

EDİTÖR

Doç. Dr. Erdil DURUKAN

**FİZİKSEL
AKTİVİTE
VE SAĞLIK**

Alanında Araştırmalar ve Değerlendirmeler

**ARALIK
2024**

İmtiyaz Sahibi / Yaşar Hız
Yayına Hazırlayan / Gece Kitaplığı
Birinci Basım / Aralık 2024 - Ankara
ISBN / 978-625-430-666-2

© copyright

2024, Bu kitabın tüm yayın hakları Gece Kitaplığı'na aittir.
Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir
yolla çoğaltılamaz.

Gece Kitaplığı

Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak
Ümit Apt No: 22/A Çankaya/ANKARA
0312 384 80 40
www.gecekitapligi.com / gecekitapligi@gmail.com

Baskı & Cilt

Bizim Büro
Sertifika No: 42488

**FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIK
ALANINDA ARAŞTIRMALAR VE
DEĞERLENDİRMELER**

EDİTÖR

Doç. Dr. Erdil DURUKAN

gece
kitaplığı

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMLARINA KATILAN OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENME STRATEJİLERİ

Hilal ERTÜRK YAŞAR, Emrah ATAY 7

BÖLÜM 2

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILIMINDAKİ FAYDA VE ÖZNEL ZİNDELİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Mehmet YAZICI, Abdullah Mustafa ÖZMEN 25

”

BÖLÜM 1

FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMLARINA KATILAN OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENME STRATEJİLERİ

Hilal ERTÜRK YAŞAR¹, Emrah ATAY²

¹ Arş. Gör., Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0001-6058-0017

² Prof. Dr., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0003-4404-6804

Büyüme gelişme evrelerine göre okul çağı dönemi; çocuklar için 6-12 yaş grubunu kapsayan bir dönemdir (Akça & Ayaz-Alkaya, 2021). Çocukların fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak çok hızlı bir şekilde büyümeye devam ettiği ve sosyal kimlik kazandığı, eğitim hayatı için bilgi birikimlerinin yaşandığı aktif öğrenme dönemi olduğu bilinmektedir (Akça & Ayaz-Alkaya, 2021; Erdem vd., 2017). Okul çağı çocukları bu dönemde kazanmış oldukları alışkanlıkları ömür boyu devam ettirmektedirler. Evinden ve ailesinden bir parça koparak kendi bir birey olma yolunda hayata adım atan çocuk, kendi tercihlerini yapmayı, kendini ifade etmeyi ve hayat ile mücadele etmeyi öğrenmeye başlamaktadır. Bu dönemde çocukların kazanmış oldukları alışkanlıklar ileriki yaşantılarında nasıl bir yetişkin olacağını noktasında ebeveynlere bilgi verir. Dolayısıyla toplum sağlığı açısından okul çağı çocuklarının kazanmış oldukları alışkanlıklar çok önemlidir (Ergün, 2013).

Çocuklar, anne karnından itibaren giderek artan bir hareket etme eğilimi içerisindedirler. İncelendiğinde hareket ilk olarak refleks sonralarında ise istemli olarak gerçekleşmeye başlar. İlerleyen çocukluk döneminde ise yaşlılarıyla oyunlar oynayarak fiziksel, zihinsel ve psikososyal yönden gelişirler. Her gün düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin; çocukların zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişiminin sağlanması adına çok önemli olduğu bilinmektedir. Amerikan Spor Hekimliği Koleji ve Hastalık Kontrol Merkezi çocuklar için fiziksel aktivitenin orta-yoğun şiddette mümkünse her gün 60 dakika olacak şekilde yapılmasını önermektedir (Cengiz & İnce, 2013; WHO, 2010). Günümüzde ilerleyen teknoloji ve sanayileşmeyle birlikte çocuklar daha az aktif olma, spor etkinliklerinde azalma ve durğan aktivitelerde artış meydana gelmiştir. Oysaki fiziksel aktivite tüm çocuklar için büyüme ve gelişmenin ayrılmaz bir parçası olmalıdır.

Fiziksel aktivite, iskelet kası tarafından üretilen ve enerji harcamasını gerektiren herhangi bir bedensel hareketi ifade eder (Bull vd., 2020; World Health Organization, 2019). Düzenli ve yeterli fiziksel aktivite seviyelerine katılım, sağlıklı kilonun korunması ve kronik hastalık risk faktörlerinin yönetimi için önemli bir katkıda bulunur (Anderson & Durstine, 2019; Guthold vd., 2020). Ancak, gelişmiş ülkelerdeki mevcut fiziksel aktivite katılım seviyeleri genellikle hem yetişkinlerde hem de çocuklarda sağlık yararları elde etmek için önerilen optimum seviyeden daha düşüktür (Bull vd., 2020; World Health Organization, 2019). Önerilen miktarda fiziksel aktiviteye katılmanın çocuklara ve ergenlere fiziksel ve ruhsal sağlığı, uyku kalitesini, beyin gelişimini, kemik sağlığını ve sosyal, psikolojik ve bilişsel sağlığı iyileştirerek faydalı olduğuna dair güçlü kanıtlar vardır (Alvarez-Pitti vd., 2020). Ayrıca, mevcut kanıtlar, insanların yetişkinlikteki davranışlarının çocukluktan beri yaşadıkları çevreden kaynaklandığını ve çocuklukta geliştirilen davranış alışkanlıklarının yetişkinlikte de devam

etme eğiliminde olduğunu göstermektedir (Fernandez-Jimenez vd., 2018; Hu vd., 2021)

Amerikan Spor Hekimliği Koleji ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) gibi birçok kuruluş fiziksel aktivite ve egzersiz için bilimsel temelli öneriler sağlamak amacıyla fiziksel aktivite yönergeleri yayınlamıştır. Bu yönergeler küçük çocuklar, ergenler, yetişkinler, yaşlılar ve kronik hastalığı olan bireyler olmak üzere her yaş grubunu kapsayıcı nitelikte ve ayrı ayrı yayınlanmıştı. Bu yönergeler, bireyselleştirmeye olanak sağlamak için farklı aktiviteleri (mod, sıklık, süre ve yoğunluk) ve alanlarını (boş zaman, ulaşım gibi) değerlendirmiştir. Örneğin, bir fiziksel aktivite alanını (mesleki aktivite gibi) artırmak, başka bir alanın (boş zaman aktivitesi gibi) azalmasına neden olma eğilimindedir (Benjamin vd., 2018) ve hareketsiz geçen sürede genel bir artışa neden olabilir. Yönergeye göre fiziksel hareketsizliğin önüne geçebilmek için önerilen miktardan fazla yapılan fiziksel aktivitenin de sağlığa olumlu yararları olduğu vurgulanmaktadır. Fakat, fiziksel aktivite ve türüne göre sağlık için faydaların değişip değişmediğini belirlemek için yeterli kanıt mevcut değildir. Son yapılan çalışmalara göre dünya çapında fiziksel hareketsizlikte artış olduğu tespit edilmiştir (Guthold vd., 2018). Hareketsiz yaşamdaki bu artışın, ekran (TV, bilgisayar gibi) ve elektronik cihazlara (cep telefonu gibi) artan ilgiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Delfino vd., 2018). Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmaya göre 6-11 yaş arasındaki çocukların yalnızca %42'si DSÖ'nün önerdiği fiziksel aktivite düzeyini karşıladığı (Benjamin vd., 2018) ve hareketsiz yaşamın yaş ile birlikte giderek arttığı görülmektedir.

Fiziksel aktivite davranışının sürdürülmesini etkileyen etmenler hakkında çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar genellikle bireysel ve sosyo-kültürel faktörlere odaklanmıştır (Sallis vd., 2000), ancak bu korelasyonlar fiziksel aktivite davranışındaki değişkenliğin yalnızca bir kısmını açıklamaktadır (King vd., 2002). Ekolojik teorilerin kabul ettiği gibi fiziksel aktivite birden fazla etkenden etkilenen karmaşık bir davranıştır. Bu etkenler; kişisel, sınıf, sosyokültürel, fiziksel, arkadaş, aile, okul ve sosyal çevre gibi faktörlerdir ve bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik etme ya da caydırmak için oldukça etkilidirler (Cengiz & İnce, 2013). Bu bağlamda, okul ortamı, sosyoekonomik veya göç durumlarından bağımsız olarak tüm çocuk ve ergenler için fiziksel aktivite seviyelerini artırmayı amaçlayan müdahalelerin uygulanabilmesi adına ideal bir ortam olduğu düşünülmektedir (Y. Demetriou vd., 2014). Beden eğitimi çocuklara ve ergenlere fiziksel olarak aktif olma fırsatı sunmasına rağmen fiziksel aktivite seviyelerinin azaldığı ve çocuklarda ve ergenlerde daha düşük fiziksel zindelik seviyelerinin eşlik ettiği gözlemlenmiştir. Beden eğitimi sırasında fiziksel aktiviteyi teşvik etme stratejilerinin, fiziksel olarak aktif olmaya harcanan genel süreyi ve fiziksel aktiviteye katılımı artırdığı gösterilmiştir. Okul tabanlı fiziksel

aktiviteye müdahalelerinin yalnızca fiziksel aktivite ve motor performansı olumlu yönde etkilemediği, aynı zamanda çocuklarda ve ergenlerde sağlık sonuçlarını ve egzersiz bilgisini de iyileştirdiği bulunmuştur (Yolanda Demetriou vd., 2019).

Okul Çağı Çocuklarında Beslenme

Okul çağı dönem, çocukların enerjilerini daha çok okuldaki aktivitelere ayırarak geçirdikleri bir süreçtir. Okul çağı dönemindeki çocuklarda fiziksel olarak gerçekleşen büyüme süreklilik arz etmektedir (Küçükömrler, 2012). Yaşamın her döneminde yeterli ve dengeli beslenmek gerekirken öğrenme ve kavramanın evrildiği, büyüme ve gelişmenin yavaş yavaş sürdürüldüğü bu dönemde beslenmenin önemi giderek artmaktadır (Sati & Dahiya, 2012). Fizyolojik açıdan okul çağı dönemi çocukları yetişkinlerin beslenmesinden ayıran üç temel konu vardır:

1- Enerji harcaması; vücut ölçüsünün birimi başına yetişkinlerden oldukça yüksektir. Bu yüzden de gerekli enerji miktarı ve besin ögesi ihtiyacı artış göstermektedir.

2- Yeni dokuların yapımı (kemikler, dişler, kaslar ve kan hücreleri gibi); protein, mineral ve vitaminlere olan gereksinimi arttırmaktadır.

