



Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tutumları, Vücut Kitle İndeksleri ve Bazı Demeografik Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Relationships between University Students' Leisure Attitudes, Body Mass Index and Some Demographic Variables

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin akademik başarılarında ve yaşam doyumlarında önemli bir yeri olan serbest zaman tutumu (SZT) alt boyutlarının, vücut kitle indeksi (VKİ) değerlendirmelerine, okumakta oldukları fakültelerine, cinsiyet, beslenme durumları ve düzenli egzersiz yapma durumlarına göre değişip değişmediğini; aynı şekilde VKİ ile cinsiyet, beslenme ve egzersiz yapma durumları arasındaki değişimleri ve SZT ile VKİ arasındaki ilişkiyi incelemektir. Örneklemi Iğdır Üniversitesi öğrencilerinin oluşturduğu araştırmaya 242 öğrenci katılmıştır. Araştırmada, Raghep ve Beard (1982) tarafından geliştirilmiş, Teixeira ve Freire (2013) tarafından revize edilmiş ve Önal ve Bedir (2023) tarafından Türkçeye çevrilmiş Serbest Zaman Tutum Ölçeği Kısa Formu (SZTÖ-KF) kullanılmıştır. Veriler yüz yüze yapılan bir anket aracılığıyla toplanmış olup, verilerin analizinde Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü ANOVA Testi ve Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, duyuşsal, davranışsal ve bilişsel tutum bakımından VKİ zayıf öğrencilerin SZT fazla kilolu ve obez öğrencilerin tutumlarından yüksektir. Davranışsal ve bilişsel tutum bakımından spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin SZT iktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencilerinin tutumlarından yüksektir. Bilişsel tutum bakımından erkek öğrencilerin SZT kadın öğrencilerin tutumundan yüksek bulunmuştur. İyi beslendiğini düşünenlerin ve düzenli egzersiz yapanların VKİ değerlendirmesi diğerlerinden daha iyi bulunmuştur. Ayrıca, SZT ile VKİ arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Veriler SPSS 27 paket programı ile test edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman Tutumu, Vücut Kitle İndeksi, Düzenli Egzersiz

ABSTRACT

The aim of this study is to examine whether the sub-dimensions of leisure time attitude (LTA), which have an important place in the academic success and life satisfaction of university students, change according to their body mass index (BMI), faculty, gender, nutritional status and regular exercise status; likewise, to examine the changes between BMI and gender, nutritional status and exercise status, and the relationship between LTA and BMI. The study sample consisted of 242 students from Iğdır University. The study used the Short Form of the Leisure Attitude Scale (SZTÖ-SF), developed by Raghep and Beard (1982), revised by Teixeira and Freire (2013), and translated into Turkish by Önal and Bedir (2023). Data were collected via a face-to-face survey, and the Independent Samples T-Test, One-Way ANOVA, and Pearson Correlation Test were used in the analysis. According to the results, in terms of affective, behavioral and cognitive attitudes, the attitudes of underweight students with BMI are higher than the attitudes of overweight and obese students in SZT. In terms of behavioral and cognitive attitudes, the attitudes of the students of the faculty of sports sciences are higher than the attitudes of the students of the faculty of economics and administrative sciences of SZT. Those who thought they were well-nourished and exercised regularly had better BMI assessments than others. Additionally, a significant negative correlation was found between SZT and BMI. Data were tested using the SPSS 27 package program.

Keywords: Leisure Attitude, Body Mass Index, Regular Exercise

GİRİŞ

Boş zaman etkinlikleri, bireylerin herhangi bir zorunluluk hissetmeden, tamamen keyif ve ilgilerine dayalı olarak, iş ve yaşamın zorunlu yükümlülüklerini yerine getirdikten sonra kendilerine kalan boş zaman dilimi içinde gerçekleştirdikleri geniş çapta faaliyetler alanını kapsamaktadır. Serbest ya da boş zaman içerisinde yapılan etkinlikler, alışveriş yapmak, seyahat etmek, spor etkinliklerini izlemek ya da katılmaktan tutun, dans etmek hatta bahçıvanlık yapmaya kadar (Önal & Bedir, 2003) bireylerin kendi tercihlerine kalmış her tür faaliyetlerden oluşabilmektedir. Chen, Li ve Chen (2013)' e göre, boş zamanın en temel özelliği bireylerin zevk alma ve başarı duygusunu tatmalarında önemli bir rol oynayabilmesidir. Diğer yandan Maslow tarafından geliştirilen 5 katmanlı insan ihtiyaçları hiyerarşisine göre, ait olma, kendini gerçekleştirme ve saygınlık kazanma ihtiyaçları bu hiyerarşi piramidinin en üst kısmında yer almaktadır ve bunların önemli bir kısmı bireyin boş zamanı içerisinde yapabildiği serbest zaman faaliyetleri ile gerçekleştirilebilmektedir.

Serbest zaman faaliyetlerine katılımın önemi ulusal ve uluslararası literatürde oldukça geniş bir şekilde ele alınmıştır. Araştırmalar genel olarak serbest zaman faaliyetlerine katılmanın, bireyin fiziksel gelişimine ve psikolojik iyi oluşuna (Caldwell, 2005) olumlu yönde katkı sağladığını, bu etkinliklere yoğun katılan bireylerin daha yüksek bir yaşam kalitesi sürdürdüğünü (Lloyd & Auld, 2002) ve bu aktivitelere katılmanın refah düzeyini ve yaşam doyumunu

Kadir Yağız¹

How to Cite This Article

Yağız, K. (2025). "Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tutumları, Vücut Kitle İndeksleri ve Bazı Demeografik Değişkenleri Arasındaki İlişkiler", Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences, 11(6): 561-571. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17778527>

Arrival: 22 October 2025

Published: 30 November 2025

International Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

This journal is an open access, peer-reviewed international journal.

¹ Doç. Dr., Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Iğdır, Türkiye.

arttırılabileceğini (Raghep & Tate, 1993; Teixeira & Freire, 2013) göstermiştir. Üniversite eğitimi alan öğrencilerin akademik başarıları ve üniversite hayatları süresince daha mutlu ve sosyal bir yaşam içinde olmaları açısından da serbest zaman etkinlikleri önemli görülmektedir ve bu bağlamda araştırmaların sayısı giderek artmaktadır, Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonuçları, SZT ile sıkılma algısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu (Serdar & Demirel, 2022), SZT yüksek olan öğrencilerin öz güven düzeylerinin de yüksek olduğu (Akdeniz, Keskin & Erdoğan, 2021), öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumları üzerinde serbest zaman tutumlarının önemli bir rol oynadığı (Ertas, 2021), üniversite öğrencilerinde katılım sağlanan fiziksel ve diğer rekreasyonel etkinliklerin davranışsal tutumu, katılım sağlanan sosyal ve kültürel rekreasyonel etkinliklerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tutumu etkilediği gösterilmiştir (Bozkurt ve ark., 2022)

