

Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Egzersiz Sağlık İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Selman ÇUTUK¹

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile egzersiz sağlık inançları arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu çalışma ilişkisel tarama modeli üzerine kurulmuştur. Bu araştırma kapsamında, üniversite öğrencilerinin sporla ilgili tutumları ile egzersiz sağlık inançları arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneklemeye ise, kolay erişilebilir durum örnekleme yöntemiyle seçilen spor bilimleri fakültesinde eğitim gören 184 öğrenci dahil edilmiştir. Koçak,(2014) tarafından geliştirilmiş “Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları Ölçeği” ile Yılmaz, (2019) tarafından geliştirilen 25 maddelik Sağlık İnanç Modeli (SİM) ölçeği çalışmada kullanılmıştır.

Bulgular: Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Egzersiz Sağlık İnançları anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sonuç: Bu çalışmanın analiz sonucunda spora yönelik tutum ile egzersiz yapmanın hastalık riskinin azalttığı inançları ve egzersiz yararlarının egzersizin maliyetinin önüne geçtiğiyle alakalı inançlar arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Sağlık inancı, Spora yönelik tutum, Öğrenci

ABSTRACT

Investigation of the Relationship Between University Students' Attitudes Towards Sport and Exercise Health Beliefs

Purpose: In this study, it was aimed to reveal the relationship between university students' attitudes towards sport and exercise health beliefs.

Method: This study was based on the relational screening model. Within the scope of this research, the relationship between university students' attitudes towards sport and exercise health beliefs was analysed. The sample included 184 students studying at the faculty of sport sciences selected by the easily accessible case sampling method. The ‘Scale of University Students’ Attitudes Towards Sport’ developed by Koçak (2014) and the 25-item Health Belief Model (HBM) scale developed by Yılmaz (2019) were used in the study.

Results: A significant relationship was found between university students' attitudes towards sport and exercise health beliefs.

Conclusion: As a result of the analysis of this study, positive and moderately significant relationships were found between attitudes towards sport and beliefs that exercise reduces the risk of disease and beliefs that the benefits of exercise outweigh the costs of exercise.

Keywords: Exercise, Health beliefs, Attitude towards sport, Student

GİRİŞ

Sağlık bilinci ve fiziksel aktivitenin önemi, modern yaşamın vazgeçilmez unsurları haline gelmiştir. Özellikle üniversite öğrencileri hem akademik hem de sosyal sorumlulukları arasında denge sağlama çabası içinde olup, teknolojik gelişimlerin de etkisiyle fiziksel

¹İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul/TÜRKİYE. ORCID NO: 0000-0002-7802-2440, selmancutuk4@gmail.com

aktiviteye ayırabilecekleri zamanın kısıtlı olmasıyla karşı karşıya kalmaktadırlar (Dalkıran ve ark., 2015). Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile egzersiz yapmaya yönelik sağlık inançları arasındaki ilişkinin anlaşılması, hem genç yetişkinlerin sağlık alışkanlıklarını anlamak hem de sağlıkla ilgili davranışları teşvik etmek adına önemli bir araştırma alanını oluşturmaktadır. Bu ilişkinin anlaşılması hem spora yönelik tutumları artırmak hem de egzersiz yapmaya olan motivasyonu ve devamlılığı güçlendirmek adına stratejiler geliştirmeye olanak sağlayabilir (Çaka ve ark., 2017).

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin sağlık algıları ile spor yapmaya yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi anlamayı ve böylelikle genç yetişkinlerin sağlıklı yaşam tarzı tercihlerini şekillendirecek önlemlerin belirlenmesine katkıda bulunmayı hedeflemektedir. Bu amaç doğrultusunda, spora olan tutumların ve egzersiz sağlık inançlarının ilişkisi, çeşitli faktörlerin etkisi altında incelenerek, geniş bir bakış açısıyla ele alınacaktır. Fiziksel aktivite, genç yetişkinlerin sağlığı ve refahı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve bu etki özellikle üniversite öğrencileri için hayati önem taşımaktadır. Üniversite çağındaki bireylerin yaşamları, akademik gerekliliklerle sosyal ve kişisel zorluklar arasında denge kurma çabasıyla geçmektedir. Bu süreçte, spora yönelik tutumlar ile egzersiz sağlık inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi, genç yetişkinlerin sağlık davranışlarını anlamak ve geliştirmek için kritik bir alandır. Spora yönelik tutumlar, bireylerin sporu algılama, kabul etme ve bu aktivitelere katılımını şekillendiren düşünceleri ve duygularını içerirken, egzersiz sağlık inançları ise bireylerin sağlıkla ilgili inançları, motivasyonu ve egzersiz yapma niyetlerini yansıtmaktadır.