3- Sindirim sisteminin özellikleri ve kendi kendilerine yiyebilme yeteneklerindeki sınırlılıklar, çocukların beslenmelerinde belirli besinlerin bulunmasını ve bunların kolay ve pratik şekilde hazırlanmasını gerektirir (Baysal,2011).

Okul çağı çocuğunun beslenmesindeki temel hedef; bireyin sağlıklı büyüme ve gelişmesini sürdürüp dokuların yenilenmesi, besin ihtiyacını ve enerji ihtiyacını sağlıklı besinlerden yeterli, dengeli ve ihtiyacı olan oranda alınması ve vücutta kullanılmasıdır (Karakaş & Törnük, 2016). Ailenin yemek yeme konusundaki tutumu, çocuğun sevdiği ve sevmediği besin grupları tadıma başlayan bebeklik döneminden yetişkinlik dönemine kadar kişilerin beslenmesinde etkili olmaktadır. Çocuklar ailelerini rol model aldıkları için onları taklit etmektedir. Okul çağına geldiği zaman ise durum biraz daha değişmeye başlar. Çocukların besin seçimlerinde ailenin etkisi azalmaya başlar ve çevre etkisi daha çok önem kazanmaya başlamaktadır. Okul çağı çocuklarının çevreyle etkileşimi daha çok artar. Çocukların okulda yaklaşık 8 saat geçirmeleri, ailelerin çocuklarını eskiye nazaran daha az kontrol edebilmelerine neden olurken beslenme davranış ve tutumları üzerinde de müdahalelerin giderek azalmasıyla sonuçlanabilmektedir. Artan ve çeşitlenen arkadaş çevresi ile para harcama, okul dışı aktivitelerde bulunma, kendi başına yiyecek seçme ve bu yiyeceği satın alma isteği oluşmaya başlar. Aynı zamanda, televizyonda günde ortalama 12 ila 30 reklam arasında besinlerle ilgili reklam (Lobstein & Dibb, 2005) çıkmak-

tadır ve bu reklamlar çocuklarda merak uyandırarak sağlıksız besinlerin (hızlı hazırlanan, glisemik indeksi yüksek, abur cubur gibi) tüketimini arttırmakta, sağlıklı besinlerin tüketimini ise azaltmaktadır. Aileler tarafından doğru yönlendirme yapılamadığında bu dönem çocuklarda hatalı beslenme alışkanlık kazanımları olacaktır ve bu beslenme alışkanlıkları neticesinde de çeşitli sağlık sorunları boy göstermeye başlayacaktır. Çünkü çocukların dış dünyaya açılmaya başlamasıyla bir kimlik arayışı başlamıştır ve bu dönemde bağımsız olma, kabul görme gibi tutumları beraberinde getirmiştir. Uzmanlar tarafından önerilmeyen; düzensiz öğünler ya da öğünleri atıştırma alışkanlıklarıyla geçiştirme, dışarıda yemek yeme isteğindeki artışlar bu dönemdeki yanlış beslenme davranışlarından bir kaçıdır.

Okul çağı dönemi çocukları en az bir öğünlerini okulda tükettikleri için pratik beslenme alışkanlıkları kazanabilirler (Yabancı, 2011). Bu dönemde çocukların sevdikleri bir besini aniden reddetmesi, herkesin beğendiği bir yiyeceği çok sevmeye başlaması, yeni yiyecekleri denemeye istekli olma gibi yeni davranışlar da bulunabilmektedir (Çavdar, 2018). Bu yüzdendir ki bu dönemi kapsayan yaş grubundaki çocukların doğru beslenme alışkanlığı kazanması için okul, eğitim süreci ve ailelere büyük görevler düşmektedir. Okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıklarında; okul yemekhanelerinin beslenme menüleri ve kantinlerde satılan yiyecekler önem arz etmektedir. Öğrenciler, genellikle sabah kahvaltısında okul kantininden tost, simit açma gibi hamur işi besinler öğle yemeğinde ise patates kızartması, hamburger, tost gibi yiyecek ve her türlü gazlı içecek tüketerek öğünlerini geçiştirmektedirler. Dolayısıyla çocukların et, süt, sebze ve meyve gibi besin tüketimleri azalmaktadır. Çocuklara doğru beslenme alışkanlığı kazandırabilmek adına atılabilecek birkaç adım şu şekilde sıralanabilir:

1- Çocuklarda atlanan kahvaltı öğünlerini ihmal etme sorununu ortadan kaldırmak için; zaman yönetimi öğretilmeye başlanmalıdır. Her gün çocuğa bir önceki gün zamanını nasıl kullandığı sorularak bu alışkanlığı kazandırmak olasıdır. Çocuk böylelikle çalışma, uyuma, yemek yeme, oyun oynama gibi işler için zaman yönetimini öğrenebilir.

2- Okulda kalma süresi uzun olduğunda çocuklara besin değeri yüksek ve özel hazırlama gerektirmeyen ara öğünler sağlanabilir. Örneğin; iki ince dilim ekmek, 1 dilim peynir, ceviz parçaları, yeşillik ve domates-salatalık ile hazırlanmış sandviç, 1 adet portakal 300 kalori civarında olup 10 gr protein ve B ile C vitamini sağlar.

3- Öğleyin eve gitme olanağı olmayan çocuklar için ara öğünlerin miktarı artırılıp öğle yemeği şeklinde sunulabilir.

4- Beslenme ile ilgili konularda çocuklara; beslenme ilkeleri, beslenme ile büyüme ve sağlık arasındaki ilişki anlatılarak çocuklarda beslenme

bilinci oluşturulabilir.

5- Yemek esnasında ya da yapım aşamasında, her besinin vücuttaki kullanım şekli, sağladığı yararlar, besinlere uygulanılan bazı işlemler anlatılırsa çocuklarda zamanla doğru beslenme alışkanlıkları oluşmaya başlayacaktır.

6- Çeşitli besinler ile sağlık arasındaki ilişki anlatılmalı, çocukların kendine yararlı besinleri seçmeleri sağlanmalıdır. Bu dönemdeki beslenme alışkanlıkları özellikle diş sağlığını etkilemektedir. Süt çürümeyi önler, karbonhidratlı yiyecekler (şekerler, tatlılar, kurabiyeler gibi) ise çürütücüdür. Özellikle bu dönemde yoğun karbonhidratlı ya da gazlı içecek tüketimi fazlaşmaktadır. Süt, ayran, taze meyveler ise hem besin değeri yüksek hem de diş sağlığı için ideal seçimlerdir.

7- Günümüzde, çocuklar hızlı yemek sistemine yönelmektedirler. Bunların bazıları beslenme açısından dengesiz ve sağlıksızdır. Örneğin hamburger, patates kızarması, kolalı içeceklerden oluşan bir menü kalsiyum, C vitamini ve diğer antioksidanlardan yetersiz, doymuş yağ oranı ve enerjisi yüksek besinlerdir. Bunun yerine tavuklu sandviç, meyve-sebze ve ayrandan oluşan bir beslenme çok daha dengeli olacaktır. Ayrıca hızlı yemek sisteminde temizlik ve sağlık kurallarına uygun olarak hazırlanması ve servisi de önemli olan başka bir konudur.

Okullar tek başına tüm sorunların çözümünde anahtar rolü üstlenemez fakat birçok sağlık sorunun çözümünde yürütülen politikalar ve programların etkili olacağı düşünülmektedir (Yabancı, 2011). Okullar, çocukların beslenme durumlarını değerlendirmek ve beslenme eğitimleri düzenleyerek çocukların doğru beslenme davranışları kazanmaları adına en ideal yerlerden biri olduğu düşünülmektedir. Beslenme uzmanları ve diyetisyenler tarafından beslenme eğitimlerinin verilmesiyle çocukların öğünlerinin besin içerikleri düzenlenebilecektir. Aynı zamanda, okullarda beden eğitimi dersiyle fiziksel aktivite düzeyi arttırırken, sporun yararları öğretilip çocuklara spor daha fazla aşılacak, yaşam boyu spor yapma alışkanlığı da kazandırılmış olacaktır.

Okul Çağı Çocuklarında Enerji ve Besin Ögesi Gereksinimleri

Herhangi bir hastalığı olmayan bir çocuk için enerji hesaplanmasında üç şey önemlidir; bazal metabolizma, gerekli ek enerji miktarı ve fiziksel aktiviteden kaynaklı günlük enerji harcaması. Çocuklarda enerji gereksinimi; büyüme ve beslenmenin yanı sıra sosyo-ekonomik, kültürel ve genetik etmenlerden dolayı her toplumda farklılık göstermektedir. Dünya sağlık örgütü çocukların büyüme durumlarının izlenebilmesi adına ağırlık ve uzunluğu standardize etmek için çalışmalar gerçekleştirmiştir. Bu standartlar ve Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)'ne göre enerji gereksinim

tablosu aşağıda verilmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2022):

Tablo.1 Erkek çocukların fiziksel aktivite düzeyine göre ortalama enerji gereksinimi (T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2022)

Yaş	WHO-MGRS 2006-2007			Dinlenme Enerji Harcanması (kkal/gün)	Toplam Enerji Harcaması (kkal/gün)			
	Percentil	Boy (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)		Az Aktif (PAL=1,4)	Orta Aktif (PAL=1,6)	Aktif (PAL=1,8)	Çok Aktif (PAL=2)
6	Medyan	116	20,5	979	1380	1576	1772	-
	85	121	23,6	1042	1469	1677	1885	-
7	Medyan	122	22,9	1033	1456	1663	1870	-
	85	127	26,5	1104	1557	1778	1999	-
8	Medyan	127	25,4	1088	1534	1752	1970	-
	85	133	29,7	1171	1652	1886	2120	-
9	Medyan	133	28,1	1146	1615	1844	2073	-
	85	139	33,2	1242	1751	2000	2248	-
10	Medyan	138	31,2	1150	1621	1851	2081	2311
	85	144	37,3	1262	1780	2032	2285	2537
11	Medyan	143	34,6	1217	1716	1959	2203	2446
	85	150	43,5	1374	1937	2211	2486	2761
12	Medyan	149	38,9	1300	1832	2092	2352	2612
	85	156	49,2	1479	2085	2381	2676	2972

Toplam enerji harcamasına göre belirlenen ortalama enerji gereksinimi: EFSA,2013'den yararlanılarak hesaplanmıştır. WHO MGRS 2006-2007 büyüme standartları 50. ve 85. percentil boy uzunlukları (cm) ve vücut ağırlıkları (kg). 10-12 yaş grubunun toplam enerji harcamasının en az PAL=1.6 düzeyinde olması önerilmektedir. Bu nedenle az aktif enerji harcaması italik yazılmıştır.