Gerçekten de serbest zaman faaliyetlerine katılarak bireyler ve üniversite öğrencileri yeni beceriler öğrenebilirler, yaratıcılıklarını geliştirebilirler. Böylelikle öz güvenlerini arttırarak kişisel gelişimlerini zenginleştirmeleri mümkün olabilir. Özellikle spor yapmak, doğa yürüyüşleri yapmak gibi fiziksel etkinlikler vücudu güçlendirebilir, kilo kontrolüne yardımcı olabilir, kalp sağlığını destekleyebilir. Yine müzik dinlemek veya resim yapmak gibi aktiviteler ruh halini olumlu etkileyebilir ve kişinin stresten ve kaygılarından uzaklaşmasına yardımcı olabilir. Serbest zaman faaliyetleri özellikle üniversite öğrencilerinin bir araya gelip yeni kişilerle tanışmasını ve sosyal bağlantılar kurmasını sağlayabilir. Bu tür faaliyetler, insanların sosyal destek ağlarını genişletmelerine ve sosyal izolasyondan kaçınmalarına yardımcı olabilir. Kısacası, serbest zaman faaliyetlerine katılımın önemi herkes açısından olduğu gibi üniversite öğrencileri bağlamında da pek çok açıdan değerlidir. Üniversite öğrencileri serbest zamanlarını aktif ve keyifli bir şekilde değerlendirerek hayatlarında pozitif bir etki yaratabilir ve bu yolla akademik başarılarını güçlendirirken üniversite dönemi içerisinde kişisel gelişimlerini tüm yönleri ile tamamlayarak iş yaşamlarına güçlü bir şekilde atılabilirler.

Serbest Zaman tutumu, Vücut Kitle İndeksi ve Demografik Değişkenler

Raghep ve Beard (1982)' a göre, SZT, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılma istek ve yatkınlığını belirleyebilen önemli bir unsurdur. Tutumlar genelde davranışların öncülü olduğu için SZT serbest zaman katılımıyla özdeşleştirilmektedir (Raghep & Tate, 1993). Dolayısıyla serbest zaman katılımını ve ardından serbest zaman doyumunun gelişmesini sağlayabilmek için SZT' nu yaratmak ve ölçmek önemlidir. Raghep ve Beard (1982)' a göre SZT 3 boyutludur. Bilişsel boyutu, serbest zaman faaliyetlerine, onun özelliklerine ve bireyin yaşam kalitesiyle nasıl ilgili olabileceğine yönelik bireyin genel bilgi ve inancını kapsamaktadır. Duyuşsal boyutu, bireyin serbest zaman faaliyetlerini ne ölçüde sevdiği ya da sevmediğini ölçerken, davranışsal boyutu ise bireyde serbest zaman faaliyetlerine ilişkin deneyimin geçmiş, şimdiki ve gelecekteki amaçlanan eylemleri olarak tanımlanmaktadır.

Diğer yandan serbest zaman faaliyetlerine olan tutum ya da davranışlar farklı nedenlerle olumlu ya da olumsuz olarak etkilenebilmektedir. Örneğin bireyin kendini algılayışı (serbest zaman faaliyetleri için öz yeterliliği) gibi kişisel nedenler, serbest zaman faaliyetlerine yönelik sosyal çevresindeki negatif yaklaşımlar gibi bireyler arası unsurlar, maddi yetersizlikler (Gürbüz, Öncü & Emir, 2020), tesis ya da faaliyet eksikliği gibi yapısal nedenler bunlar arasında olabilmektedir. Üniversite öğrencileri bağlamında, kampüs içi faaliyetlerin yetersizliği, spor, rekreasyonel etkinlik ve alanlarının öğrenci beklentilerine uygun olmaması gösterilmektedir (Karadeniz, Müftüler & Gülbeyaz, 2019). Yine yaş, cinsiyet, düzenli egzersiz yapma alışkanlığı, fiziksel aktiviteye yönelik motivasyon gibi diğer kişisel unsurlar da özellikle fiziksel etkinlikler içeren serbest zaman faaliyetlerine katılımda belirleyici olabilmektedirler (Ünal ve ark., 2022). Bununla beraber SZT ve bunların içinde en çok fiziksel etkinliklere yönelik tutumu etkileyebilecek diğer unsurlar arasında bireyin sosyal fizik kaygısı, etkinliklerin beden imajını (Ballı, Kirazcı & Aşçı, 2006) ve dolayısıyla VKİ' ni olumlu yönde etkileyebileceği inanışları ve sağlıklı ilişkili olarak iyi beslenme alışkanlığına sahip olmalarını da saymak gerekmektedir. Dolayısıyla, bir sağlık ölçütü olarak vücut kitle indeksi (VKİ) ile SZT arasında bir ilişki olması mümkündür. VKİ, kişinin ağırlığını boyuna göre oranlayan bir ölçümdür ve genellikle kişinin obezite durumunu belirlemede kullanılır. Obezite genellikle sağlıksız bir yaşam tarzı ve fiziksel aktivite düzeyinin yetersizliği ile ilişkilendirilir. Bir birey sağlığını korumak ve fiziksel görünüşünü iyileştirmek (obeziteden kaçınmak) için serbest zaman faaliyetlerini ve fiziksel aktiviteyi bir araç olarak görmesi durumunda, bu tür faaliyetlere karşı daha güçlü bir tutum göstermesi olasıdır (Ünal ve ark., 2022). Dolayısıyla, genellikle VKİ düşük olan bireylerin fiziksel aktiviteler için daha fazla zaman ayırdıkları ve tutumlarının da daha yüksek olabileceği düşünülebilir. Ancak, bireyin SZT üzerinde etkili olan birçok değişik faktör bulunabilir ve her birey için durum farklı olabilir. Mesela, SZT ile bireyin almış olduğu eğitimin içeriği, düzenli egzersiz yapma durumu ve sağlıklı beslenmeye alışkanlığı ya da davranışı da önemli olabilecektir.

Sonuç olarak bu çalışma, üniversite öğrencilerinin, özellikle akademik başarılarında ve yaşam doyumlarında önemli bir yeri olan SZT alt boyutlarının, yine üniversite gençleri arasında oldukça önemli görülen beden algısının ve bir sağlık ölçütü olarak VKİ değerlendirmelerine, okumakta oldukları fakülte eğitimine, cinsiyet, beslenme durumları ve düzenli egzersiz yapıp yapmama durumlarına göre değişip değişmediğini; aynı şekilde VKİ ile cinsiyet, beslenme

ve egzersiz yapma durumları arasındaki değişimleri ve son olarak SZT ve VKİ arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu kapsamda aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

H1= Öğrencilerin SZT' nun alt boyutlarına yönelik tutum düzeyleri VKİ değerlendirmelerine göre değişmektedir.

H2= Öğrencilerin SZT' nun alt boyutlarına yönelik tutum düzeyleri okumakta oldukları fakültelere göre değişmektedir.