Bunu yanında Sağlık Davranış Modeli (SDM), sağlık davranışlarını anlamak ve açıklamak için kullanılan, sağlıkla ilgili inanç ve tutumların yüksek ölçüde ilişkili olduğu bir teorik modeldir (Gözüm ve ark., 2014).

Sağlık alanındaki birçok araştırmada tercih edilen SDM, sağlığı koruma ve geliştirme kavramlarını detaylandırarak sağlıklı davranışları teşvik eden ve birçok çalışmada geçerliliği kanıtlanmış bir yapı sunar. Temelde bilişsel bir yaklaşımı benimseyen SDM, bireylerin sağlıkla ilgili tehditleri algıladığında veya sağlık tehdidini önleyici önlemler aldığı anda, koruyucu sağlık davranışlarını sergileme eğiliminde olduklarını öngörür. Bu model, 1950'lerin başında bir grup psikolog tarafından geliştirilmiş olup hastalıkları önceden engellenmenin yanı sıra koruyucu sağlık davranışlarının geliştirilmesini amaçlar. (Glanz ve Rimer 2002), (Nahcivan ve Secginli, 2007), (Rosenstock, 1960), (Champion ve Skinner, 2008), (Hochbaum, 1958) (Stretcher ve Rosenstock 1997) gibi araştırmacılar tarafından

desteklenen ve çalışmalarında sıkça referans alınan bir yapı olarak ortaya çıkmıştır. Bu model, bireylerin inanç ve davranışları arasındaki ilişkiyi açıklamak, sağlık tehditlerini değerlendirmek ve koruyucu sağlık alışkanlıklarını teşvik etmek için kullanılan etkili bir teorik çerçevedir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile egzersiz sağlık inançları arasındaki ilişkiyi anlamak, sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek ve sürdürülebilir fiziksel aktivite alışkanlıklarını geliştirmek adına temel bir araştırma alanı oluşturmaktadır.

Bu çalışma, genç yetişkinlerin sporla ilişkili tutumları ile sağlık algıları arasındaki bağlantıyı ortaya koyarak, bu alanda önemli katkılar sağlamayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Bu kısımda çalışmanın yapısal tasarımı, araştırma evreni ve örnekleme dair detaylar, veri toplama araçlarının kullanımı ile bunların uygulanması, elde edilen verilerin istatistiksel yöntemler ve tekniklerle analizi açıklanmıştır.

Araştırma Modeli

Bu çalışma ilişkiyel tarama modeli üzerine kurulmuştur. İlişkiyel model, değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir yapıyı ifade eder (Fraenkel ve Wallen, 2005). Bu araştırma kapsamında, üniversite öğrencilerinin sporla ilgili tutumları ile egzersiz sağlık inançları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Katılımcılar

Bu çalışmanın evrenini spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örnekleme ise, kolay erişilebilir durum örnekleme yöntemiyle seçilen spor bilimleri fakültesinde eğitim gören 184 öğrenci dahil edilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgileri aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları

Cinsiyet	n	%
Kadın	75	40,8
Erkek	109	59,2
Sınıf Düzeyi	n	%
1. sınıf	67	36,4
2. sınıf	53	28,8
3. sınıf	35	19,0
4. sınıf	29	15,8
Yaş	\bar{X}	Ss.
	21,11	3,19
Toplam	402	100,0

Tablo 1' e göre katılımcıların %40,8'inin (n=75) kadın, %59,2'sinin (n=109) erkek olduğu; %36,4'ünün (n=67) 1. Sınıf, %28,8'inin (n=53) 2. Sınıf, %19,0'ının (n=35) 3. Sınıf, %15,8'inin (n=29) 4. Sınıfta öğrenimine devam ettiği tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların yaş ortalamalarının 21,11±3,19 olduğu tespit edilmiştir.