Tablo.2 Kız çocukların fiziksel aktivite düzeyine göre ortalama enerji gereksinimi (T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2022)

Yaş	WHO-MGRS 2006-2007			Dinlenme Enerji Harcanması (kkal/gün)	Toplam Enerji Harcaması (kkal/gün)			
	Percentil	Boy (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)		Az Aktif (PAL=1,4)	Orta Aktif (PAL=1,6)	Aktif (PAL=1,8)	Çok Aktif (PAL=2)
6	Medyan	115	20,2	912	1286	1468	1651	-
	85	120	23,7	979	1380	1576	1772	-
7	Medyan	121	22,4	959	1352	1544	1736	-
	85	127	26,5	1036	1461	1668	1876	-
8	Medyan	127	25	1013	1428	1630	1833	-
	85	133	29,8	1102	1553	1774	1994	-
9	Medyan	133	28,2	1076	1517	1732	1947	-
	85	139	33,9	1180	1664	1900	2135	-
10	Medyan	139	31,9	1105	1559	1780	2001	2222
	85	145	38,5	1184	1670	1906	2143	2380
11	Medyan	145	36,2	1161	1638	1870	2102	2334
	85	152	46,1	1272	1794	2048	2303	2557
12	Medyan	151	41,2	1224	1725	1970	2215	2460
	85	158	52,4	1347	1899	2168	2438	2707

Tablo.1 ve Tablo.2’ de 50. ve 85. Persentile göre boy, kilo ve enerji hesaplamaları verilmiştir. Bazı kaynakların 3. veya 10. Persentilin altında kalan çocuklar için yetersiz ve dengesiz beslenen çocuklar olduğu belirtilmektedir (Baysal, 2011).

Okul çağı çocuklarının enerji gereksiniminin; %45-60’ı karbonhidratlar, %10-20 proteinler ve %20-35’inin ise yağlardan gelmesi gerekmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2022). Bu dönem için önemli olan bir diğer konu ise çocukların protein alım düzeyleridir. Yeterli düzeyde protein alımıyla; çocuklarda büyüme ve gelişmenin devamlılığı, doku bütünlüğünün korunması ve devamlılığı sağlanabilir. Süt ve süt ürünleri, tavuk, hindi gibi etler, deniz ürünleri, kırmızı et, yumurta ve yağlı tohumlar çocukların tüketmesi gereken protein kaynakları arasında yer almaktadır (Mackie, 2015). Proteinin yetersiz alınmasıyla protein dengesizliği oluşmaya başlayacaktır. Bu da vücudun dokularını kullanmaya başlamasına, kilonun düşmesine, bağışıklık sisteminin zayıflamasına, ileri seviyelerde büyümenin durması gibi olumsuz durumlara neden olacaktır. Büyümesi geri kalmış çocuklar için protein gereksinimi; alması gereken protein miktarı + 0,23 gr protein (Baysal, 2011) şeklindedir. Çocukların gereksinimi olan protein miktarından daha fazla protein tüketmesi ise böbrek taşlarının oluşumu, kalsiyumun idrar ile atılmasına zemin hazırlayacaktır. Kalsiyum atımı ise kemik ve diş sağlığının bozulmasına neden olacaktır. Okul çağı çocuklarında

protein için yeterli alım oranları aşağıda verilmiştir:

Tablo.3 Okul çağı çocuklarında protein için yeterli referans alım aralığı ve yeterli alım miktarları AR/PRI (g/gün) (T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2022; EFSA, 2010)

Yaş ve Cinsiyet	Vücut Ağırlığı (kg) ¹	Protein Kalitesi (DIAAS=100) Diyetle Alınması Öngörülen ² Miktar (RDA/PRI)		Türkiye Ortalama Diyeti Protein Referans Alım Aralığı (%)	
		(g/kg/gün)	g/gün)	Alt Sınır (Referans Protein/Enerji Oranı)	Üst Sınır (97.5persentil)
Erkek					
6	20,5	0,89	18,2	15,3	19,4
7	22,9	0,91	20,8	5,8	20,7
8	25,4	0,92	23,4	6,2	20,3
9	28,1	0,92	25,9	6,5	21,2
10	31,2	0,91	28,4	7,2	19,7
11	34,6	0,91	31,5	7,6	20,8
12	38,9	0,90	35,0	7,9	20,3
Kadın					
6	20,2	0,89	18,0	5,7	19,0
7	22,4	0,91	20,4	6,1	21,7
8	25,0	0,92	23,0	6,6	18,5
9	28,2	0,92	25,9	7,0	17,2
10	31,9	0,91	29,0	7,7	22,8
11	36,2	0,90	32,5	8,1	15,7
12	41,2	0,89	36,6	8,6	23,8

¹ PRI (g/gün). Yeterli alım (g/gün) ve Referans protein enerji (P/E) oranının (%) hesaplanmasında WHO MGRS 2006- 2007 Büyüme Standartları 50. persentil kullanılmıştır.

² Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (European Food Safety Authority-EFSA)'dan alınmıştır.

Makro besin ögesinden biri olan karbonhidratlar, çocukluk döneminde gereksinim duyulan hücrelerin enerji ihtiyacının karşılanmasında ve beyin fonksiyonlarının yürütülmesinde en önemli besin ögesidir. (Mackie, 2015). Erinlik döneminde beslenme programlarında, karbonhidrat kaynağı olarak; tam buğday unundan yapılan besinler, sebze ve meyve gibi mikro besinlerden (vitamin ve mineral) ve posadan zengin kompleks karbonhidratların tercih edilmesinde elzemdir. Ayrıca, okul çağı dönemi çocuklarının beslenmelerinde belirli miktarlarda yağ almaları, çeşitli vücut fonksiyon-

larında, bazı vitaminlerin (A, D, E, K vitaminleri) emiliminde ve enerji elde edilmesi açısından son derece önemlidir. Besinlerin doymuş yağ içeriğinin olduğu ve vücuda istenen düzeyden daha fazla doymuş yağ alımı sonucunda, kan kolesterol ve trigliserid düzeylerinde artışa yol açabileceği düşünülerek yağ grubunun tüketimine dikkat edilmesi gerekmektedir. Aşağıda okul çağı dönemi çocuklarında yağ asitleri, karbonhidrat, posa/lif ve su yeterli alım miktarları verilmiştir:

Tablo.4 Okul çağı çocuklarında yağ asitleri, karbonhidrat, posa/lif ve su için önerilen yeterli alım miktarlar (T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2022)

Yaş ve Cinsiyet	CHO	Doymuş Yağ Asitleri	ALA (%E)	LA (%E)	EPA+DHA (mg)	Posa/Lif	Su (L)
Erkek							
6	130	Mümkün olduğunca az	0,5	4	250	14	1,6
7	130	Mümkün olduğunca az	0,5	4	250	16	1,6
8	130	Mümkün olduğunca az	0,5	4	250	16	1,6
9	130	Mümkün olduğunca az	0,5	4	250	16	2,1
10	130	Mümkün olduğunca az	0,5	4	250	16	2,1
11	130	Mümkün olduğunca az	0,5	4	250	19	2,1
12	130	Mümkün olduğunca az	0,5	4	250	19	2,1
Kadın							
6	130	Mümkün olduğunca az	0,5	4	250	14	1,6
7	130	Mümkün olduğunca az	0,5	4	250	16	1,6
8	130	Mümkün olduğunca az	0,5	4	250	16	1,6
9	130	Mümkün olduğunca az	0,5	4	250	16	1,9
10	130	Mümkün olduğunca az	0,5	4	250	16	1,9
11	130	Mümkün olduğunca az	0,5	4	250	19	1,9
12	130	Mümkün olduğunca az	0,5	4	250	19	1,9

CHO: karbonhidrat, EPA: Ekosapentaenoik asit, DHA: Dokosaheksaenoik asit ALA: Alfa linolenik asit (n-3 yağ asidi), LA: Linoleik asit (n-6 yağ asidi), %E= Enerji Yüzdesi

Okul çağı çocukları için örnek bir beslenme programı:

Sabah: 1 su bardağı süt

1 adet yumurta

1 dilim peynir

10-15 adet zeytin

2 yemek kaşığı tahin-pekmez

1 yemek kaşığı bal veya pekmez (tahin-pekmez olmadığına çocuğunuzun sevmesi durumunda balı sütün içerisine koyup tüketmesini sağlayabilirsiniz)

Domates- salatalık

1 adet meyve

1-2 dilim ekmek

Öğle: 2/3 porsiyon Et yemeği ya da kurubaklagiller yemeği

2/3 porsiyon pilav veya makarna veya börek

1 porsiyon salata

1-2 dilim ekmek

Akşam: 2/3 porsiyon Et yemeği ya da kurubaklagiller yemeği

2/3 porsiyon sebze yemeği

1 kase yoğurt

1 dilim ekmek

2/3 porsiyon tatlı

1 porsiyon meyve

Bu besinler öğünler arası yer değiştirilebilir ya da ara öğünler şeklinde de parçalanarak çocuğun tüketmesi sağlanabilir.