H3= Öğrencilerin VKİ değerlendirmeleri okumakta oldukları fakültelere göre değişmektedir.

H4= Öğrencilerin SZT' nun alt boyutlarından duyuşsal tutuma yönelik tutum düzeyleri, cinsiyetlerine (H4a), beslenme durumlarına (H4b) ve egzersiz yapma durumlarına (H4c) göre değişmektedir.

H5= Öğrencilerin SZT' nun alt boyutlarından bilişsel tutuma yönelik tutum düzeyleri, cinsiyetlerine (H5a), beslenme durumlarına (H5b) ve egzersiz yapma durumlarına (H5c) göre değişmektedir.

H6= Öğrencilerin SZT' nun alt boyutlarından davranışsal tutuma yönelik tutum düzeyleri, cinsiyetlerine (H6a), beslenme durumlarına (H6b) ve egzersiz yapma durumlarına (H6c) göre değişmektedir.

H7= Öğrencilerin VKİ değerlendirmeleri, cinsiyetlerine (H7a), beslenme durumlarına (H7b) ve egzersiz yapma durumlarına (H7c) göre değişmektedir.

H8= Öğrencilerin VKİ değerlendirmeleri ile SZT' nun alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler vardır.

SZT ile VKİ arasındaki ilişki, bireylerin fiziksel sağlık düzeyleri ile serbest zaman etkinliklerine yönelik bakış açıları arasındaki etkileşimi anlamak açısından önemli bir konudur. Bu ilişkiyi değerlendirmek, üniversite öğrencilerinde psikolojik ve davranışsal faktörlerin dikkate alınarak SZT' nun iyileştirilmesine katkı sağlayabilecek öneri ve programların geliştirilmesine imkân verebilecektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli ve Yayın Etiği

Üniversite öğrencilerinde SZT, VKİ ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışma ilişkisel tarama modelindedir. Araştırma öncesinde Iğdır Üniversitesi Etik Kurulundan 21.10.2025 tarih ve E-37077861-000-193999 sayılı no' lu kararı ile araştırmanın etik kurallara uygun olduğu izni alınmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini 2025-2026 eğitim-öğretim yılında Iğdır Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Örnekleme, basit rastgele örnekleme yöntemi ile ulaşılmış, gönüllü katılım sağlayan 242 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme belirlenirken, yapılacak istatistiksel çalışmalar için gerekli olan sayıya ulaşılması hedeflenmiştir. Örnekleme ait detaylı demografik bilgiler Tablo 1' de verilmiştir.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Bilgileri

Özellikler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	106	43,8
	Erkek	136	56,2
Fakülte	Spor Bilimleri Fakültesi	113	46,7
	Ziraat Fakültesi	22	9,1
	İktisadi ve İdari Bilimler fakültesi	32	13,2
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	37	15,3
	Güzel Sanatlar Fakültesi	38	15,7
Beslenme ¹	Evet	80	33,1
	Hayır	162	66,9
Egzersiz ²	Evet	73	30,2
	Hayır	169	69,8
Özellikler	Gruplar	$\bar{X}$	Ss
Yaş	Kadın	23,03	,20
	Erkek	24,10	,23
Boy	Kadın	1,65	,35
	Erkek	175,41	,81
Kilo	Kadın	64,92	,87
	Erkek	73,35	1,14
Toplam		297	100

¹Sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor musunuz; ²Haftada en az 150 dakika düzenli olarak egzersiz yapıyor musunuz?

Verilerin Toplanması ve Kullanılan Araçlar

Araştırma verileri araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Serbest Zaman Tutum Ölçeği Kısa Formu (SZTÖ-KF) sorularından oluşan 2 bölümlük bir anket aracılığıyla elde edilmiştir. Anket üniversite kampüsü sınırları içinde, araştırmacının yardımcıları tarafından gönüllü katılmayı kabul eden öğrencilere yüz yüze uygulanmıştır.

SZTÖ-KF: Ölçek, ilk olarak Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilmiş, sonrasında Teixeira ve Freire (2013) tarafından kısa formuna revize edilmiştir. Ölçeğin Türkçe literatürü için geçerliği ve güvenirliği ise Önal ve Bedir (2023) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin genç yetişkinler için özellikle hazırlanmış olması bu çalışmanın amacına uygundur. Ölçek 5' li Likert tipinde (1: kesinlikle katılmıyorum ve 5: kesinlikle katılıyorum), 18 madde ve Bilişsel, Duyuşsal ve Davranışsal olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Öğrenci katılımcıların demografik özellikleri frekans ve yüzde dağılımları ile değerlendirilmiştir (Tablo 1). VKİ' nin sınıflandırılmasında Dünya Sağlık Örgütü değerlendirmesi temel alınmıştır. SZTÖ-KF' nun yapı geçerliğini ortaya koymak için Açıklayıcı Faktör Analizinden (AFA) faydalanılmıştır. SZTÖ-KF ölçeğinin güvenirliği ise Cronbach Alfa (α) ile belirlenmiştir. Ayrıca, hipotez testlerinin öncesinde faktörler arasında çoklu bağlantı problemi olup olmadığı ve faktörlerin çoklu normal dağılım koşullarını sağlayıp sağlayamadığı çarpıklık ve basıklık testleri ile incelenmiştir. Araştırma hipotezlerinin test edilmesinde, ikili grupların karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem T-testi, ikiden fazla gruplar için Tek Yönlü ANOVA Testi uygulanmıştır. Gruplar arası farklılıkların tespit edilmesinde Post Hoc testlerinden faydalanılmıştır. Öğrencilerin VKİ ile SZT' nun alt boyutları arasındaki ilişkiler ise pearson korelasyon testi ile elde edilmiştir. Test sonuçlarının anlamlılık düzeyi ,05 olarak belirlenirken, analizler SPSS 27 programı ile gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Açıklayıcı Faktör Analizi

Doğrudan eğik döndürme (direk oblimin) ve Temel Bileşenler Analizi (Principle Components Analysis) yöntemleri kullanılarak yapılan AFA' nin ilk sonucu, SZTÖ-KF' nun öz değeri birden büyük 3 faktör altında toplandığını göstermiştir. Ancak bilişsel tutum alt boyutuna yüklenmesi beklenen 4.,5. ve 6. maddeler aynı zamanda duyuşsal tutum alt boyutu altında çapraz yüklenmişlerdir. Çapraz yüklendiği için güvenirliği düşüren bu maddeler her defasında kontrol edilerek sırayla çıkarılmış ve analiz tekrar ettirilmiştir. Bu işlemler sonunda, maddelerin benzer şekilde öz değeri birden büyük üç faktör altında toplandığı belirlenmiştir. Kaiser Meyer Olkin (KMO) örneklem yeterliliği değeri ,909 olarak bulunmuştur. Field (2009), KMO değerinin 0,90-1,00 aralığında olmasının mükemmel olarak değerlendirilebileceğini belirtmektedir. Ayrıca Barlet testi sonucu $X^2(105) = 2320,085$; $p < .000$ olarak bulunmuş ve bu bulgu maddeler arasındaki korelasyonun AFA için yeterince büyük olduğunu göstermiştir. Orijinal ölçekte 18 madde ve 3 faktörden oluşan SZTÖ-KF, bu çalışmanın örnekleminde yine 3 faktörlü ancak toplamda 15 maddeli bir yapıdan oluşmuş ve bu üç faktör toplam varyansın %70 gibi önemli bir oranını açıklayabilmiştir. Dolayısıyla ölçeğin yapı geçerliği gösterilmiştir. SZTÖ-KF' nun geçerlik ve güvenirliğine ilişkin sonuçlar Tablo 2' de verilmiştir.