Veri Toplama Yöntemleri

Bu araştırmada, bilgi toplama araçları olarak kişisel bilgi formu ve iki farklı ölçek formu kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda, Spor bilimleri fakültesi öğrencilerine, cinsiyet, yaş, sınıf sportif özgeçmişleri gibi bilgileri belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla geçerlilik ve güvenilirlik analizi yapılan "Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları Ölçeği" Koçak (2014) tarafından geliştirilmiştir.

Lewin ve Becker'in sosyo-psikolojik teorisinden yararlanılarak, 2007 yılında Meksika'da Esparza Del Villar ve ekibi tarafından bireylerin egzersiz ve sağlık davranışlarını açıklamak üzere oluşturulmuş ve geçerlilik ile güvenilirlik çalışması 2019 yılında Müge Demet YILMAZ tarafından yapılan Sağlık İnanç Modeli (SİM) ölçeği kullanılmıştır (Yılmaz, 2019).

Bu ölçek ilk olarak 32 madde olarak tasarlanmış, ancak analizler sonucunda 7 madde çıkarılarak 25 maddelik son hali bu araştırmada kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Spora yönelik tutum ile egzersiz sağlık inançları arasındaki ilişki sonuçları

	Spora Yönelik Tutum	
1-Genel Sağlık Değerleri	R	,136
	P	,198
2- Egzersiz Yapmanın Ciddiyeti Hakkındaki İnançlar	R	,045
	P	,674
3- Egzersiz Yapmama Sakıncalarına İlişkin İnançlar	R	,011
	P	,920
4- Egzersiz Yapmanın Hastalık Riskini Azalttığı İnançları	R	,397**
	P	,000
5- Egzersiz Yararlarının Egzersizin Maliyetinin Önüne	R	,461**
	P	,000
6- Geçtiğiyle Alakalı İnançlar		

Tablo 2' deki "Pearson korelasyon" analiz sonucunda spora yönelik tutum ile egzersiz yapmanın hastalık riskinin azalttığı inançları ($r=,397$; $p=,000$), ve egzersiz yararlarının egzersizin maliyetinin önüne geçtiğiyle alakalı inançlar ($r=,461$; $p=,000$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Tablo 3. Egzersiz yapmanın hastalık riskinin azalttığı inançlarının spora yönelik tutum tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	B	T	P
Sabit	10,982	4,288	---	2,561	,012
Spora Yönelik Tutum	,186	,046	,397	4,075	,000
R= ,40	R ² _{adj} = ,15				
F _(1,89) = 16,605	p= ,000				

Tablo 3’de Egzersiz yapmanın hastalık riskinin azalttığı inançlarının yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda spora yönelik tutumun (β =,397; t =4,075; p =,000) Egzersiz yapmanın hastalık riskinin azalttığı inançlarını üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir.

Egzersiz yapmanın hastalık riskinin azalttığı inançlarına ait toplam varyansın %15’inin spora yönelik tutum ile açıklandığı ifade edilebilir.

Tablo 4. Egzersiz yararlarının egzersizin maliyetinin önüne geçtiğiyle alakalı inançların spora yönelik tutum tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	B	T	p
Sabit	8,198	3,299	---	2,485	,015
Spora Yönelik Tutum	,172	,035	,461	4,903	,000
R= ,46	R ² _{adj} = ,20				
F _(1,89) = 24,035	p= ,000				

Tablo 4’te Egzersiz yararlarının egzersizin maliyetinin önüne geçtiğiyle alakalı inançların yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda spora yönelik tutumun (β =,461; t =4,903; p =,000) Egzersiz yararlarının egzersizin maliyetinin önüne geçtiğiyle alakalı inançların üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz yararlarının egzersizin maliyetinin önüne geçtiğiyle alakalı inançlara ait toplam varyansın %20’sinin spora yönelik tutum ile açıklandığı ifade edilebilir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile egzersiz sağlık inançları arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda spora yönelik tutum ile egzersiz yapmanın hastalık riskinin azalttığı inançları ve egzersiz yararlarının egzersizin maliyetinin önüne geçtiğiyle alakalı inançlar arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Spora yönelik tutumun egzersiz yapmanın hastalık riskinin azalttığı inançlarını üzerinde pozitif yönde

anlamli yordayici guce sahip olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz yapmanın hastalık riskinin azalttığı inançlarına ait toplam varyansın %15'inin spora yönelik tutum ile açıklandığı ifade edilebilir.