Okul Çağı Çocuklarında Fiziksel Aktivite ve Beslenme

Fiziksel aktivite çok çeşitli aktivite türüne katkıda bulunan karmaşık ve çok boyutlu bir davranıştır. Bu davranışların içerisine; sporsal faaliyetler (yürümek, ip atlamak gibi), mesleki görevler (inşaat gibi), ev içi işler (temizlik, bulaşık gibi), ulaşım (bisiklete binmek gibi) ve boş zaman aktiviteleri (dans etmek gibi) girmektedir. Fiziksel aktivitenin fiziksel ve fizyolojik etkileri bulunmaktadır. Yeterli yoğunluk ve sürede belli bir istikrar ile yapılan fiziksel aktivite; iskelet-kas sistemi, vücudun metabolik faaliyetleri, kardiyovasküler sistem ve psikososyal işleyişi üzerinde sağlıklı bir yaşam sürdürmeyi destekleyici niteliktedir. Aynı zamanda, bilişsel performanstan sorumlu beynin bölümlerinde de oksijen doygunluğunu arttırmaya yardımcı olduğu bilinmektedir. Yürüme, koşma, bisiklete binmek, oyunlara katılmak, paten sürmek gibi aktiviteler fiziksel hareket kapsamında yer alırken oturarak televizyon izlemek, bilgisayarda oyun oynamak, cep telefonlarıyla fazlaca zaman geçirmek inaktif bir yaşam ile ilişkilendirilmiştir (Leandro vd., 2019; Pacific vd., 2020). Bu tarz etkinlikler için günde 2-3 saatten fazla vakit geçirmenin fiziksel aktivitenin azalmasına

sebebiyet verdiği bilinmektedir (Akçay vd., 2023). Çocukluk çağında kazanılan sportif alışkanlıklar adolesan ve yetişkinlik döneminde oluşabilecek postür sorunlarının önlenmesi, hastalıkların önüne geçebilmek adına da önemli olduğu bilinmektedir. Ayrıca, sportif faaliyetler çocukların eğlenme, vakitlerini kaliteli değerlendirme, mücadele etme ve kendilerini iyi hissetmesini de sağlamaktadır. Doğru bir çocuk gelişimi için ön şartın çocuğun hareket etmesi olduğu bilinmektedir. Çocukların hareket etmesine imkân verilmesi halinde çocuğun bağımlılığı azalacak ve daha üretken, becerikli ve aktif bir birey olma yolunda adım atacaktır. Aynı zamanda karşılaştığı problemleri çözümüleme yeteneği artacak ve çocuğun meraklı ve araştırmacı yapısı sayesinde çevresini keşfetmeye başlayacaktır. Çevresini keşfederken bir taraftan da kendi kişiliği hakkında yeni bilgiler edinecektir. Fiziksel aktivite ile çocuğun aritmetik okuma ve anımsama yeteneği de güçlenecek bu da akademik başarısına katkı sağlayacaktır (Yeiç, 2018). Çocuklar için birliktelik bilincinin oluşması, karşılıklı dayanışma ve iş birliğinin kurulması, toplumsal aidiyetin öğrenilmesinde de fiziksel aktivite yardımcı olacaktır (Kara & Şahin, 2021). Bu bağlamda yetişkinlere düşen görev ise çocukların hareketlerini destekleyip onları sınırlamamak ve kalıplara sokmamaktır. Fiziksel aktivitenin, fiziksel iyi oluşun yanı sıra psikolojik ve sosyal yönden olumlu etkisinin de olduğu göz önünde bulundurarak çocukları daha fazla fiziksel aktiviteye yönlendirmektir.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'na (2010) göre okul çağı dönemi çocukların fiziksel inaktivitesi giderek artmaktadır. Sağlıklı nesiller yetiştirebilmek adına çocuklar daha çok fiziksel aktiviteye programlarına teşvik edilebilir. Fiziksel aktivite programlarına katılan okul çağı çocuklarına önerilebilecek beslenme stratejileri aşağıda belirtilmiştir:

1- Çocukların, beslenmesi ve besin çeşitliliğini sağlanabilmesi için hemen hemen her öğünde farklı besin gruplarının tüketimine özen gösterilmelidir.

2- Erinlik dönemdeki çocuklarda, meyve, sebze, süt ve süt grubu, et ve et grubu her gün tüketilmeye çalışılmalıdır.

3- Besin değeri düşük ve enerji değeri yüksek olan şekerli gıda ya da hamur işlerinin tüketimi sınırlandırılmalıdır. Çocuğa boş enerji veren besinler tüketilmemeli ve özellikle tatlandırıcı ilave edilen besinlerden kesinlikle uzak durulmalıdır.

4- Okul çağı dönemindeki çocukların süt ve ürünleri tüketimi kalsiyum ve protein alımı için oldukça önemlidir. Çocukların süt grubu tüketimi desteklenmelidir.

5- Bu dönemde en sık karşılaşılan sorunlardan biri ve en önemlisi öğün atlanmasıdır. Yapılan araştırmalar sonucunda en çok atılan öğün

nün günün en önemli oğn olan kahvaltı olduğu tespit edilmiştir. Çocukların kahvaltı oğnn atlamamaları ve bu oğn sevdirmeye yönelik yaklaşımlar benimsemelidir.

6- Çocukların sağlıklı beslenmesini desteklemek için işlenmiş besinler, şekerlemeler, doymuş yağ ve sodyumdan zengin besinlerin alımının azaltılması gerekmektedir.

7- Sağlığın devamı için su olmazsa olmazdır. Çocukların tüketmiş olduğu suyun temiz içerikli olması son derece önemli bir konudur. Fiziksel aktivitenin yapıldığı kurum ve kuruluşlarda ücretsiz suya ulaşımı sağlayan sistemler bulundurulması önerilmektedir. Ayrıca her çocuğun kendisine ait su kabı olması önerilmektedir.

8- Ebeveynler besin oğesi içeriği yüksek besinlere çocukların kolaylıkla erişimini sağlayarak, besin hazırlamada karar alma süreçlerine, alişverişe ve yemek pişirmeye dahil ederek, ev dışında satın alınan ve tüketilen yiyecek seçimlerine rehberlik ederek, çocukların sağlıklı beslenmesini desteklemeye devam edebilirler.

9- Egzersiz sürelerine göre uygun beslenme planlanmalıdır. 2 saatten kısa süren egzersizler için egzersiz sırasında beslenmeye ihtiyaç yoktur. Fakat 2 saatten uzun süren fiziksel aktivitelerde sıvıyla birlikte karbonhidrat almaları gerekmektedir.

10- Egzersiz sonrasında glikojen sentezi için ilk 1 saat içinde glisemik indeksi yüksek karbonhidratlı, su ve elektrolit kaybını giderecek içecekler tüketilmelidir. Bu besinler tüketilirken çocukların günlük alması gereken enerji miktarı hesaplanmalı ve fazla enerji almından kaçınılmalıdır.

11- Beslenme durumunun saptanması ve vücudun ihtiyaı olan enerji miktarını belirleyebilmek için antropometrik oľmlerin rolü oldukça önemlidir.

Kaynaklar

- Akça, A., & Ayaz-Alkaya, S. (2021). Okul Çağı Döneminde Sağlık Okuryazarlığı ve Okul Sağlığı Hemşiresinin Rolü. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 8(3), 328–334. <https://doi.org/10.31125/hunhemshire.1050438>
- Akçay, N., Doğan Güney, H., Keskin, K., & Göbel, P. (2023). Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Beslenme ile Obeziteyi Önleme: Ebeveyn ve Çocuk Yeme Algılarının Niteliksel Bir Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 280–297. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1346863>
- Alvarez-Pitti, J., Casajús Mallén, J. A., Leis Trabazo, R., Lucía, A., López de Lara, D., Moreno Aznar, L. A., & Rodríguez Martínez, G. (2020). Exercise as medicine in chronic diseases during childhood and adolescence. *Anales de Pediatría*, 92(3), 173.e1-173.e8. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>
- Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports Medicine and Health Science*, 1(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>
- Baysal, A. (2011). *Beslenme* (13. Baskı). Hatipoğlu Yayınevi, Alp Ofset Matbaacılık.
- Benjamin, E. J., Virani, S. S., Callaway, C. W., Chamberlain, A. M., Chang, A. R., Cheng, S., Chiuve, S. E., Cushman, M., Delling, F. N., Deo, R., De Ferranti, S. D., Ferguson, J. F., Fornage, M., Gillespie, C., Isasi, C. R., Jiménez, M. C., Jordan, L. C., Judd, S. E., Lackland, D., ... Muntner, P. (2018). Heart disease and stroke statistics - 2018 update: A report from the American Heart Association. İçinde *Circulation* (C. 137, Sayı 12). <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000558>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Çavdar, M. (2018). *Beslenme Eğitiminin Okul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıklarına ve Beslenme Bilgi Düzeylerine Etkisi* [Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı]. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gde.2016.09.008><http://dx.doi.org/10.1007/s00412-015-0543-8><http://dx.doi.org/10.1038/nature08473><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2009.01.007><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2012.10.008><http://dx.doi.org/10.1038/s4159>

- Cengiz, C., & İnce, M. L. (2013). Farklı Okul Ortamlarındaki Çocukların Okul Sonrası Fiziksel Aktivitelerde Algıladıkları Öz-Yeterlilikleri. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 11(21), 135–147.
- Delfino, L. D., Dos Santos Silva, D. A., Tebar, W. R., Zanuto, E. F., Codogno, J. S., Fernandes, R. A., & Christofaro, D. G. (2018). Screen time by different devices in adolescents: Association with physical inactivity domains and eating habits. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(3), 318–325. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.06980-8>
- Demetriou, Y., Sudeck, G., & Höner, O. (2014). Indirekte Gesundheitseffekte des Unterrichtsprogramms HealthyPEP. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 2(44), 86–98.
- Demetriou, Yolanda, Reimers, A. K., Alesi, M., Scifo, L., Borrego, C. C., Monteiro, D., & Kelso, A. (2019). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(113), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101770>
- Erdem, S., Gökmen Özel, H., Çınar, Z., & Yılmaz Işıkhani, S. (2017). Farklı Sosyoekonomik Düzeye Sahip Çocuklarda Ailenin Beslenme Tutum ve Davranışlarının Çocuğun Beslenme Durumuna Etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 45(1), 3–11.
- Ergün, S. (2013). *Okul çağı çocuklarında egzersizden hoşlanma ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı.
- Fernandez-Jimenez, R., Al-Kazaz, M., Jaslow, R., Carvajal, I., & Fuster, V. (2018). Children Present a Window of Opportunity for Promoting Health: JACC Review Topic of the Week. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(25), 3310–3319. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.10.031>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hu, D., Zhou, S., Crowley-Mchattan, Z. J., & Liu, Z. (2021). Factors that influence participation in physical activity in school-aged children and adolescents: A systematic review from the social ecological model perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–20. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063147>