Tablo 2: Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

MADDELER	Faktör 1: Duyuşsal Tutum	Faktör 2: Davranışsal Tutum	Faktör 3: Bilişsel Tutum
1. Serbest zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akıllıca kullanmaktır.			,844
2. Serbest zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır.			,861
3. Serbest zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar.			,720
7. Serbest zaman aktivitelerim bana keyif veriyor.	,933		
8. Serbest zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum.	,881		
9. Serbest zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum.	,870		
10. Serbest zaman aktivitelerim canlandırıcıdır.	,760		
11. Serbest zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum.	,516		
12. Serbest zaman aktivitelerimden hoşlanıyorum.	,569		
13. Serbest zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcarım.		,652	
14. Serbest zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim.		,819	
15. Serbest zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum.		,414	
16. Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılırım.		,919	

17.Serbest zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcayabilirim.		,833	
18.Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım.		,787	
Açıkladığı varyans (%)	47,925	14,204	7,649
Açıklanan toplam varyans (%)		69,78	
KMO		,909	
Barlett		Ki-kare=2320,085	
		P= ,000	
Cronbach's Alpha (α)	,91	,88	,85

Tablo 3’de SZTÖ-KF alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon katsayıları verilmiştir. Değişkenler arasında >,90 üzerinde (Tabachnick v& Fidell, 1996) bir korelasyon yoktur ve bu değişkenler arasında çoklu bağlantı olmadığını göstermektedir.

Tablo 3: SZTÖ-KF Alt Boyutlarının Arasındaki Korelasyonlar

FAKTÖRLER	1	2	3
1. Duyuşsal Tutum	1,00	,411*	,509*
2.Davranışsal Tutum	,411*	1,00	,336*
3. Bilişsel Tutum	,509*	,336*	1,00

*P<.005

Tablo 4’de faktörlerin normallik dağılımına ilişkin olarak çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Tablodan da görüleceği gibi çarpıklık ve basıklık değerleri ± 2 ’ üzerinde (Kline, 2005) değildir Dolayısıyla faktörlere ait verilerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir.

Tablo 4: Normallik Testine İlişkin Bulgular

FAKTÖRLER	X $\pm$ Ss	Çarpıklık	SH	Basıklık	SH
Duyuşsal Tutum	3,82 $\pm$,99	-,816	,156	-,072	,312
Davranışsal Tutum	3,48 $\pm$,97	-,267	,156	-,642	,312
Bilişsel Tutum	3,85 $\pm$ 1,0	-,861	,156	-,031	,312

Hipotezlerin Test Edilmesi

Tablo 5’ de öğrencilerin SZT’ nun alt boyutlarına yönelik tutumları ile VKİ değerlendirmeleri arasındaki farklılığa yönelik tek yönlü ANOVA testi sonuçları verilmiştir. Buna göre:

- ✓ Duyuşsal tutum düzeyi bakımından, VKİ “zayıf” olan öğrencilerin tutum düzeyi “fazla kilolu” ve “obez” olanlardan anlamlı bir şekilde büyüktür; VKİ “Normal kilolu” olan öğrencilerin tutum düzeyi “fazla kilolu” ve “obez” olanlardan anlamlı bir şekilde büyüktür [F=9,637; p<.001]. VKİ Zayıf olanlar ile normal kilolu olanlar ve fazla kilolu olanlar ile obez olanların tutum düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.
- ✓ Davranışsal tutum düzeyi bakımından, VKİ “zayıf” olan öğrencilerin tutum düzeyi “fazla kilolu” ve “obez” olanlardan anlamlı bir şekilde büyüktür [F=2,762; p<.020]. Davranışsal tutum düzeyi bakımından diğer VKİ değerlendirmeleri puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.
- ✓ Bilişsel tutum düzeyi bakımından, VKİ “zayıf” olan öğrencilerin tutum düzeyi “fazla kilolu” ve “obez” olanlardan; “normal kilolu” olanların tutum düzeyi “fazla kilolu” olanlardan anlamlı bir şekilde büyüktür [F=8,282; p<.001]. Zayıf olanlar ile normal kilolu olanlar ve fazla kilolu olanlar ile obez olanların tutum düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 5: Öğrencilerin VKİ Değerlendirmesine Göre Serbest Zaman Tutumları Arasındaki Farklılığa İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

DEĞİŞKENLER	VKİ	N	X	Ss	F	P
Duyuşsal Tutum	Zayıf	12	4,15	,62	9,637 ¹	<,001**
	Normal	153	4,03	,87		
	Fazla	64	3,42	1,10		
	Obez	13	3,08	1,12		
	Toplam	242	3,82	,99		
Davranışsal Tutum	Zayıf	12	4,00	,62	2,762 ¹	,020*
	Normal	153	3,54	,92		
	Fazla	64	3,31	1,06		
	Obez	13	3,09	1,11		
	Toplam	242	3,48	,97		
Bilişsel Tutum	Zayıf	12	4,36	,44	8,282 ¹	<,001**
	Normal	153	4,02	,87		
	Fazla	64	3,49	1,18		
	Obez	13	3,13	1,13		
	Toplam	242	3,85	1,00		

¹Varyanslar homojen değildir (Robust Tests of Equality of Means tablosundaki Welch anlamlılık değeri okunmuştur); **P <.001, *P <.05; Grup farklılıkları için Games Howel testi kullanılmıştır.

