üzerinde anlamlı etkisinin olmadığını belirterek bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmiştir. Ayrıca

Arslan (1996) yılında kredi yurtlar kurumuna bağlı yurtlarda kalan kadın öğrencilerle yapmış olduğu çalışmada ekonomik durum ile faaliyet sıklığı arasındaki ilişkinin bağımsız olduğunu belirtmiştir.

Yıldırım (2005) yılında üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu, egzersiz, kişilerarası destek, stres yönetimi değişkenleri için anlamlı sonuçlar bularak bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde etmiştir.

Tatar (2020) Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada orta düzeyde faaliyetlere katılım sağlayan öğrencilerin, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu, beslenme ve stres yönetimi değişkenleri üzerinde anlamlı farklılık olduğunu belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar ortaya koymuştur.

Sarıbaş (2015) Antalya ve İzmir lokasyonunu tercih eden turistler üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılım sağlanan faaliyet sayısı arttıkça fizyolojik özellikler değişkeni puanının olumsuz yönde değiştiğini, çalışmanın turistler üzerinde yüksek adrenalin gerektiren mekânlarda yapılması nedeniyle daha fazla katılım sağlanması durumunda katılımcıların sağlık durumlarını zorlayacağını belirterek bu çalışma ile çelişen sonuçlar elde etmiştir. Bu farklılığın alan çalışmasının yapıldığı mekânların fiziksel özelliklerinden kaynaklandığı, tercih yapma sayısının faaliyetlere katılım sayısı ile ters orantılı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

6.2. Korelâsyon Analizi İncelemesi

Ölçek boyutları ile yaş ve son bir ayda katılım sağlanan faaliyet sayısı değişkenleri arasındaki ilişkinin anlamlılığı, yönü ve şiddetini ortaya çıkartılması maksadıyla korelâsyon analizi uygulanmıştır. Korelâsyon analizine sonuçlarına göre rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeğinin fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, yan nedenler, organizasyonel unsurlar, ruhsal nedenler, beslenme, son bir ay içinde katılım sağlanan faaliyet sayısı değişkenleri arasında %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı korelâsyon olduğu görülmektedir ($p<0,05$) (Tablo 29) Sağlık yaşam biçimi davranışı ölçeğinin alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, organizasyonel unsurlar, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler, stres yönetimi ve yaş grubu değişkenleri arasında %95 güvenle istatistiksel olarak anlamlı korelâsyon olduğu görülmektedir ($p<0,05$) (Tablo 29).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği değişkeni ile beslenme alt boyutu değişkeni arasında negatif yönlü çok zayıf şiddette korelâsyon olduğu görülmektedir ($p<0,05$, $r = -0,129$). Sağlıklı yaşam biçimi ölçeği ile alanların durumu ve ekonomik durum değişkenleri arasında negatif yönlü anlamlı çok zayıf şiddette korelâsyon olduğu görülmektedir. ($p<0,05$; sırasıyla $r_1 = -0,183$; $r_2 = -0,156$) (Tablo 29). Rekreasyon faaliyetlerine katılım ölçeği ile sağlıklı yaşam ölçeği arasında anlamlı bir korelâsyon bulunmamaktadır ($p>0,05$) (Tablo 29)

6.3. Sonuç ve Öneriler

Literatürdeki birçok çalışmada fiziksel aktivite alt boyut puanı sağlıklı yaşam biçimi ölçeğinin en düşük ortalama puanı olduğu belirtilmiştir. Aksoy (2010) Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine yapılan çalışmada fiziksel aktivite ortalama puanının ölçeğin en düşük puanı olduğunu ($\bar{X}_{\text{Fiziksel aktivite}} = 47,8 \pm 10,8$), Sevindik (2011) Fırat Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin egzersiz ortalama puanının ölçeğin en düşük puanı olduğunu ($\bar{X}_{\text{Fiziksel aktivite}} = 16,8 \pm 6,6$), Altınok (2020)

İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite ortalama puanının ölçeğin en düşük puanı olduğunu ($\bar{X}_{\text{Fiziksel aktivite}} = 17{,}74 \pm 4{,}53$) , Arıkan (2020) Hacettepe Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite puanın ölçeğin en düşük puanı olduğunu ($\bar{X}_{\text{Fiziksel aktivite}} = 17{,}38 \pm 5{,}15$), Tatar (2020) Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite puanının ölçeğin en düşük puanı olduğunu ($\bar{X}_{\text{Fiziksel aktivite}} = 16{,}50 \pm 4{,}48$), İnci (2019) Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Bölümü öğrencileri üzerinde 2018-2019 öğretim yılında yapmış olduğu çalışmada gençlerin sportif aktivitelere yeterli düzeyde katılmadıklarını ve yeterince egzersiz yapmadıklarını nedeniyle fiziksel aktivite puanın en düşük olduğunu ($\bar{X}_{\text{Fiziksel aktivite}} = 17{,}47 \pm 4{,}81$), Karahançer (2015) Spor Bilimlerinde okuyan öğrenciler ile diğer bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite puanının ölçeğin en düşük puan olduğunu ($\bar{X}_{\text{Fiziksel aktivite}} = 20{,}97 \pm 6{,}40$) görülmüştür.. Bu araştırma sonuçları ile paralel olarak; fiziksel aktivite ortalama puanının en düşük üçüncü ölçek puanı olduğu görülmüştür Bu anlamda değerlendirildiğinde fiziksel aktivite eksikliğinin üniversite gençleri arasında önemli bir yer tuttuğu düşünülebilir. Bu algının geliştirilmesi anlamında aktivite programları ve spor yapma fırsatlarının geliştirilmesinin ve teşvik edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

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

Öğrencilere sunulan rekreasyon alanlarının sayısının ve kullanım olanaklarının arttırılmasının,

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

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

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

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

KAYNAKÇA

Ağaoğlu, Y. S. (2002). Türkiye'deki Üniversitelerinin Rekreasyon Programlarının Geliştirilmesi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Akgül, A. (1997). Tıbbi Araştırmalarda İstatistiksel Analiz teknikleri: spss uygulamaları. Ankara: Yükseköğretim Kurulu Matbaası.

Aksoy, T. (2010). Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. Hacettepe Üniversitesi, Y.Lisans Tezi .

Alagüney, E. (2014). Sağlığı Geliştirme Kavramı. İstanbul VII: Uluslararası İş Sağlığı ve Güvenliği Konferansı. İstanbul: Hacettepe Üniversitesi İş Sağlığı ve Güvenliği Meslek Hastalıkları Uygulama ve Araştırma Merkezi (HİSAM).

Altıok, F. C. (2019). Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlık Okuryazarlık Durumu ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. İstanbul Medipol Üniversitesi, Y. Lisans tezi .

Ansiklomedia. (2020). 5 24, 2020 tarihinde ansiklomedia: www.ansiklomedia.com/genclik-ile-ilgili-sozler adresinden alındı

Antalyalı, Ö. L. (2007). Tarihsel Süreç İçerisinde Üniversite Misyonlarının Oluşumu. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , Sayı: 6.

Arıkan, A. (2020). Sağlık Okuryazarlığı Düzeyinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerindeki Etkisi: Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Araştırma. Hacettepe Üniversitesi, Y.Lisans Tezi .

Arslan, S. (1996). Yükseköğretim Kredi Yurtlar Kurumu'na Bağlı Yurttlarda Kalan Bayan Öğrencilerin Rekrasyon (Boş Zaman Değerlendirme) Sorunları Üzrine Bir Araştırma (Ankara İli Örneği). Y.Lisans Tezi .

Aykan, E., & Özçelik, Z. (2020). Mesai İçi ve Dışı Boş Zaman Davranışlarının Yönetimi: Teorik Çerçeve. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi , Cilt: 9 Sayı: 1.

Barkın, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin İncelenmesi (Muğla İli Örneği). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi .

Baskan, G. A. (2001). Türkiye'de Yükseköğretimin Gelişimi. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi , Cilt 21, Sayı1, 21-32.

Beşikçi, T. (2016). Macera Rekreasyonunda Heyecan Arayışı, Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Çok Hafif Hava Araçları Pilot Örneği. Yüksek Lisans Tezi .