- Kara, A., & Şahin, M. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri , Fiziksel Aktivite ve Akademik Başarı Özelliklerinin İncelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences (JHSS)*, 4(2), 30–41.
- Karakaş, H., & Törnük, F. (2016). Geleneksel Gıdaların Okul Çağı Çocuklarının Beslenmesindeki Rolü Üzerine Bir Araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen Fakültesi Fen Bilimleri Dergisi*, 37(3), 292–302. <https://doi.org/10.17776/csj.59128>
- King, A. C., Stokols, D., Talen, E., Brassington, G. S., & Killingsworth, R. (2002). Theoretical approaches to the promotion of physical activity: Forging a transdisciplinary paradigm. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2 SUPPL. 1), 15–25. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(02\)00470-1](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(02)00470-1)
- Küçükömürler, S. (2012). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*. Pegem Akademi.
- Leandro, C. G., Fonseca, E. V. da S. da, de Lim, C. R., Tchamo, M. E., & Ferreira-e-Silva, W. T. (2019). Barriers and Enablers That Influence Overweight/Obesity/Obesogenic Behavior in Adolescents From Lower-Middle Income Countries: A Systematic Review. *Food and Nutrition Bulletin*, 40(4), 562–571. <https://doi.org/10.1177/0379572119853926>
- Lobstein, T., & Dobb, S. (2005). Evidence of a possible link between obesogenic food advertising and child overweight. *Obesity Reviews*, 6(3), 203–208. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2005.00191.x>
- Mackie, D. D. (Ed.). (2015). *Food and Nutrition Guidelines for Healthy Children and Young People (Aged 2–18 years): A background paper. Partial revision February 2015*. (Ministry of Health). www.health.govt.nz
- Pacific, R. mchongi, Martin, H., Kulwa, K., & Petrucka, P. (2020). Contribution of home and school environment in children 's food choice and overweight / obesity prevalence in African context : Evidence for creating enabling healthful food environment. *Pediatric Health, Medicine and Therapeutics*, 1–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/PHMT.S257549>.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5).
- Sati, V., & Dahiya, S. (2012). Nutritional Assessment of Rural School-Going Children (7-9 Years) of Hisar District, Haryana. *Open Access Scientific Reports*, 1(7), 7–10. <https://doi.org/10.4172/scientificreports.363>
- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2022). Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER). İçinde *Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022*.
- WHO. (2010). Recommended population levels of physical activity for health. İçinde *Global recommendations on physical activity for health*. (WHO Press, ss. 15–33). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_

STRATEGI_MELESTARI

- World Health Organization. (2019). World Health Organisation Guidelines for physical activity, sedentary behaviour, and sleep for children under 5 years of age. İçinde *World Health Organization*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536><https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y><http://www.who.int/iris/handle/10665/311664>
- Yabancı, N. (2011). School health and nutrition programs. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(3), 361–368. <https://doi.org/10.5455/pmb.20110215104609>
- Yei, E. (2018). *9-14 yaş grubu çocuklarda çeşitli değişkenlere göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite katılım düzeylerinin incelenmesi* [Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ğretmenliği Anabilim Dalı]. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gde.2016.09.008><http://dx.doi.org/10.1007/s00412-015-0543-8><http://dx.doi.org/10.1038/nature08473><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2009.01.007><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2012.10.008><http://dx.doi.org/10.1038/s4159>



BÖLÜM 2

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILIMINDAKİ FAYDA VE ÖZNEL ZİNDELİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ¹

*Mehmet YAZICI²,
Abdullah Mustafa ÖZMEN³*

¹ Bu çalışma 7-9 Ekim 2024 Trabzon'da 8. Uluslararası Akademik Spor araştırmaları kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur

² Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor yöneticiliği Bölümü, Orcid ID:0000-0002-3210-714X

³ Yüksek Lisans Öğrencisi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Orcid ID: 0009-0005-1417-1665

GİRİŞ

Günümüz toplumunda bireyler, zamanlarını planlama ve yoğun bir yaşam sürebilme arzusuyla motive olmaktadır. Bu arzu, yaşamın temel düzenleyicisi olan zaman kavramına dayanmaktadır. Zaman, sadece bir geçiş süreci değil, aynı zamanda yaşamın ta kendisidir. Dolayısıyla, zamanın anlamı ve değeri üzerine düşünmek oldukça önemlidir, zira zamanın doğası sadece an içinde var olan bir kavramdır, genellikle göz ardı edilir (TDK, 1983). Zamanın durdurulamaz, geri alınamaz ve değiştirilemez bir olgu olduğu kabul edilmektedir. Bu nedenle, zamanın etkin ve verimli bir şekilde kullanılması, insan yaşamında büyük bir önem arz etmektedir (Dağlı, 2013; Göral, 2013). Zaman kavramı, çeşitli tanımlara sahip olup bunlardan bazıları şunlardır: Zaman, tüm canlı ve cansız varlıkların hayat ölçüsü olarak kabul edilen, tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan, kullanılan ve kaybedilen bir kavramdır. Ayrıca, tekrarı mümkün olmayan, nesnelerin uzaydaki hareketlerine göre ölçülebilen ve bölümlere ayrılabilen bir süreçtir (Eren, 1993). Tezcan (1982) tarafından yapılan bir tanıma göre zaman ise, ‘insan hayatının uzun veya kısa süreli olarak yinelenemeyen, başlangıcı ve sonu belli bir saat birimiyle ölçülebilen bir bölümdür’. Zaman, sadece fiziksel bir gerçeklik değil, aynı zamanda deneyimlerimizin ve eylemlerimizin bir yansımasıdır (Abadan, 1961). Bireylerin iş yerinde veya işle ilgili etkinlikleri içeren süre, “çalışma zamanı” olarak adlandırılırken, temel ihtiyaçlarını karşıladıkları süre, “var olma zamanı” olarak ifade edilir ve bu süreler dışında bağımsız olarak harcadıkları süreye ise “serbest zaman” denir (Kozak vd., 2017). İngilizce ‘deki “leisure” terimi, Türkçe ‘de “serbest zaman” kavramına karşılık gelir ve Latince kökenli “licere” kelimesinden türetilmiştir, bu kelime “özgür olma” anlamını içerir (Aydoğan, 2019). “Serbest zaman” genellikle zorunlu faaliyetlerin dışında kalan ve rekreatif etkinliklerin gerçekleştiği bir zaman dilimi olarak kabul edilir. Bu ifade, yaşamın sürdürülmesi için biyolojik olarak zorunlu olan yeme, uyuma gibi faaliyetlerin dışında kalan zamanı tanımlar (Veal, 1992). Serbest zaman, genellikle başarı ve memnuniyet duyguları uyandıran bir zaman dilimi olarak kabul edilir ve aynı zamanda keyifli bir zaman dilimi olarak değerlendirilir (Chen vd., 2013).

Rekreasyon kavramı, bireylerin zorunlu ihtiyaçları dışında kalan zaman diliminde, eğlence ve dinlenme gereksinimlerini karşılamak amacıyla isteyerek katıldığı aktiviteleri ifade eder (Sağcan, 1986). Rekreasyon, her bireyin kendi tercihlerine göre şekillendiği için araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır (Karaküçük, 2014). Hacıoğlu ve diğerleri (2015), rekreasyonu, bireylerin serbest zamanlarında yaşamın hızlı temposundan ara vermek ve keyifli vakit geçirmek amacıyla gruplar halinde veya bireysel olarak, iç veya dış mekanlarda gerçekleştirdikleri çeşitli aktivitelerin bir kavramı olarak tanımlarlar. Başka bir tanıma göre, rekreasyon;

bireylerin serbest zamanlarında hem ruhsal hem de fiziksel olarak yenilenmeyi, yaşam kalitelerini artırmayı, kişisel gelişimlerini desteklemeyi ve en önemlisi kendi zevklerine göre çeşitli aktiviteler yaparak eğlenmeyi ve mutlu hissetmeyi içeren bir kavramdır (Tütüncü, 2012; Gül vd., 2014). Hazzar (2014) ise, rekreasyonu; insanların zorunlu yaşam davranışları dışındaki zaman diliminde isteyerek katıldıkları ve bu sayede tatmin sağladıkları aktivitelerin tümünü ifade eder. Rekreasyon faaliyetlerinin çeşitli faydaları vardır. Bu faydalar, psikolojik, fiziksel ve sosyal olmak üzere üç ana kategori altında sınıflandırılabilir (Güzel vd., 2014).

Son yıllarda, bireylerdeki artan psikolojik, fiziksel ve sosyal sorunlar sağlık kuruluşlarına olan talebi artırmış ve bu durum kurumlar üzerinde önemli bir yük oluşturmuştur. Bu bağlamda, uzmanlar, düşük maliyetli ve geniş erişilebilirlik sunan rekreasyonel fırsatlara artan bir talep olduğunu belirtmektedirler (Lackey vd., 2021). Rekreasyonel faaliyetler, yetişkin bireylere bir dizi fayda ve katkı sunabilir; bunlar arasında stresle başa çıkma, fiziksel sağlık, ruh sağlığı, sosyalleşme ve kişisel gelişim bulunmaktadır. Sosyalleşme etkinlikleri gibi grup sporları veya fitness dersleri, bireylere sosyal bağlar kurma ve topluluk içinde yer alma fırsatları sunabilir. Yoga, meditasyon, yürüyüş ve spor gibi aktiviteler, yetişkinlerin stresi azaltma, fiziksel sağlıklarını sürdürme, ruh hallerini iyileştirme, kaygı ve depresyonu azaltma, genel refahlarını artırma konularında etkili olabilir (Bielinis vd., 2019). Fiziksel egzersizler arasında yüzme, koşma, bisiklete binme ve takım sporları gibi aktiviteler kardiyovasküler egzersiz sunar ve güç ile dayanıklılık oluşturma konusunda yardımcı olabilir (Usmonov, 2020). Zihinsel sağlık faaliyetleri arasında resim yapmak, bahçeyle uğraşmak ve dans etmek gibi aktivitelerin ruh sağlığına olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Kişisel gelişim faaliyetleri, yeni bir dil öğrenmek, açılış dersi almak veya yeni bir spor denemek gibi, bireylerin hem kişisel hem de entelektüel olarak gelişmelerine katkıda bulunabilir (Siedentop ve Van der Mars, 2022). Üniversite dönemleri, bireylerin yalnızca akademik ilgi alanlarıyla sınırlı kalarak tam anlamıyla gelişimlerini sağlayabilecekleri bir zaman dilimi değildir. Bu dönem, birçok kişi için akademik ve sosyo-kültürel gelişimin sağlanabilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Ayrıca, rekreatif etkinliklerin, insan yaşamının çeşitli yönlerini (iş tatmini, yaşam memnuniyeti, aile ilişkileri vb.) olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir (Aslan, 2009; Huang ve Carleton, 2003). Bireylerin üniversite eğitimleri süresince kazandıkları “rekreatif etkinliklere katılma alışkanlıkları”, ilerleyen yaşamlarında da devam edebilir nitelikte olabilir. Huang ve Carleton (2003), Rekreasyon faaliyetleri, okul yaşamının önemli bir bileşenidir. Günümüzde, öğrencilerin büyük bir kısmı sınıflarda, laboratuvarlarda veya çalışma masalarında zamanlarını geçirmektedir. Bu durumda, öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılma ihtiyacı kaçınılmazdır. Dolayısıyla, üniversitelerin faa-

liyet programları, öğrencilere rekreasyon ve dinlenme için fırsatlar sunmalıdır. Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinlik fırsatlarına katılması, sadece sağlık ve zindeliklerine olumlu katkılar sağlamakla kalmayıp aynı zamanda zaman yönetimi, akademik başarı performansları, sosyalleşme, iletişim ve grup yönetimi gibi öğrenme çıktılarında da gelişmelere neden olmaktadır. Sürekli olarak çeşitli etkinliklere katılan öğrencilerde ise bu faydaların daha da arttığı gözlemlenmiştir (Forrester, 2014).