Tablo 6’ da öğrencilerin SZT’ nun alt boyutlarına yönelik tutumları ve VKİ değerlendirmeleri ile okumakta oldukları fakülteleri arasındaki farklılığa yönelik tek yönlü ANOVA testi sonuçları verilmiştir. Buna göre:

- ✓ Duyuşsal tutum düzeyi bakımından, fakültelerin puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır
- ✓ Davranışsal tutum düzeyi bakımından, sadece “Spor Bilimleri Fakültesi” öğrencilerin tutum düzeyi “İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi” öğrencilerinin tutum düzeyinden anlamlı bir şekilde büyüktür [F=3,262; p<.013]. Davranışsal tutum düzeyi bakımından diğer fakültelerin tutum puanları arasında bir fark bulunamamıştır.
- ✓ Bilişsel tutum düzeyi bakımından, sadece “Spor Bilimleri Fakültesi” öğrencilerin tutum düzeyi “İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi” öğrencilerinin tutum düzeyinden anlamlı bir şekilde büyüktür [F=3,535; p<.014]. Bilişsel tutum düzeyi bakımından diğer fakültelerin tutum puanları arasında bir fark bulunamamıştır.
- ✓ VKİ değerlendirmesi bakımından fakültelerin puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 6: Öğrencilerin Okumakta Oldukları Fakülteye Göre Serbest Zaman Tutumları ve VKİ Arasındaki Farklılığa İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

DEĞİŞKENLER	Fakülte	N	X	Ss	F	P ³
Duyuşsal Tutum	Spor Bilimleri Fakültesi	113	3,96	,91	1,907 ¹	,148
	Ziraat Fakültesi	22	3,98	,94		
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	32	3,49	1,07		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	37	3,70	1,05		
	Güzel Sanatlar Fakültesi	38	3,71	1,07		
	Toplam	242	3,82	,99		
Davranışsal Tutum	Spor Bilimleri Fakültesi	113	3,65	,89	3,262 ²	,013*
	Ziraat Fakültesi	22	3,55	,90		
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	32	3,09	1,03		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	37	3,54	1,03		
	Güzel Sanatlar Fakültesi	38	3,18	,99		
	Toplam	242	3,47	,97		
Bilişsel Tutum	Spor Bilimleri Fakültesi	113	4,06	,86	3,535 ¹	,014*
	Ziraat Fakültesi	22	3,98	,93		
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	32	3,40	1,04		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	37	3,73	1,13		
	Güzel Sanatlar Fakültesi	38	3,67	1,13		
	Toplam	242	3,85	1,00		
VKİ	Spor Bilimleri Fakültesi	113	2,32	,66	1,137 ²	,340
	Ziraat Fakültesi	22	2,27	,63		
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	32	2,28	,63		
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	37	2,51	,65		
	Güzel Sanatlar Fakültesi	38	2,21	,66		
	Toplam	242	2,32	,65		

¹Varyanslar homojen değildir (Robust Tests of Equality of Means tablosundaki Welch anlamlılık değeri okunmuştur); ²Varyanslar homojendir;

³Gruplar arası büyüklükler eşit olmadığı için Post Hoc tekniklerinden Hochberg’s GT2 testi kullanılmıştır; *P <.05.

Tablo 7’de öğrencilerin SZT’ nun alt boyutlarına yönelik tutumları ve VKİ değerlendirmeleri ile cinsiyet değişkeni, iyi beslenme ve egzersiz yapma arasındaki farklılığa yönelik bağımsız örneklem t-testine ilişkin sonuçlar verilmiştir. Buna göre:

- ✓ Duyuşsal ve davranışsal tutum düzeyleri bakımından öğrencilerin cinsiyetleri, beslenme ve egzersiz yapma durumları arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır.
- ✓ Öğrencilerin SZT’ nun alt boyutlarından sadece “bilişsel tutum düzeyleri bakımından cinsiyetlerine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre bilişsel tutum bakımından “Erkek” öğrencilerin tutum düzeyleri “kadın” öğrencilerin tutum düzeylerinde büyüktür [t=2,209; p<.001].
- ✓ Öğrencilerin VKİ değerlendirmeleri, cinsiyetlerine göre değişmezken, beslenme ve egzersiz yapma durumlarına göre anlamlı bir şekilde değişmektedir. Buna göre, VKİ değerlendirmesi bakımından, “iyi beslendiğini düşünenlerin” VKİ değerlendirmeleri ortalaması “iyi beslenmediğini düşünenlerin” VKİ değerlendirmelerinden daha küçüktür [t=-2,123; p<.05]. VKİ değerlendirmesi bakımından, “düzenli egzersiz yapıyorum” diyenlerin VKİ değerlendirmeleri ortalaması “düzenli egzersiz yapmıyorum” diyenlerin VKİ değerlendirmesinden daha küçüktür [t=-1,988; p<.05].

Tablo 7: Öğrencilerin Cinsiyet, Beslenme ve Egzersiz Yapmak Durumlarına Göre Serbest Zaman Tutumları ve VKİ Değerlendirmeleri Arasındaki Farklılığa İlişkin T- Testi Sonuçları

DEĞİŞKENLER	Cinsiyet	N	X	SS	SD	T	P
Duyuşsal Tutum	Erkek	136	3,93	,95	240	1,869 ²	,063
	Kadın	106	3,69	1,02			
	Beslenme	N	X	SS	SD	T	P
	Evet	80	3,85	1,05	240	,328 ²	,743
	Hayır	162	3,81	,96			
	Egzersiz	N	X	SS	SD	T	P
	Evet	73	3,83	1,01	240	,069 ²	,945
Davranışsal Tutum	Hayır	169	3,82	,98			
	Cinsiyet	N	X	SS	SD	T	P
	Erkek	136	3,58		240	1,841 ²	,067
	Kadın	106	3,35				
	Beslenme	N	X	SS	SD	T	P
	Evet	80	3,40	1,03	240	-,912 ²	,363
	Hayır	162	3,52	,94			
Bilişsel Tutum	Egzersiz	N	X	SS	SD	T	P
	Evet	73			240	-,548 ²	,584
	Hayır	169					
	Cinsiyet	N	X	SS	SD	T	P
	Erkek	136	3,98	,93	208,568	2,209 ¹	,028*
	Kadın	106	3,69	1,07			
	Beslenme	N	X	SS	SD	T	P
VKİ	Evet	80	3,83	1,05	240	-,240 ²	,810
	Hayır	162	3,86	,98			
	Egzersiz	N	X	SS	SD	T	P
	Evet	73	3,84	1,03	240	-,066 ²	,947
	Hayır	169	3,85	,99			
	Cinsiyet	N	X	SS	SD	T	P
	Erkek	136	2,33	,63	240	,231 ²	,545
VKİ	Kadın	106	2,31	,68			
	Beslenme	N	X	SS	SD	T	P
	Evet	80	2,21	,47	222,585	-2,123 ¹	,035*
	Hayır	162	2,38	,72			
	Egzersiz	N	X	SS	SD	T	P
	Evet	73	2,22	,42	221,982	-1,988 ¹	,048*
	Hayır	169	2,37	,73			

²Varyanslar homojendir; ³Varyanslar homojen değildir; *P < .05.

Öğrencilerin VKİ ile SZT alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda, VKİ ile duyuşsal ve davranışsal tutum arasında orta düzeyde negatif yönde; VKİ ile bilişsel tutum arasında ise düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit bulunmuştur (p>.001).