Bingöl, B. (2012). Üniversite Özerkliğinin Değişen Tanımı ve Üniversitelerin Yeniden Yapılandırılması. Hacettepe Hukuk Fakültesi Dergisi , 2(2), 39–75.

Cangil, B. E. (2004). Beden Dili ve Kültürlerarası İletişim. Hasan Ali Yücel eğitim Fakültesi , Sayı2.

Cevahircioğlu, B. (2007). 'Efes ile İlk Adım Basketbol Okulları' Projesine Katılan 9-15 Yaş Grubu Çocukların Rekreasyon Aktivitelerine Katılımlarının Değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Y.Lisans tezi, Konya , 24-25.

Çulcu, M. (2009). Zito Venizelos: Sevr'Den İzmir'E. İstanbul: E Yayınları.

Demirdöken, Ç., & ark., v. (2017). Kadınların Egsersiz Yapmalarına Motive eden Faktörler. International Journal of Human Sciences , Vol:14 , Issue:2.

Derin Kuşdemir, C. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi sağlık Bilimleri Enstitüsü Y.Lisans Tezi.

Durusu Tanrıöver, M., & ark., v. (2014). Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Araştırması. Ankara: Sağlık-Sen Yayınları.

Ermiş, E., & ark., v. (2014). Üniversite Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi .

Geckil, E., & Yıldız, S. (2006). Adolescent Health Behaviors and Problems Adölesanın Sağlık Davranışları ve Sorunları. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi , 26-34.

Gochman, D. S. (1988). Neath Behavior Emerging Research Perspectives. New York: Plenum Pres.

Gömleksiz, M. (2019). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve İlişkili Faktörler. Elazığ: Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Uzmanlık Tezi.

Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. G.Ü Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi , Cilt21, sayı1, sayfa 92.

Gültekin, P., & ark., v. (2018). Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Mental Sağlığa Etkilerinin Değerlendirilmesi: Düzce Kenti Örneği. Türkiye Peyzaj Araştırmaları Dergisi , 1:1, 26-41.

Gündoğdu, R. (2013). Sosyalleşme ve Sosyalleşme Süreci.

Hall, M. C. (2014). The Geography of Tourism and Recreation. New York: Routledge.

İnci, F. (2019). Hemşirelik Öğrencilerinin Obezite Önyargıları İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. Çükırova Üniversitesi, Y.Lisans Tezi .

İpek, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımını Etkileyen Unsurların Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman .

Karaaslan, M. M. (2018). Lise Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi. International Journal of Human Sciences , vol:15, iss.2.

Karaçar, E., & Paslı, M. M. (2014). Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri. Turizm Akademik Dergisi , *29-38.*

Karahançer, Ş. Ç. (2015). Üniversite Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrenciler İle Diğer Bölümlerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur .

Karakoç, A. (2006). Sınıf Öğretmenlerini sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Bu davranışları Etkileyen Faktör. Cumhuriyet *Üniversitesi, Y.Lisans Tezi* .

Karakuş, B. (2019). Spor Salonlarına Giden Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Y. Lisans tezi , s.37.

Karaküçük, S. (2016). Ekorekreasyon Rekreasyon ve Çevre. Ankara*: Gazi* Kitabevi*.*

Karaküçük, S. (1997). Karaküçük S (1997) Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme. Kavram Kapsam ve Bir Araştırma),. Seren Ofset*,* Ankara .

Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme. Ankara*: Gazi Kitabevi.*

Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara*: Gazi Kitabevi.*

Kılbaş, Ş. (2001). Rekreasyon*. Adana: Anaca Yayınları.*

Kırtepe, A. (2015). Yerel Yönetimlerde Rekreatif Etkinliklere Düzenli Olarak Katılan ve Katılmayan Kadınların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Karşılaştırılması. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.

Kocaakman, M. (2009). İstanbul İlindeki Hemsirelik Yüksekokulu Birinci ve Dördüncü Sınıf Ögrencilerinin Saglıklı Yasam Biçimi Davranısları. Haliç *Üniversitesi, Y.Lisans Tezi* .

Kocaman, M., Aksoy, G., & Eker, H. H. (2010). İstanbul İlindeki Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin. S.D.Ü. Tıp Fak. Dergisi , 17(2)/ 19-24.

Murathan, F. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Obezite Sıklığı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Elazığ.