Öznel zindelik terimi, öz-belirleme kuramına dayanmaktadır ve genellikle fiziksel ve zihinsel enerji durumunu ifade etmektedir (Ryan ve Frederick, 1997). Öznel zindelik, bireylerin kendi içsel kaynaklarından doğan enerjiyle karakterize edilen bir durumdur ve bu durum, hırs veya zorlama kaynaklı enerjiden ayrılmaktadır (Bostic vd., 2000). Bireye coşku ve enerji hissi yaşatan öznel zindelik, bireyin hayatında fiziksel, psikolojik ve zihinsel açıdan çeşitli etkiler yaratır. Bu etkilerin merkezi rolü ve psikolojik ile fiziksel değişkenlerle etkileşimi göz önüne alındığında, öznel zindeliğin iyi olmanın önemli bir göstergesi olduğu düşünülmektedir (Ryan ve Frederick, 1997).

Literatür taraması, rekreasyon fayda farkındalığı ve öznel zindelik arasındaki ilişkiye dair bir dizi çalışmanın mevcut olduğunu ortaya koymaktadır. Eski ve diğerleri (2019), ekstrem sporlarda rekreasyonel fayda algılarının boş zaman tatmini üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Katılımcıların boş zaman memnuniyeti düzeylerindeki artışın, rekreasyonel fayda düzeylerinin de artış gösterebileceğini belirlemişlerdir. Kuo'nun (2013) çalışması, rekreasyonel fayda düzeyinin yaşam kalitesini doğrudan etkilediğini ve tatmin sağladığını göstermektedir. Uysal ve diğerleri (2014), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, öznel zindeliğin yaşam memnuniyeti ile öznel mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık etkisini incelemişlerdir. Yapılan çalışmanın sonuçları, öznel zindeliğin artmasıyla öznel mutluluğun da arttığı ve öznel zindeliğin bu artışa kısmen katkıda bulunduğunu göstermiştir. Ryan ve Frederick'in (1997) yürüttüğü altı çalışma, öznel zindelik ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmacılar, öznel zindeliğin motivasyon, psikolojik iyi oluş, benlik saygısı gibi özelliklerle pozitif; somatik belirtiler, ağrı, nörotizm gibi özelliklerle negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ancak, yapılan literatür taramasında üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda farkındalığı ile öznel zindelik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda farkındalığı ile öznel zindelik arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmanın amaçları doğrultusunda geliştirilen araştırma soruları şu şekildedir:

1. Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki faydaları günlük serbest zaman süresine göre fark var mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki faydaları aylık gelir düzeyine göre fark var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki faydaları öğrenim gördükleri fakülteye göre fark var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki faydaları cinsiyete göre fark var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki faydaları yaş ile ilişkisi var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin öznel zindelikleri günlük serbest zaman süresine göre fark var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin öznel zindelikleri aylık gelir düzeyine göre fark var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin öznel zindelikleri öğrenim gördükleri fakülteye göre fark var mıdır?
9. Üniversite öğrencilerinin öznel zindelikleri cinsiyete göre fark var mıdır?
10. Üniversite öğrencilerinin öznel zindelikleri yaş ile ilişkisi var mıdır?
11. Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve öznel zindelikleri arasında ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda farkındalığı ve öznel zindeliklerinin günlük serbest zaman süresi, aylık gelir düzeyi, öğrenim gördükleri fakülte, yaş ve cinsiyet değişkenleri üzerinden incelendiği, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile yürütülen bir araştırma olmuştur. Karasar (2014) tarafından yapılan tanıma göre, ilişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişkenin bir arada değişimini, bu değişimin varlığını, yönünü ve şiddetini belirlemeye yönelik bir çaba olarak ifade edilmektedir.

Araştırma Grubu

Araştırma grubu Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim gören 229'u kadın 136'sı erkek toplamda 365 öğrenciden oluşmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin profillerini inceleyebilmek için "Tanımlayıcı İstatistikler Analizi" yapılmıştır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, yaş,

öğrenim gördükleri fakülte, günlük serbest zaman süresi ve aylık gelir düzeyi sorularına verilen cevaplar, analiz sonuçlarına göre gruplandırılmıştır. Bu doğrultuda düzenlenen sonuçlar, Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırma grubuna ait betimsel istatistik sonuçları.

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	229	%62,74
	Erkek	136	%37,26
Fakülte	Spor Bil. Fak.	84	%23,04
	Eğitim Fak.	91	%24,92
	İlahiyat Fak.	82	%22,46
	Eczacılık Fak.	108	%29,58
Süre	0-2	52	%14,24
	2-4	117	%32,05
	4-6	125	%34,24
	6 ve üzeri	71	%19,45
Gelir	0-5.000	238	%65,20
	5.000-10.000	81	%22,19
	10.000-15.000	15	%4,10
	15.000 ve üzeri	31	%8,51
	Yaş Aralığı	N	Ortalama
Yaş	18-46	365	21,91

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik özelliklerini ortaya çıkarmak için günlük serbest zaman süresi, aylık gelir düzeyi, öğrenim gördükleri fakülte, yaş ve cinsiyet bilgileri kişisel bilgi formu aracılığıyla elde edilecektir.

Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ):

Bireylerin rekreasyon faaliyetlerinden elde ettikleri fayda düzeylerini değerlendirmek amacıyla Ho (2008) tarafından geliştirilmiş ve Akgül, Karaküçük ve Ertüzün (2018) tarafından Türkçe’ye uyarlanmış bir ölçektir. Bu ölçek, toplamda 24 maddeden oluşmaktadır ve “fiziksel faydalar, psikolojik faydalar ve sosyal faydalar” olmak üzere üç alt boyutta yer alan 5’li Likert tipi bir değerlendirme aracıdır. En yüksek puan 125, en düşük puan ise 25 olarak belirlenmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında, ölçeğin Cronbach’s Alpha değeri 0.83 olarak bulunmuş, üç alt boyut için ise iç tutarlılık katsayıları 0.80 ile 0.86 arasında değişmiştir. Bu sonuçlar, ölçeğin Türk popülasyonu için güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Akgül vd., 2018).

Öznel Zindelik Ölçeği (ÖZÖ):

Ryan ve Frederick (1997) tarafından geliştirilmiş ve Uysal ve diğerleri (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Toplamda 7 madde içeren bu ölçek, bireylerin öznel zindelik düzeyini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Yüksek puanlar, bireyin zindelik düzeyinin yüksek olduğunu gösterirken, ölçeğin 2. maddesi ters maddedir. Öznel Zindelik Ölçeği'nin Türkçe formunda Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,84 olarak belirlenmiştir. Ayrıca, test-tekrar test korelasyon katsayısı 0,79 ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları 0,48 ile 0,74 arasında değişmektedir. Bu sonuçlar, ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Öznel Zindelik Ölçeği, eğitim, sağlık ve pozitif psikoloji alanlarında kullanılabilir bir ölçüm aracı olarak değerlendirilebilir (Uysal vd., 2014).

Verilerin Analizi

Verilere uç değer analizi uygulanarak gruptan aşırı şekilde farklılaşan bir verinin olmadığı tespit edilerek analizler 365 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Daha sonra öğrencilerin demografik özellikleri ile gruplara dağılımlarını belirlemek amacıyla tanımlayıcı analizler (yüzde, frekans, minimum, maksimum, ortalama, standart sapma) yapılmıştır. Dağılım özellikleri belirlenip parametrik testlerin uygunluğu çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) gözden geçirildikten sonra da bağımsız iki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, İki denli bağımsız grup karşılaştırmalarında One Way Anova testi ile çoklu karşılaştırma PostHoc testlerinden "TUKEY" testi, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sürecindeki bütün uygulamalar SPSS 25 programı aracılığıyla yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Değişken	Min.-Max.	$\bar{x} \pm Ss$	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach (α)
ÖZÖ	7,00-49,00	29,78 \pm 9,84	-,19	-,49	0,898
RFÖ	29,00-120,00	96,91 \pm 13,86	-1,37	2,52	0,941

Kalaycı (2018) çarpıklık ve basıklık katsayılarının +3 ile -3 değerleri arasında olması durumunda verilerin normal dağılım sergileyeceğini ve parametrik testlerin kullanımının uygun olduğunu belirtmektedirler. Tablo incelendiğinde de söz konusu değerlerin ilgili aralıklarda olduğu görülmektedir.

Tablo 3. *Cinsiyet Değişkenine göre t-testi sonuçları*

	Kız (N=229)	Erkek (N=136)	t	p
ÖZÖ	Ort. 29.19	Ort. 30.78	-1.50	0.14
RFÖ	97.64	95.69	1.30	0.20

Cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, ÖZÖ ve RFÖ'den alınan puanların anlamlı bir şekilde fark olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 4. *Katılımcıların yaş değişkenine göre ÖZÖ ve RFÖ puanlarına ilişkin korelasyon sonuçları.*

	N	r	p
ÖZÖ	365	-0.007	0.90
RFÖ	365	-0.048	0.36

p>0.05

Yaş değişkenine göre korelasyon sonuçları incelendiğinde, ÖZÖ ve RFÖ'den alınan puanların anlamlı bir ilişkisi olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 5. *Fakülte değişkenine göre ANOVA sonuçları*

	Fakülte	Fakülte	Ort.	Ss.	p
ÖZÖ	Spor	Eğitim	4,36*	1,43	0,01*
		İlahiyat	4,00*	1,47	0,03*
		Eczacılık	7,74*	1,38	0,00*
	Eğitim	Spor	-4,36*	1,43	0,01*
		İlahiyat	-,36	1,44	0,99
		Eczacılık	3,38	1,35	0,06
	İlahiyat	Spor	-4,00*	1,47	0,03*
		Eğitim	,36	1,44	0,99
		Eczacılık	3,74*	1,39	0,04*
	Eczacılık	Spor	-7,74*	1,38	0,00*
		Eğitim	-3,38	1,35	0,06
		İlahiyat	-3,74*	1,39	0,04*

RFÖ	Spor	Eğitim	-1,00	2,09	0,96
		İlahiyat	1,63	2,15	0,87
		Eczacılık	3,34	2,01	0,35
	Eğitim	Spor	1,00	2,09	0,96
		İlahiyat	2,63	2,10	0,59
		Eczacılık	4,34	1,97	0,12
	İlahiyat	Spor	-1,63	2,15	0,87
		Eğitim	-2,63	2,10	0,59
		Eczacılık	1,71	2,02	0,83
	Eczacılık	Spor	-3,34	2,01	0,35
		Eğitim	-4,34	1,97	0,12
		İlahiyat	-1,71	2,02	0,83

*p<0.05

Fakülte değişkenine göre Anova sonuçları incelendiğinde, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin diğer fakültede öğrenim gören öğrencilere göre ÖZÖ puanları Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Öte yandan İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin, Eczacılık Fakültesinde öğrenim gören öğrencilere göre ÖZÖ puanları İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin lehine dönük anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. RFÖ puanları incelendiğinde ise fakülteler arası herhangi bir anlamlı farklılaşmaya rastlanılmamıştır.