Tablo 8: Öğrencilerin VKİ ile SZT' nun alt boyutları arasındaki korelasyonlar

DEĞİŞKENLER		Duyuşsal Tutum	Davranışsal Tutum	Bilişsel Tutum
VKİ	r	-,305	-,316	-,177
	p	<,001	<,001	<,001

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin SZT' nun alt boyutlarının VKİ değerlendirmeleri ve bazı demografik özellikleriyle, bununla beraber VKİ değerlendirmelerinin aynı demografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırmada elde edilen istatistiksel analizlerin sonuçları şu şekilde değerlendirilebilir:

Genel olarak, 4 farklı VKİ değerlendirmesi içinde yer alan tüm öğrencilerin, SZT' nun her üç alt boyutuna yönelik olarak ortalamaların üstünde bir tutuma sahip oldukları gözlemlenmiştir. Zira, öğrencilerin 5 dereceli değerlendirme puanları üzerinden aldıkları en düşük tutum ortalaması 3,08, en yüksek tutum ortalaması ise 4,36' dır. Buradan yola çıkarak, öğrencilerin serbest zamanın önemi ve faydasına ilişkin oldukça güçlü ve olumlu bir tutuma sahip olduklarını söylemek mümkündür. Bununla beraber, öğrencilerin SZT' nun alt boyutlarına yönelik tutum düzeyleri VKİ değerlendirmesine göre farklılık göstermiştir. Dolayısıyla, "öğrencilerin SZT' nun alt boyutlarına yönelik tutum düzeyleri VKİ değerlendirmelerine göre değişmektedir" şeklinde kurulmuş H1 hipotezi kabul edilmiştir. VKİ zayıf ve normal kilolu olan öğrencilerin serbest zamana ilişkin duyuşsal ve bilişsel tutum düzeyleri fazla kilolu ve obez olanların tutumlarından yüksek bulunmuştur. Davranışsal tutum düzeyi bakımından ise sadece VKİ zayıf olanların tutum düzeyleri diğer VKİ değerlendirmelerine göre yüksek olmuştur. Diğer yandan, özellikle fazla kilolu ve obez

olanların her üç serbest zaman alt boyutuna yönelik tutumları arasında bir fark bulunmamıştır. Sonuçlar, üniversite öğrencileri bağlamında VKİ ile SZT arasında tutarlı ve önemli bir bağ olduğunu ve bunun her üç tutum düzeyinde de daha sağlıklı VKİ' ne sahip olanlar lehinde olduğunu ortaya koymaktadır. Yani VKİ daha sağlıklı olanların SZT diğerlerine göre daha yüksektir ve dolayısıyla VKİ, SZT üzerinde önemli bir belirleyici değişkendir demek doğru olacaktır. SZT' nun, VKİ' ne göre değişimini ilk defa ortaya koyması bakımından bu araştırmanın sonuçları benzersiz ve kritiktir. Ancak, bu çalışmanın sonuçlarının kıyaslanabileceği literatürde bazı çalışmalara rastlanmıştır. Örneğin, ergenlerde fiziksel aktiviteye olan tutumun VKİ' ne göre incelendiği bir çalışmada (Deforche, Bourdeaudhuij & Tanghe, 2006) normal kilolu olanların fiziksel aktiviteye olan tutumlarının fazla kilolu ve obez olanlara kıyasla daha olumlu yönde olduğu bulgusu; Norveç' de 1972 ve 2002 yılları arasında kesitsel toplanan verilerin incelenmesini içeren çalışmanın (Anderssen ve ark., 2008), hareketsiz kişilerin serbest zamanlarını fiziksel aktivitelerle değerlendiren kişilere göre obez olduklarını göstermesi ve son olarak, VKİ normal ve zayıf olanların özellikle aktif olabilecekleri sportif boş zaman faaliyetlerine daha yoğun ilgi gösterirken, internet ve TV izleme gibi pasif faaliyetlerle en az meşgul olduklarını buna karşın fazla kilolularda ise tam tersi durumun söz konusu olduğunu gösteren araştırmanın (Mocanu & Iordan, 2021) bulguları, bu çalışmanın sonuçlarına benzer bir durumu yansıtmaktadır.

Araştırmamızda, öğrencilerin okumakta oldukları fakülteleri ile SZT' nun alt boyutları arasında bazı anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, “öğrencilerin SZT' nun alt boyutlarına yönelik tutum düzeyleri okumakta oldukları fakülteye göre değişmektedir” şeklinde kurulmuş H2 hipotezi kısmen kabul edilmiştir. Zira, öğrencilerin duyuşsal tutum düzeyleri (serbest zaman faaliyetlerini sevip sevmemeleri) okumakta oldukları fakülteye göre değişmezken, bilişsel (serbest zaman faaliyetlerinin bireyin yaşam kalitesiyle olan ilişkisine dair bilgisi) ve davranışsal (bireyin serbest zaman eylemleri) tutum düzeyleri bakımından sadece spor bilimleri fakültesi öğrencilerin tutum düzeyleri diğer fakülte öğrencilerinin tutum düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen bu bulgu, beden eğitimi ve spor yüksek okulundaki öğrencilerin serbest zaman tutumlarının diğer fakülte öğrencilerinden daha yüksek olduğunu ortaya koymuş önceki çalışmaların bulgularıyla (Akyüz & Türkmen, 2016; Çimen & Sarol, 2015) paralellik göstermektedir. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin spor ve diğer fiziksel aktivitelerle doğal olarak daha yakından ilişkili oldukları, üniversiteye bu becerileri ile yerleştirildikleri ve ders müfredatında spor ve sağlık ile ilgili yoğun bir eğitimden geçtikleri dikkate alındığında bilişsel ve davranışsal tutumları ile ilişkili bu sonuç makul ve rasyonel görünmektedir. Bu sonuç, bireylerin almış oldukları eğitim alanının ve içeriğinin de olumlu SZT' nun oluşumunda belirleyici bir etken olabileceğini göstermesi bakımından önemlidir. Diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin SZT' nun alt boyutlarından aldıkları puanlar birbirine benzer bulunmuştur. Diğer yandan öğrencilerin VKİ değerlendirmeleri okumakta oldukları fakülteye göre herhangi bir değişkenlik göstermemiştir ve birbirlerine benzer düzeyde oldukları belirlenmiştir. Dolayısıyla, “öğrencilerin VKİ değerlendirmeleri okumakta oldukları fakülteye göre değişmektedir” şeklinde kurulmuş H3 hipotezi reddedilmiştir.