Ayrıca spora yönelik tutumun egzersiz yararlarının egzersizin maliyetinin önüne geçtiğiyle alakalı inançların üzerinde pozitif yönde anlamli yordayici guce sahip olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz yararlarının egzersizin maliyetinin önüne geçtiğiyle alakalı inançlara ait toplam varyansın %20'sinin spora yönelik tutum ile açıklandığı ifade edilebilir.

Altmann, (2008) tutumu, bir eylemin veya davranışın meydana gelmeden önceden bu süreçleri hazırlayan şeye inanma, değer verme veya hissetme durumu şeklinde ifade etmektedir.

Bireylerin gösterdiği spor ile ilgili olumlu tutumları, bireyleri spor yapmaya yönlendirmekte iken, spora yönelik olumsuz tutumlar ise bireylerin spor yapmamaya yönelik davranış göstermelerine sebep olacaktır (Yavuz ve ark., 2019).

Tüm canlıların ortak özelliklerinden biri de doğaları gereği hareket halinde olmalarıdır. Bu davranışı göstermede en önde olan canlı ise insanoğludur. İnsanoğlunun hareketlilik halindeki azalmaları onun sağlık sorunları ile karşılaşmasına sebep olacaktır. Hareket azlığı bireylerin birçok bedensel ve ruhsal hastalıklara sebep olma ile beraber bu durum ayrıca yaşam kalitesini de olumsuz yönden etkilemektedir (Kılıç, 2022). Buna örnek verilecek olunursa kung fu sporu güzel bir örnek olabilir. Fiziksel aktivite yapan bireylerin daha sağlıklı olduklarını gördükleri için Kung Fu'yu yaygınlaştırmaya çalışmış ve böylece hareketsizlik/inaktif yaşama bağlı oluşabilecek hastalıklara karşı hastalıklardan korunmak amacıyla kullanmaya başlamışlardır (Ersoy, 2016).

Sağlığın korunmasında önemli bir etkiye sahip olduğu noktada hareketle DSÖ'de fiziksel aktivitenin bu koruyucu özelliğini belirtmektedir (WHO, 2022).

2005 yılında bir çalışmada kadınların psikolojik olarak egzersiz yapma amaçlarının; stres atmak, sağlıklı olmak, eğlenmek ve mutlu olmak, sosyalleşmek gibi nedenlerden olduğunu belirtmektedir (Amman, 2005).

Sağlık inancında pozitif bir bakışın olmasının bireylerin sağlıklarını pozitif yönde etkilerken, bunun tam tersi olarak negatif olarak benimsenen sağlık inancının ise bireylerin yaşamlarını negatif yönde etki etmektedir (WHO, 2009).

Fiziksel aktivitelere katılım, bireylerde gerginlik, endişe, depresyon gibi olumsuz duyguların ve durumların azalmasına neden olurken, aynı zamanda iyilik hissini artırmakta ve sağlıklı bir yaşamın kalıcı olmasını sağlamaktadır (Ohuruoğlu, 2016). Sağlık inancı, bireylerin sağlık durumu veya hastalıklarıyla ilgili mevcut düşünce ve davranışlarını tanımlar.

Kişilerin sağlık davranışları, sağlık inançlarının etkisiyle şekillenir; dolayısıyla bu inançların pozitif veya negatif olması, sağlık durumlarını da aynı yönde etkiler (Ünsal, 2017). Sağlık inanç modelinin etkisiyle, hastaların bilgi düzeylerinin (müdahale öncesi 9.47 ± 3.14 ve müdahale sonrası 15.22 ± 2.56) ve bilinçlerinin arttığı, algılarının ise anlamlı ölçüde değiştiği tespit edilmiştir (Mansour ve ark., 2017).