Müderrisoğlu, K. H., & ark., v. (2005). Kırsal rekreasyonel faaliyetlerde kısıtlayıcılar. Tarım Bilimleri dergisi .

Naghızada, S. (2019). Kültürlerarası Pazarlama İletişimi Farklılıkları Azerbaycan-Türkiye Örneği Lc Waikiki-Zara Karşılaştırması. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Y.Lisans , s.15.

Okyay, P., & Abacıgil, F. (2016). Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Ölçekleri Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü Sağlığın Teşviki Daire Başkanlığı.

Ongun, U., & ark., v. (2017). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde Öğrenim Gören Turizm Öğrencilerinin Kırsal Turizm Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Kısıtlayıcılar. Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi , 1(2), 144-156.

Öztürk, M. A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin Karşılaştırılması. Future Visions Journal , 12-19.

Öztürk, Y. (2018). Boş Zaman, Rekreasyon ve Turizm Kavramları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Bir Analizi. Sosyal, İdari ve Beşeri Bilimler Dergisi, , 1(2):31-42.

Pehlivan, İ. (1995). Yönetimde Stres Kaynakları. Ankara: Pagem Yayınları.

Pinto, C. B., & ark., v. (1998). Longitudinal changes in college students exercise participation. Journal of American College Health , 47 (1): 23-31.

Poyraz, T., & ark., v. (2003). Üniversite Gençliğinin Güncel Sorunlara Bakışı: H.Ü. Sosyoloji Bölümü Öğrencileri Örneği. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi , Cilt: 20 / Say›: 1 / ss. 1-32.

Rukancı, F., & Anameriç, H. (2004). Ortaçağda İlk Üniversiteler: Studium Generale. Felesefe Dünyası , Sayı 39.

Sargın, S. (2007). Türkiye'de Üniversitelerin Gelişim Süreci. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , Volume: 3, Sayı: 5, 133-150 .

Sarıbaş, Ö. (2012). Kişilik Tiplerine ve Demografik Özelliklere Göre Boş Zaman Değerlendirme ve Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen Unsurlar: Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Araştırma Makalesi .

Sarıbaş, Ö. (2015). Turistlerin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlarını Etkileyen Unsurlar: Antalya ve İzmir Örneği. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Y. Lisans Tezi .

Savcı, Ö., & ark., v. (2006). Physical activity levels of university students. Archieves of Turkish Cardiology , 34:166-172.

Sevindik, F. (2011). Fırat Üniversitesi Öğrencilerinde Problemli İnternet Kullanımı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi. İnönü Üniversitesi, Doktora Tezi .

Şenol, R. (2013). Dünyaya İz Bırakan İnsanlardan Geçmişten Günümüze Özdeyişler Hazinesi. İstanbul: Yalın Yayıncılık.

Taşer, V. (2019). Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Öğrencileri ile Turizm Fakültesi Öğrencilerine Rekreasyonel Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılmasın (Balıkesi Üniversitesi Örneği). Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Y.Lisans Tezi , Balıkesir.

Tatar, M. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sağlık Okuryazarlığının. Kırıkkala Üniversitesi, Y.Lisans tezi .

(2006). TDV İslâm Ansiklopedisi. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı.

Tedik, S. E. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinde Fazla Kilo Durumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı Y.Lisans tezi.

Teke, M. (2019). Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinin En Son Düzeyleri: Kendini Gerçekleştirme ve Kendini Aşmışlık. Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi , Volume 7 / Issue 4, 2019.

Tütüncü, Ö. (2020). Şiddet, Suç ve Na-Hoş Zaman İlişkisi. Turizm Araştırmaları Dergisi , Cilt 31, Sayı 1,.

Tütüncü, Ö., & ark., v. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon. Spor Bilimleri Dergisi , 22 (2), 69–83.

Tütüncü, Ö., & ark., v. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen Unsurların Analizi. Spor Bilimleri dergisi .

Ulaşkın, Ş. (2017). Üniversitenin Tarihsel Seyri ve Türkiye Tecrübesi. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , Cilt:1 Sayı:1.