Öğrencilerin SZT' nun alt boyutlarının demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadıkları incelendiğinde, cinsiyet değişkeni bakımından sadece bilişsel tutum düzeylerinde farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, öğrencilerin SZT nun alt boyutlarından bilişsel tutuma yönelik tutum düzeyleri, cinsiyetlerine (H5a) göre değişmektedir hipotezi kabul edilirken, öğrencilerin SZT nun alt boyutlarından bilişsel tutuma yönelik tutum düzeyleri beslenme (H5b) ve egzersiz yapma durumlarına (H5c) göre değişmektedir şeklinde kurulan hipotezler reddedilmiştir. Buna göre bilişsel tutum düzeyi bakımından erkek öğrencilerin tutum düzeyleri kadın öğrencilerin tutum düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, daha önce Bartın (Akyüz & Türkmen, 2016) ve Ankara' da (Çimen & Sarol, 2015) üniversite öğrencileri bağlamında yapılmış ve serbest zaman tutumuna karşı kadın öğrencilerin daha yüksek tutum düzeyine sahip olduğunu gösteren çalışmaların sonuçlarıyla farklılık göstermiştir. Bu çalışmanın Doğu Anadolu bölgesinde Iğdır şehrinde yapıldığı düşünüldüğünde, cinsiyet bağlamındaki sonuç farklılığı örneklerin yer aldığı bölgelerdeki sosyo-kültürel yapı farklılığına atfedilebilir. Bununla beraber, öğrencilerin duyuşsal ve davranışsal tutum düzeylerinin cinsiyetlerine, beslenme ve egzersiz yapma durumlarına bağlı olarak değişmediği belirlenmiştir ve benzer tutum düzeyinde oldukları görülmüştür. Bu durumda, öğrencilerin SZT nun alt boyutlarından duyuşsal tutuma yönelik tutum düzeyleri, cinsiyetlerine (H4a), beslenme durumlarına (H4b) ve egzersiz yapma durumlarına (H4c) göre değişmektedir şeklinde kurulmuş ve öğrencilerin SZT nun alt boyutlarından davranışsal tutuma yönelik tutum düzeyleri, cinsiyetlerine (H6a), beslenme durumlarına (H6b) ve egzersiz yapma durumlarına (H6c) göre değişmektedir şeklinde kurulmuş hipotezler reddedilmiştir.

Öğrencilerin VKİ değerlendirmelerinin cinsiyetlerine, beslenme ve egzersiz yapma durumlarına göre değişip değişmediği incelendiğinde ise ilginç sonuçlar ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin VKİ değerlendirmeleri cinsiyetlerine göre değişmezken, iyi beslendiğini düşünenlerin VKİ iyi beslenemediğini düşünenlerin VKİ' den daha düşük bulunmuş ve ayrıca düzenli egzersiz yapanların VKİ değerlendirmeleri düzenli egzersiz yapmayanların VKİ' den daha düşük bulunmuştur. Dolayısıyla, öğrencilerin VKİ değerlendirmeleri, cinsiyetlerine (H7a) göre değişmektedir hipotezi reddedilirken, beslenme (H7b) ve egzersiz yapma durumlarına (H7c) göre değişmektedir şeklinde kurulmuş

hipotezler kabul edilmiştir. Bu sonuç, öğrencilerin VKİ üzerinde cinsiyetin belirleyici bir rolü olmadığını ancak iyi beslenme ve düzenli egzersiz yapma değişkenlerinin VKİ üzerinde sağlıklı ve olumlu yönde belirleyici bir etkisinin olduğu sonucunu ortaya koymaktadır. Literatürde, bu araştırmada elde edilen bu sonucun kıyaslanabileceği çalışma sayısı neredeyse yok denecek kadar azdır ancak bu çalışmalardan biri Güneş (2022)' in ortaokul öğrencileri bağlamında yaptığı araştırmadır. Güneş' in çalışmasında ortaya konulan “düzenli fiziksel aktivite ile öğrencilerin VKİ arasında negatif ve anlamlı yönde bir ilişkinin olduğu bulgusu bu araştırmada düzenli egzersiz yapanların VKİ' nin daha sağlıklı olduğu bulgusu ile benzerdir ancak aynı çalışmada beslenme ve VKİ arasında bir ilişkinin olmadığı bulgusu, bizim bu çalışmamızda elde ettiğimiz iyi beslendiğini söyleyen öğrencilerin VKİ' nin daha sağlıklı olduğu yönündeki bulgu ile farklılık göstermektedir.

Öğrencilerin VKİ ile SZT' nun alt boyutları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde ise, VKİ ile duyuşsal ve davranışsal tutum arasında orta düzeyde ve VKİ ile bilişsel tutum arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ortaya koyulmuştur. Bu durumda, öğrencilerde VKİ' nin artmasına paralel olarak SZT düzeylerinde azalma olabileceği ya da VKİ' nin azalmasıyla beraber SZT düzeylerinde olumlu yönde bir artış olabileceğini söylemek mümkündür. Bu sonuç, üniversite öğrencilerinin SZT düzeyleri üzerinde VKİ' nin önemli bir rolü ve ilgisi olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, yine benzer şekilde, ortaokul öğrencilerinde fiziksel aktiviteye katılım ile VKİ' arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmanın (Güneş, 2022) sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Bulgular üniversite öğrencilerinin SZT her ne kadar yüksek bulunmuş olsa da ve bu konuda belirli bir farkındalık ve eğitime sahip oldukları belirlenmiş olsa da serbest zaman faaliyetlerinden biri olan düzenli egzersiz yapma davranışları son derece düşüktür. Düzenli egzersiz yapanların oranı %30,2' iken, düzenli egzersiz yapmayanların oranı %69,8' dir. Benzer şekilde, beslenme durumları incelendiğinde iyi beslendiğini söyleyenlerin oranı %33,1' iken, iyi beslenmediğini söyleyenlerin oranı %66,9' dur. Dolayısıyla, bahsi geçen her iki parametrenin olumsuz olması, bireyin ileride fiziksel sağlığı ve VKİ için risk teşkil etmektedir. Bu çalışmada, VKİ daha sağlıklı (zayıf ve normal kilolu) olan öğrencilerin aynı zamanda SZT' nin da olumlu ve yüksek olması, bireylerin fiziksel sağlık düzeyleri ile serbest zaman etkinliklerine yönelik bakış açıları arasındaki etkileşimi net bir şekilde ortaya koymuştur. Yüksek VKİ' ne sahip olan bireyler genellikle fiziksel aktivite düzeyinin düşük olmasıyla, olumsuz beden algısı ve bununla ilişkili olarak sosyal ortamlarda özellikle fiziksel etkinliklerden kaçınma davranışları, TV izleme ya da dijital oyunlar gibi pasif serbest zaman etkinliklerini tercih etme, aktif etkinliklere ilgisiz yaklaşım ve motivasyon eksikliği ile ilişkilendirilir. Bununla beraber düşük veya normal VKİ' ne sahip bireyler ise fiziksel yeterlik algısının yüksek olmasıyla beraber, serbest zamanlarını spor, dans ve doğa aktiviteleri gibi daha aktif etkinlik biçimleriyle değerlendirmeye eğilimli olmakla ilişkilendirilirler. Dolayısıyla, bu çalışmanın da ortaya koyduğu gibi, VKİ bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılma isteğini ve nasıl değerlendireceklerini etkileyebilen önemli bir değişkendir. VKİ' nin düzenli egzersiz yapan ve iyi beslendiğini düşünenlerde daha sağlıklı olması ise mantıklı ve beklenen bir durumdur. Düzenli egzersiz yapan bireylerin aynı zamanda beslenmelerinde de daha dikkatli olabilecekleri düşünüldüğünde, tüm bunların bir sonucu olarak VKİ' nin de daha sağlıklı olması muhtemel olacaktır.