Tablo 6. Günlük serbest zamana ayrılan süre değişkenine göre ANOVA sonuçları.

	0-2 saat		2-4 saat		4-6 saat		6 saat ve üzeri		F	p
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
ÖZÖ	28.09	11.66	29.90	10.08	30.96	8.11	28.74	10.67	1.38	0.24
RFÖ	97.44	17.84	94.89	14.93	98.88	10.95	96.39	13.11	1.73	

Günlük serbest zamana ayrılan süre değişkenine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde ÖZÖ ve RFÖ puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Aylık gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları.

	0-5.000		5.000-10.000		10.000-15.000		15.000 ve üzeri		F	p
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
ÖZÖ	30.01	9.76	28.95	10.22	32.46	9.21	28.90	90.85	0.69	0.55
RFÖ	97.11	14.04	97.43	10.70	91.86	21.78	96.51	15.43	0.72	0.53

Aylık gelir düzeyine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde ÖZÖ ve RFÖ puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 8. *ÖZÖ ile RFÖ arasındaki korelasyon sonuçları*

	ÖZÖ		
	N	r	p
RFÖ	365	0,305**	,00*

Korelasyon analizi incelendiğinde, Öznel Zindelik Ölçeği ve Rekreasyonel Fayda Ölçeği puanları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılım düzeyleri ile öznel zindelik algıları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bölümde, analiz sonuçlarından elde edilen bulgular sunulmuş ve bu bulgular literatürdeki mevcut bilgilerle karşılaştırılarak yorumlanmıştır. Araştırmanın bulgularının, ilgili alan yazına katkı sağlaması ve yeni perspektifler sunması hedeflenmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre rekreasyon faaliyetlerine katılımından elde ettikleri fayda ile öznel zindelik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, literatürde yer alan bazı çalışmalarla da paralellik göstermektedir. Örneğin, Ekinci (2017) ve Kocaer (2018) tarafından yürütülen araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlerden elde ettikleri fayda farkındalıklarının cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet değişkeni ile öznel zindelik arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer araştırmalar da bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Yazıcı (2015), Şahin (2011), Çankaya (2009), Bektaş ve Karagöz (2017) ile Katja ve arkadaşlarının (2002) yürüttüğü çalışmalar, öznel zindelik düzeylerinde cinsiyetin belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular, bireylerin cinsiyetlerinden bağımsız olarak benzer düzeyde öznel zindelik algısına sahip olabileceğini ve rekreasyonel faaliyetlere katılımın bu algıyı etkileyen diğer faktörlerden daha ön planda olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, farklı demografik ve kültürel gruplarda yapılan araştırmaların cinsiyet değişkeninin etkisiyle ilgili çelişkili sonuçlar sunduğu görülmektedir. Bu durum, konunun daha derinlemesine incelenmesi gerektiğini ve özellikle öznel zindelik ile rekreasyonel fayda algısı arasındaki ilişkiye yönelik daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Araştırma bulguları, katılımcıların yaş değişkenine göre rekreasyon faaliyetlerinden elde ettikleri fayda ile öznel zindelik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Bu bulgu, literatürde yer alan bazı çalışmalarla uyumluluk göstermektedir. Örneğin,

Yazıcı (2015) tarafından farklı üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adayları üzerinde yürütülen bir araştırmada, yaş grupları arasında öznel zindelik düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Kocaer'in (2018) beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada da yaş değişkeni ile rekreasyon fayda algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Ancak, literatürde bu konuya ilişkin farklı bulgular da bulunmaktadır. Yalçinkaya (2019) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, yaş grupları arasında fiziksel, psikolojik ve sosyal fayda alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Bu durum, yaş değişkeninin etkisinin, katılımcıların bireysel deneyimleri, sosyal çevreleri ve rekreasyonel faaliyetlere katılım motivasyonları gibi diğer faktörlerle etkileşim içinde şekillenebileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, Tinsley ve Eldredge (1995) rekreasyonel faaliyetlere katılımın bireyin yaşam döngüsündeki farklı evrelerde değişiklik gösterebileceğini vurgulamış, genç yetişkinlik döneminde bireylerin sosyal ve psikolojik faydalara daha fazla odaklandığını, ileri yaşlarda ise sağlık ve fiziksel faydaların ön plana çıktığını belirtmiştir. Bu bulgu, yaş değişkeninin rekreasyon faaliyetlerinden algılanan fayda üzerindeki etkisinin bağlama ve bireysel önceliklere göre değişebileceğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, bu çalışmanın bulguları, yaş değişkeninin tek başına belirleyici bir faktör olmadığını, ancak diğer demografik ve psikososyal faktörlerle birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir. Konunun daha geniş örneklem ve farklı bağlamlarda incelenmesi, yaş değişkeninin rekreasyonel fayda ve öznel zindelik üzerindeki etkisine dair daha net sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir.

Araştırmada, fakülte değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerinden elde ettikleri fayda ve öznel zindelik düzeyleri arasında belirgin farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin öznel zindelik düzeyleri, diğer fakültelerdeki öğrencilere kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, spor ve fiziksel aktivite ile öznel zindelik arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koyan önceki araştırmalarla uyumluluk göstermektedir (Biddle & Mutrie, 2008; Fox, 1999). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin müfredatlarının fiziksel aktiviteye dayalı olması ve rekreasyonel faaliyetlere erişim imkanlarının daha fazla olması, bu farkın ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir. İlahiyat Fakültesi ile Eczacılık Fakültesi arasında öznel zindelik düzeyleri açısından İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin lehine anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Bu durum, farklı fakültelerdeki öğrencilerin yaşam biçimlerinin, akademik stres düzeylerinin ve sosyal destek ağlarının farklılık göstermesinden kaynaklanabilir. Rekreasyon faaliyetlerinden elde edilen fayda açısından fakülteler arasın-

da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, rekreasyonel katılımın faydalarının bireylerin kişisel algıları ve katılım motivasyonlarına bağlı olarak değişebileceğini ifade eden literatürle örtüşmektedir (Iso-Ahola, 1980). Bununla birlikte, farklı fakültelerdeki öğrencilerin rekreasyonel katılıma erişim düzeyleri ve faaliyetlere katılım sıklıklarının daha detaylı analiz edilmesi, bu bulguların daha kapsamlı bir şekilde yorumlanmasını sağlayabilir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin öznel zindelik düzeylerindeki fakülteler arası farklılıkların, müfredat içerikleri, yaşam kalitesi, sosyal çevre, akademik başarı düzeyleri ve stres yönetimi becerileri gibi çok boyutlu faktörlerden kaynaklanabileceği değerlendirilmektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, bu faktörlerin daha ayrıntılı bir şekilde ele alınması ve farklı fakültelerdeki öğrencilerin yaşam deneyimlerinin derinlemesine incelenmesi önerilmektedir.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin günlük serbest zamana ayırdıkları süre ile rekreasyon faaliyetlerinden elde ettikleri fayda ve öznel zindelik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, bu değişkenler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, literatürde yer alan bazı çalışmalarla uyumludur. Örneğin, Karaküçük ve arkadaşları (2019) tarafından yürütülen araştırmada, bireylerin günlük serbest zaman süreleri ile rekreasyonel fayda düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamış, katılım motivasyonunun ve bireysel tercihlerinin daha belirleyici olduğu ifade edilmiştir. Benzer şekilde, Kocaer (2018) günlük serbest zaman süresinin, rekreasyon fayda ölçeği üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, bireylerin günlük serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerinin, serbest zaman süresinden daha önemli bir etken olabileceğini göstermektedir. Iso-Ahola (1980), serbest zaman aktivitelerinin bireyin motivasyonları, ilgi alanları ve sosyal çevreye bağlı olarak anlam kazandığını vurgulamış, bu nedenle serbest zamanın uzunluğunun fayda ve zindelik algısı üzerindeki etkisinin sınırlı kalabileceğini belirtmiştir. Ayrıca, Tinsley ve Eldredge (1995), serbest zamanın kalitesinin ve içeriğinin, süresinden daha etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin günlük serbest zamanlarını etkili bir şekilde planlamalarının, öznel zindelik algısı ve rekreasyonel fayda açısından kritik bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Özellikle, serbest zamanın yapılandırılmış veya anlamlı aktivitelerle değerlendirilmesinin, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik hali üzerinde daha belirgin etkiler yaratabileceği literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Coleman & Iso-Ahola, 1993; Iwasaki, 2007). Dolayısıyla, serbest zamanın süresinden ziyade, bu zamanın nasıl değerlendirildiğine odaklanılması gerektiği anlaşılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını etkin bir şekilde kullanmalarına yönelik farkındalık programları ve rehberlik hizmetlerinin, öznel zindelik ve rekreasyonel fayda algılarını artırabileceği değerlendirilmektedir.

Gelecekte yapılacak çalışmaların, serbest zaman aktivitelerinin içerik ve niteliğine odaklanarak daha ayrıntılı analizler sunması önerilmektedir.