WHO. (2020). 5 24, 2020 tarihinde World Health Organization: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/det adresinden alındı

WHO. (2017). Seventieth World Health Assembly. 5 24, 2017 tarihinde https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA70-REC1/A70_2017_REC1-en.pdf#page=27 adresinden alındı

Yağmur, Y., & Tarcan İçigen, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Süreci ve Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma. Turizm *Araştırma* Dergisi *, 227-242.*

Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık.

*Yıldırım, N. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Sosyo-*Demografik *Özelliklerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına Etkisi. Cumhuriyet Üniversitesi,* Y.Lisans Tezi *, 22 (2), 69–83.*

Zaralı, F., & Dede, S. (2011). T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi Sözlüğü. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.

EKLER

Ek-1 Araştırmada Kullanılan Soru Formları ve Ölçekler

"Trakya Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Engelleri ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkisi "konulu anket formuna vereceğiniz samimi yanıtlar araştırmanın sonuçları açısından son derece önemlidir. Katılımınızın için çok teşekkür ederim.

Uğur SİVRİKAYA
T.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü
Rekreasyon Yönetimi Yüksek Lisans Öğrencisi

1.Bölüm: Demografik Veriler Soru Formu

1. Son bir ay içinde kaç dinlence (gezi, spor, tiyatro, sergi gibi) faaliyetine katıldınız?

a) Hiç b) 1 c) 2 d) 3 e) 4 f) 5 ve üstü

2. Yaşınız aşağıdakilerden hangi guruba girer?

a) 20 ve altı b) 21–25 c) 26–30 d) 31–35 e) 36 ve üstü

3. Cinsiyetiniz aşağıdakilerden hangisidir?

a) Kadın b) Erkek

4. Boy ve kilonuz

a) Boy b) Kilo

5. Fakülte / Bölüm / Sınıf

a) Fakülte b) Bölüm c) Sınıf

6. Kiminle nerede yaşıyorsunuz?

a) Ailemle b) kirada Arkadaşlarımla c) Yurtta d) Tek başına kirada e) Diğer

Yorumlarınız:

2.Bölüm: Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği

Anketimizin amacı, dinlence (rekreasyon) faaliyetlerine katılımınızı etkileyen kalite unsurlarını saptamaktır. Anketimizi doldurmanız en fazla on dakikanızı alacaktır. çalışmanın sonuçları sadece bilimsel amaçlı kullanılacak ve elde edilen veriler gizli tutulacaktır. katılımınız için teşekkür ederiz. Kesinlikle Katılıyorum 5, Katılıyorum 4, Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum 3, Katılmıyorum 2, Kesinlikle Katılmıyorum 1 olarak değerlendirilmektedir.

Rekreasyon Faaliyetlerinde	**Kesinlikle Katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Ne Katılıyorum, Ne**	**Katılmıyorum**	**Kesinlikle Katılmıyorum**
Fizyolojik Özellikler					
1. Sağlığımın iyi olması katılımımı etkiler.					
2. Kendimi enerjik hissetmemi sağlar.					
3. Kendimi sağlıklı hissetmeme yardımcı olur.					
4. Fiziksel olarak yetkinliğimi artırır.					
Alanların Durumu					
5. Rekreasyon alanları, katılım için uygundur.					
6. Rekreasyon tesisleri yetersizdir.					
7. Rekreasyon alanları kirlidir.					
8. Rekreasyon alanları kalabalıktır.					
9. Rekreasyon alanları bayanlara yöneliktir.					
Negatif İçsel Deneyimler					
10. Kendime güvenim, bu faaliyetlere katılımımı etkiler.					
11. Bu faaliyetlere katılmaktan çekinmem.					
12. Yeteneğim bu faaliyetlere katılımımı etkiler.					
13. Eski tecrübelerimin olumsuz olması, katılımımı etkiler.					
Ekonomik Durum					
14. Rekreasyon faaliyetleri pahalıdır.					
15. Rekreasyon faaliyetlerinde kullanılan ekipmanlar pahalıdır.					
16. Bu faaliyetlere katılımımda ekonomik durumum önemlidir.					