Sonuç olarak, üniversite öğrencileri bağlamında SZT, VKİ, iyi beslenme ve düzenli egzersiz yapma arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Üniversite yaşamı içerisinde öğrencilerde olumlu serbest zaman tutumları geliştirmek, fiziksel aktivite alışkanlığını teşvik etmek, VKİ' nin sağlıklı düzeylerde kalmasını sağlamak açısından önemlidir. Bununla beraber, olumlu serbest zaman tutumu öğrencilerin yaşam tarzlarını daha bilinçli yönetmelerine ve ayrıca iyi beslenme alışkanlığını destekleyebilecek psikososyal bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bakımdan, üniversite kampüs çevresi, kampüste sunulan serbest zaman faaliyetlerinin sayısı ayrıca üniversitede düzenlenecek bilimsel etkinliklerin içeriği, üniversite gençliğinin sağlıklı yaşam davranışlarını geliştirebilmelerine, sağlıksız beslenme ve hareketsiz yaşam alışkanlıklarının bir sonucu olarak gelişebilecek risklerin önlenmesi açısından destekleyici ve düzenli olmalıdır. Üniversite öğrencilerine sunulacak serbest zaman faaliyetlerinin niteliği, öğrencilerin serbest zamanı fırsat olarak görmelerini, fiziksel aktiviteyi keyifli bir etkinlik olarak algılamalarını, ruh halini, öz güveni ve yaşam doyumunu arttıran bir faaliyet olarak görmelerini sağlayabilmelidir. VKİ yüksek ve SZT düşük olan öğrencilere yönelik müdahalelerde, aktiviteleri daha eğlenceli ve çekici hale getirmek, spor temelli serbest zaman etkinliklerini yaygınlaştırmak ve beden algısını güçlendiren sosyal destek programları hazırlamak bu konuda etkili yönetmeler olabilecektir.

Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmanın da sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın örneklem sayısının düşük ve yalnızca Iğdır Üniversitesi öğrencileriyle sınırlı olması, araştırma sonuçlarının genelleştirilmesini kısıtlamaktadır. Bu bakımdan gelecekteki çalışmalar daha fazla sayı ve kapsayıcı örneklemle çalışmayı genişletebilirler. SZT, VKİ, beslenme ve egzersiz davranışları arasındaki ilişkiye etki edebilecek bazı değişkenler bu çalışma kapsamında incelenmemiştir. Örneğin, bireylerin motivasyonu, sosyal çevresi, yaşam tarzı ve psikolojik iyi oluşu gibi değişkenler araya girerek bu değişkenler arasındaki etkileşimi güçlendirebilir ya da zayıflatabilir. Dolayısıyla gelecekteki

çalışmalar bu değişkenleri de ele alarak konuyu daha ileriye taşıyabileceklerdir.

KAYNAKÇA

- Akdeniz, H., Keskin, Ö., & Erdoğan, K. (2021). “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tutumlarının Öz güvenlerine Etkisinin İncelenmesi”. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(2), 217-229.
- Akyüz, H. & Türkmen, M. (2016). “Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği”, *International Journal of Science Culture and Sport*, 1 (4), 340-357.
- Anderssen, S. A., Engeland, A., Sjøgaard, A. J., Nystad, W., Graff-Iversen, S., & Holme, I. (2008). “Changes in physical activity behavior and the development of body mass index during the last 30 years in Norway”. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(3), 309-317.
- Ballı, Ö. M., Kirazcı, S., & Aşçı, F. H. (2006). “Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri”. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 9-16.
- Bozkurt, R., Deveci, O., Erdoğan, M., & Şirin, E. F. (2022). “Rekreatif Etkinliklere Katılıma Bağlı Olarak Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumları: Selçuk Üniversitesi Örneği.” *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 194-209.
- Caldwell, L. L. (2005). “Leisure and health: Why is leisure therapeutic?”. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 726.
- Chen, Y. C., Li, R. H., & Chen, S. H. (2013). “Relationships among adolescents’ leisure motivation, leisure involvement, and leisure satisfaction: A structural equation model”. *Social Indicators Research*, 110(3), 1187-1199.
- Çimen, Z. & Sarol, H. (2015). Serbest zaman tutumu: Üniversite öğrencilerine yönelik araştırma. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, 295-299
- Deforche, B. I., De Bourdeaudhuij, I. M., & Tanghe, A. P. (2006). “Attitude toward physical activity in normal-weight, overweight and obese adolescents”. *Journal of Adolescent Health*, 38(5), 560-568.
- Ertaş, M. (2021). “Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumlarının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarına etkisi”. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 8(2), 210-230.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. 3rd Edition. Sage Publications Ltd. London
- Gürbüz, B., Öncü, E., & Emir, E. (2020). “Boş Zaman Engelleri Ölçeği: Kısa Formunun Yapı Geçerliliğinin Test Edilmesi”. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 120-131.
- Güneş, S. C. (2022). “Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite, beslenme ve vücut kitle indeksleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”. *Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*.
- Karadeniz, F., Müftüler, M., & Gülbeyaz, K. (2019). “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutum Ve Engellerinin İncelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği)”. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 21-36.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modelling* (2nd ed.). The Guilford Press. New York
- Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). “The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement”. *Social Indicators Research*, 57(1), 4371.
- Mocanu, G. D., & Jordan, D. A. (2021). “The influence of body index mass on the leisure types for the students of the faculty of physical education and sports”. *Balneo and PRM Research Journal*, 12(3), 233-247.
- Önal, L., & Bedir, F. (2023). “Serbest Zaman Tutum Ölçeği Kısa Formu (SZTÖ-KF): Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(1), 27-39.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). “Measuring leisure attitude”. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167.
- Ragheb, M. G., & Tate, R. L. (1993). “A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction”. *Leisure Studies*, 12(1), 61-70.
- Serdar, E., & Demirel, D. H. (2022). “Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumları ile serbest zamanda sıkılma algıları arasındaki ilişki”. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 10(27), 1-14.
- Teixeira, A., & Freire, T. (2013). “The leisure attitude scale: Psychometrics properties of a short version for adolescents and young adults”. *Leisure/Loisir*, 37(1), 57-67.

Tabachnick, B.G. & L.S. Fidell (1996), Using multivariate statistics, HarperCollins. New York

Ünal, Ayşe., Çelik, A., Tıkaç, G., & Altuğ, F. (2022). “Genç Yetişkinlerde Egzersiz İnancıları, Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Egzersiz Motivasyonu Arasındaki İlişki”. Göbeklitepe Medical Science Journal, 5(7), 163-170.