Aylık gelir düzeyi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve öznel zindelikleri arasındaki ilişki temelinde incelendiğinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir. Araştırmalar, bireylerin aylık gelir düzeyinin, rekreasyon faaliyetlerine katılım ve bu faaliyetlerden elde edilen fayda üzerindeki etkisini anlamada önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Gelir düzeyi, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere erişim olanaklarını, katılım sıklıklarını ve etkinliklerin türlerini doğrudan etkileyebilmektedir. Yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin, daha çeşitli ve kaliteli rekreasyonel faaliyetlere katılma olasılıklarının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Godbey, Caldwell, Floyd & Payne, 2005). Bununla birlikte, öznel zindelik algısı ile gelir düzeyi arasındaki ilişki karmaşık ve çok boyutludur. Kocaer (2018) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin aylık gelir düzeyi ile rekreasyonel fayda algıları arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir. Bu durum, bireylerin gelir düzeyinden bağımsız olarak, rekreasyon faaliyetlerinden elde ettikleri faydayı kişisel algılarına, motivasyonlarına ve sosyokültürel çevrelerine göre şekillendirdiklerini düşündürmektedir. Benzer şekilde, Yazıcı (2015), gelir düzeyinin öznel zindelik üzerindeki etkisinin bireyin genel yaşam memnuniyeti ve sosyal destek ağları gibi diğer değişkenlerle etkileşim içinde olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte, literatürde gelir düzeyinin öznel zindelik ve rekreasyon katılımı üzerindeki etkisinin anlamlı olarak farklılaştığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Iwasaki ve Mannell (2000), gelir düzeyinin düşük olduğu gruplarda rekreasyonel faaliyetlerin stres azaltma ve sosyal bütünleşme açısından daha belirgin bir etki yarattığını, ancak yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin daha geniş bir faaliyet yelpazesi ve daha kaliteli olanaklara sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin aylık gelir düzeyinin, rekreasyonel faaliyetlerden elde edilen fayda ve öznel zindelik düzeyleri üzerindeki etkisinin tek başına belirleyici olmadığı, bunun yerine gelir düzeyi ile birlikte bireylerin yaşam biçimleri, sosyal çevreleri ve motivasyonlarının da dikkate alınması gerektiği anlaşılmaktadır. Gelecekteki araştırmaların, bu değişkenlerin karşılıklı etkileşimlerini ve gelir düzeyine bağlı fırsat eşitsizliklerinin etkilerini daha ayrıntılı olarak incelemesi önerilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerinden elde ettikleri fayda ile öznel zindelik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, Rekreasyonel Fayda Ölçeği ile Öznel Zindelik Ölçeği arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin öznel iyi oluş düzeyine olumlu katkılar sağladığını, ancak etkisinin sınırlı düzeyde olabileceğini göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar bu sonucu

destekler niteliktedir. Örneğin, Kuo (2013) yaptığı araştırmada, rekreasyonel fayda düzeyinin bireylerin yaşam kalitesi üzerinde doğrudan etkili olduğunu ve katılımcıların bu faaliyetlerden doyum sağladıklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Chen, Cheng ve Lin (2013) ortaokul öğretmenleri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin mutluluk düzeyi ile anlamlı bir ilişki içinde olduğunu belirlemişlerdir. Bu bulgular, rekreasyon faaliyetlerinin sadece fiziksel faydalar sağlamanın ötesinde, bireylerin psikolojik ve sosyal iyilik halini de olumlu yönde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Rekreasyonel etkinliklerin, öznel zindelik üzerindeki bu olumlu etkileri, bireylerin fiziksel aktiviteye dayalı sosyal katılım, stres yönetimi ve duygusal yenilenme gibi faktörlerden yararlanmalarıyla açıklanabilir. Örneğin, Diener ve Chan (2011), öznel zindeliğin bireylerin genel yaşam memnuniyetini artırdığını ve bunun da akademik başarıya ve yaşam kalitesine olumlu yansıdığını belirtmiştir. Bu doğrultuda, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında rekreasyonel faaliyetlere katılımlarının hem öznel zindeliklerini hem de akademik başarılarını geliştirebileceği söylenebilir.

Sonuç olarak, rekreasyonel faaliyetlerden sağlanan faydanın bireylerin öznel zindelik düzeyini artırdığı ve bu etkinliklerin bireyler üzerinde çok boyutlu olumlu etkiler yaratabileceği görülmektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, rekreasyonel katılımın niteliği, katılım sıklığı ve bireylerin bu faaliyetlere yönelik motivasyonlarının öznel zindelik üzerindeki etkilerinin daha ayrıntılı olarak incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Aaker, D. A., Kumar, V., & Day, G. S. (2007). *Marketing research* (9th ed.). John Wiley & Sons.
- Abadan, N. (1961). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetleri* (No. 135117). Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- Akgül, B. M., Ertüzün, E., & Karaküçük, S. (2018). Rekreasyon fayda ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 25-34.
- Aslan, N. (2009). An examination of family leisure and family satisfaction among traditional Turkish families. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 157-176. <https://doi.org/10.xxxx/jlrxxxx>
- Aydoğan, F. (2019). *Medya ve serbest zaman*. Der Yayınları.
- Ayhan, B., & Özel, B. (2020). Examining the relationship between leisure attitude and life satisfaction levels of university students. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(3), 154-166.
- Bektaş, M., & Karagöz, Ş. (2017). Öğretmen adaylarının tutum ve motivasyon düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Academic Value Studies*, 3(15), 154-164.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions* (2nd ed.). Routledge.
- Bielinis, E., Bielinis, L., Krupińska-Szeluga, S., Łukowski, A., & Takayama, N. (2019). The effects of a short forest recreation program on physiological and psychological relaxation in young Polish adults. *Forests*, 10(1), 34. <https://doi.org/10.xxxx/forestsxxxx>
- Bostic, T. J., Rubio, D. M., & Hood, M. (2000). A validation of the Subjective Vitality Scale using structural equation modeling. *Social Indicators Research*, 52(3), 313-324. <https://doi.org/10.xxxx/sirxxxx>
- Chen, C. C., Cheng, C. H., & Lin, S. Y. (2013). The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in Tainan County. *International Research in Education*, 1(1), 29-51. <https://doi.org/10.xxxx/irexxxx>
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of leisure research*, 25(2), 111-128.
- Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Dağlı, B. (2013). *Ç.Ü. Kozan Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme eğilimlerinin saptanması* (Yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Dergance, J. M., Calmbach, W. L., Dhanda, R., Miles, T. P., Hazuda, P. H., & Mouton, C. P. (2003). Barriers to and benefits of leisure time physical activity in the elderly: Differences across cultures. *Journal of the American Geriatrics Society, 51*(6), 863-868.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 3*(1), 1-43.
- Durhan, T. A., & Karaküçük, S. (2017). Çocuklarıyla baby gym aktivitelerine katılan ebeveynlerin rekreasyon fayda düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2*(4), 43-53.
- Ekinci, N. E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinlikler hakkındaki farkındalıklarının araştırılması* (Doktora tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Eren, E. (1993). *Yönetim ve organizasyon*. İstanbul Üniversitesi Yayını.
- Eskiler, E., Yıldız, Y., & Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise, 21*, 16-20.
- Forrester, S. (2014). *The benefits of campus recreation*. NIRSA.
- Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition, 2*(3), 411-418
- Godbey, G. C., Caldwell, L. L., Floyd, M., & Payne, L. L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American journal of preventive medicine, 28*(2), 150-158.
- Göral, Ş. (2013). *İnternet ortamında geçirilen boş zamanın üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyum değerlerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gül, T., Karaçar, E., Kement, Ü., Paşlı, M. M., Yayla, Ö., Erol, E., & Göker, G. (2014). Rekreasyon olgusuna genel bakış. In A. Yaylı (Ed.), *Rekreasyona giriş* (pp. xx-xx). Detay Yayıncılık.
- Güzel, A. (2016). Öğrencilerin toplumsal cinsiyet rolleri tutumları ve ilişkili faktörler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 5*(4), 1-11.
- Güzel, Ö., Türker, G. Ö., & Türker, A. (2014). Bir pazarlama enstrümanı olarak rekreasyon faaliyetlerinin otellerin web sitelerinde kullanımı: Antalya destinasyonunda bir araştırma. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi, 5*(2), 5-18. <https://doi.org/10.xxxx/iuysxxxx>
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2015). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi: Örnek animasyon uygulamaları* (3rd ed.). Detay Yayıncılık.
- Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve animasyon* (4th ed.). Detay Yayıncılık.
- Ho, T. K. (2008). A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at PingTung City and country in Taiwan. *Unpublished doctoral*

dissertation). United States Sports Academy, Daphne, AL.

- Huang, C. Y., & Carleton, B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132. <https://doi.org/10.xxxx/jesfxxxx>
- Iso-Ahola, S. E. (1980). Toward a dialectical social psychology of leisure and recreation.
- Iwasaki, A. (2007). Mucosal dendritic cells. *Annu. Rev. Immunol.*, 25(1), 381-418.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure sciences*, 22(3), 163-181.
- Kalaycı, Ş. (2018). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Asil Yayın Dağıtım.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme* (7th ed.). Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Durhan Ayyıldız, T., Akgül, M. B., Aksin, K., & Özdemir, S. A. (2019). Oryantiring sporcularında ekosentrik, antroposentrik, antipatik yaklaşımların rekreasyon fayda ile ilişkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(3), 1263-1288.
- Katja, R., Paivi, A. K., Marja-Terttu, T., & Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-249..
- Kocaer, G. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bartın ili örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Kozak, M. A., Yılmaz, E. G., & Çakır, O. (2017). *Rekreasyonel liderlik ve turist rehberliği*. Detay Yayıncılık.
- Kuo, C. T. (2013). Leisure involvement, leisure benefits, quality of life, and job satisfaction. *International Review of Management and Business Research*, 2(2), 421-428. <https://doi.org/10.xxxx/irmbrxxxx>
- Lackey, N. Q., Tysor, D. A., McNay, G. D., Joyner, L., Baker, K. H., & Hodge, C. (2021). Mental health benefits of nature-based recreation: A systematic review. *Annals of Leisure Research*, 24(3), 379-393. <https://doi.org/10.xxxx/alrxxxx>
- Malhotra, N. K. (2004). *Marketing research: An applied orientation* (4th ed.). Pearson Prentice Hall.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565. <https://doi.org/10.xxxx/jopxxxx>

- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve turizm*. Cumhuriyet Baskı Evi.
- Siedentop, D., & Van der Mars, H. (2022). *Introduction to physical education, fitness, and sport*. Human Kinetics.
- Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması. *Yüksek lisans tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- TDK. (1983). *Türkçe sözlük* (7th ed.). T.D.K. Yayını.
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi*. A.Ü. Yayını.
- Tinsley, H. E., & Eldredge, B. D. (1995). Psychological benefits of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 123-132.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- Usmonov, Z. (2020). Monitoring of physical and health works in rural comprehensive schools. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(3), 13.
- Uysal, R., Saticı, S. A., Saticı, B., & Akın, A. (2014). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(2), 489-497.
- Veal, A. J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4), 44-48.
- Yalçınkaya, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda algıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- Yazıcı, Ö. (2015). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Zikmund, W. G. (1997). *Business research methods* (5th ed.). The Dryden Press.