Yan Nedenler					
17. Mesafe rekreasyon faaliyetlerine katılımımı etkiler.					
18. Zaman yetersizliğim rekreasyon faaliyetlerine katılımımı etkiler.					
19. Fazla iş yüküm rekreasyon faaliyetlerine katılımımı etkiler.					
20. Ulaşım olanaklarının yeterliliği, bu faaliyetler katılımımı etkiler.					
Organizasyonel Unsurlar					
21. Arkadaşlarımla olan iletişim, katılımımda etkilidir.					
22. Planlama yapmaktaki güçlükler, katılımımda etkilidir.					
23. Faaliyetlerin nerede yapılacağının net olmaması, katılımımı etkiler.					
24. Yeni yerlerden haberdar olmak, katılımımı etkiler.					
25. Kültürel yapı katılımımı engeller.					
Ruhsal Nedenler					
26. İsteksizliğim katılımımı etkiler.					
27. Bu faaliyetlerle ilgilenmemem, katılımı etkiler.					
28. Bu faaliyetleri tercih etmemem, katılımımı etkiler.					

3.Bölüm: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II

Bu ankette şu anki yaşam tarzınız ve alışkanlıklarınız ile ilgili sorular yer almaktadır. Lütfen soruları mümkün olduğu çkadar doğru ve eksiksiz yanıtlarınız. Alışkanlığınızın sıklığını için uygun şıkkı seçenek belirtiniz. Hiçbir zaman 1, bazen 2, sık sık 3, düzenli olarak 4 olarak değerlendirilmektedir.

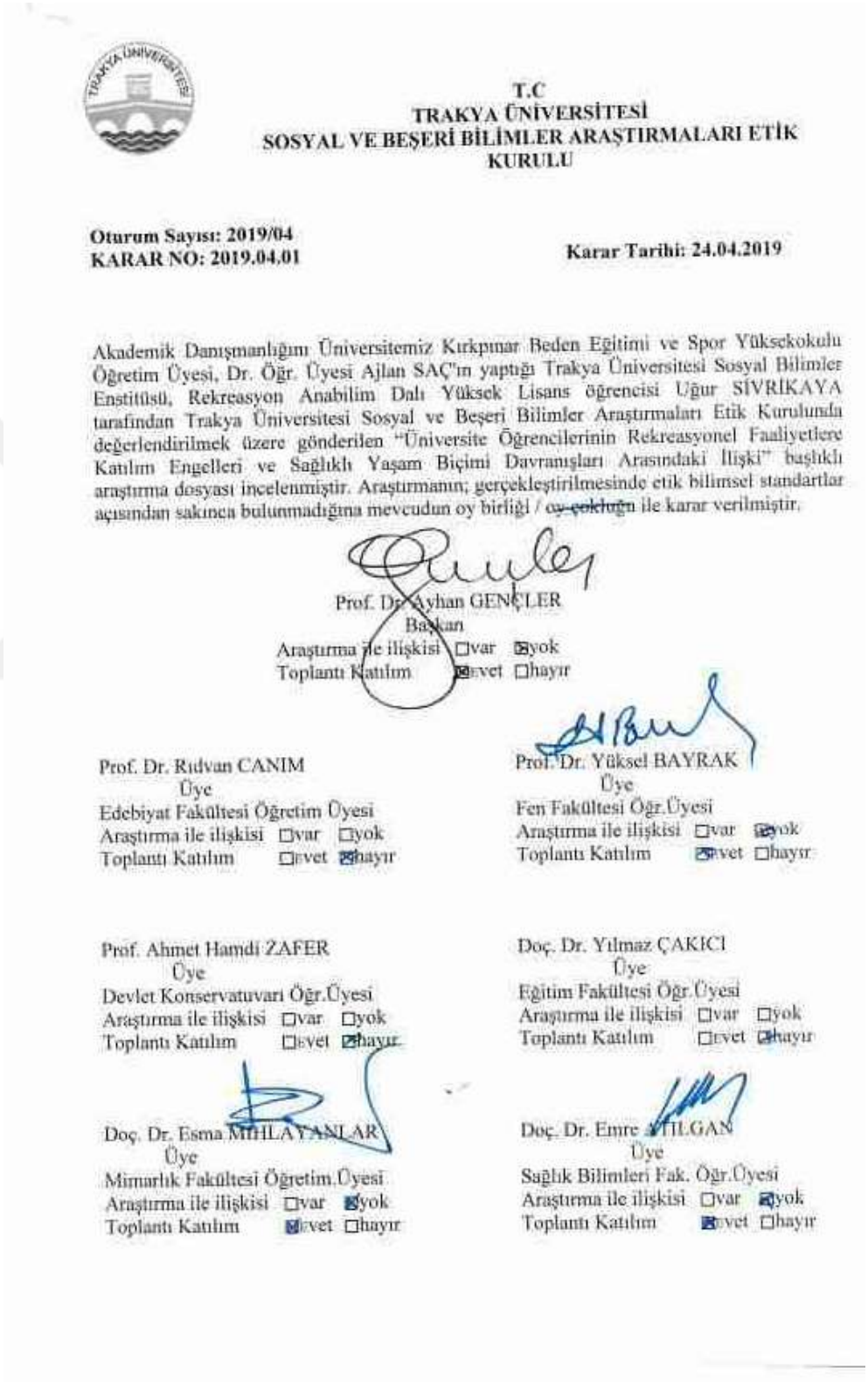
		Hiçbir Zaman	Bazen	Sık sık	Düzenli Olarak
1	Bana yakın olan kişilerle endişelerimi ve sorunlarımı tartışırım				
2	Sıvı ve katı yağı, kolesterolü düşük bir diyeti tercih ederim				
3	Doktora ya da bir sağlık görevlisine, vücudumdaki olağandışı belirti ve bulguları anlatırım				

4	Düzenli bir egzersiz programı yaparım				
5	Yeterince uyurum				
6	Olumlu yönde değiştiğimi ve geliştiğimi hissederim				
7	İnsanları başarıları için takdir ederim				
8	Şekeri ve tatlıyı kısıtlarım				
9	Televizyonda sağlığı 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, bisiklete binme, aerobik, 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) yürürüm				
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 hissederim				

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 kucaklaşırım				
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-2 Etik Kurulu Onay Belgesi



T.C
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU

Oturum Sayısı: 2019/04
KARAR NO: 2019.04.01

Karar Tarihi: 24.04.2019

Akademik Danışmanlığını Üniversitemiz Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Üyesi, Dr. Öğr. Üyesi Ajlan SAÇ'ın yaptığı Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Uğur SİVRİKAYA tarafından Trakya Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulunda değerlendirilmek üzere gönderilen "Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Katılım Engelleri ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki" başlıklı araştırma dosyası incelenmiştir. Araştırmanın; gerçekleştirilmesinde etik bilimsel standartlar açısından sakınca bulunmadığına mevcudun oy birliği / ~~oy çokluğu~~ ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Ayhan GENÇLER
Başkan
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Prof. Dr. Rıdvan CANIM
Üye
Edebiyat Fakültesi Öğretim Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☐yok
Toplantı Katılım ☐evet ☒hayır

Prof. Dr. Yüksel BAYRAK
Üye
Fen Fakültesi Öğr.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Prof. Ahmet Hamdi ZAFER
Üye
Devlet Konservatuvarı Öğr.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☐yok
Toplantı Katılım ☐evet ☒hayır

Doç. Dr. Yılmaz ÇAKICI
Üye
Eğitim Fakültesi Öğr.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☐yok
Toplantı Katılım ☐evet ☒hayır

Doç. Dr. Esma MİHLAYANLAR
Üye
Mimarlık Fakültesi Öğretim.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Doç. Dr. Emre ATILGAN
Üye
Sağlık Bilimleri Fak. Öğr.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır



Doç. Dr. Ahmet Emre DAĞTAŞOĞLU
Üye
İlahiyat Fakültesi Öğr. Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır



Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül KILIÇ
Üye
Balkan Araştırma Enst. Öğr.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☑evet ☐hayır



Dr. Öğr. Üyesi Levent DOĞAN
Üye
Edebiyat Fakültesi Öğretim.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Dr. Öğr. Üyesi Özcan AYGÜN
Üye
Edebiyat Fakültesi Öğretim.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☐yok
Toplantı Katılım ☐evet ☒hayır



Dr. Öğr. Üyesi Ercan YILMAZ
Üye
Güzel Sanatlar Fakültesi Öğretim.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☑yok
Toplantı Katılım ☑evet ☐hayır