Egzersiz inançlarının fiziksel aktivite davranışlarına etkisini inceleyen bir çalışmada, egzersiz sonrasında kadınların egzersiz inançlarının olumlu yönde etkilendiği ve bedensel yapılarının olumlu şekilde gelişim gösterdiği belirtilmiştir. Ayrıca, fiziksel aktivite hakkında sözel eğitim alan kadın grubunda, yorgunluk ve depresyon gibi olumsuz geri dönüşlerin azaldığı, fiziksel aktivitenin faydalarına inanma, benlik saygısı ve olumlu beden imajı algısının arttığı görülmüştür. Çalışmada, aktif olarak pilates yapan kadın grubu ile sözel eğitim alan kadın grubu arasında, pilates yapan grubun daha yüksek düzeyde olumlu inançlara sahip olduğu tespit edilmiştir (Doymaz, 2013).

Swanepoel ve ark., (2015) spora yönelik tutum ile yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu; Kozanoğlu, (2019) ise öz-yeterlilik ile spora yönelik tutum arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişki bulunduğunu saptamışlardır. Yayla, (2022) bireylerin spora yönelik tutum düzeyinin artmasına bağlı olarak, spor etkinliklerine yönelik düzeylerinin de artacağını belirtmiştir. Kılıç, (2022) tarafından yapılan çalışma sonucunda genel sağlık değerleri boyutu hariç diğer boyutlarda yapılan çalışma sonuçları ile benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Aktaş, (2021) çalışmasında bireylerin düzenli olarak egzersizin, düzensiz egzersize göre genel sağlık durumu noktasında daha olumlu düşüncelere sahip olduklarını, hastalık riskini azalttığı, bununla beraber yaşamlarını daha sağlıklı geçirebilmek ve daha az sağlık giderleri oluşturmak için egzersizi yaşam şekli haline getirdiklerini belirtmektedir. Yılmaz, (2019) her gün düzenli egzersiz yapmanın genel sağlık değeri için anlamlı etki ettiğini belirtmiştir. (Limaroon ve Watakakosol, 2019) egzersiz yapmamayı sağlıkları için bir tehdit olarak kabul edildiğini belirtmektedir. Ayrıca hastalığa yakalanmada faktörlerden biri olarak egzersiz yapılmamasını belirtmektedir. Özkarslı, (2023) sağlıklı yaşam becerileri ile spora yönelik tutum arasında ve Murathan, (2013) fiziksel aktivite düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi arasında

pozitif ilişki tespit edildiği belirtmektedir. Görüldüğü literatürdeki çalışmaların mevcut çalışma sonucu ile örtüştüğü söylenebilir.

Daha geniş örneklem grupları ve araştırmadaki bağımlı değişkenleri etkileyebilecek (örn: kişilik, motivasyon) konuların dahil edileceği araştırmaların yapılması literatüre katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Aktaş, R. (2021). Bireylerde egzersizin sağlıklı olma inancına etkileri ve sağlık anksiyete durumlarının değerlendirilmesi. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gaziosmanpaşa Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Altmann, T. K. (2008). Attitude: a concept analysis. *Nursing Forum*, 43(3), 144-150.
- Amman, M. T. (2005). Kadın ve spor. (1. Basım): İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Champion, V. L., Skinner, C. S. (2008). *The Health Belief Model*. K.
- Glanz, B. K. Rimmer, K. Viswanath (editors), *Health Behaviour and Health Education Theory, Research, and Practice* (4th Edition). San Francisco: Jossey-Bass, s.334.
- Dalkıran, O., Aslan, C. S. (2015). Sporcu Öğrenciler ile Sedanter Öğrencilerin Sağlık-Egzersiz Fiziksel Aktivite Bilinç Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 34-41.
- Doymaz, F. (2013). Sağlıklı kadınlarda egzersiz inancının egzersiz davranış değişimleri üzerine etkilerinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ersoy, G. (2016). Fiziksel uygunluk (fitnes) spor ve beslenme ile ilgili temel öğretiler. (2. Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Glanz, K., B.K. Rimer, F. L. (2002). *Health Behaviour and Health Education Theory, Research and Practice*. San Francisco: Wiley&Sons, p.64-75.
- Gözüm, S., Çapık, C. (2014). Sağlık davranışlarının geliştirilmesinde bir rehber: sağlık inanç modeli. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3), 230-237.
- Hochbaum, G. M. (1958). *Public Participation in Medical Screening Programs; a SocioPsychological Study*. Washington DC: Government Printing Office, p.128

- Kazanođlu, İ. (2019). Lise öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve özyeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Erzurum Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kılıç, F. (2022). Aile hekimlerinin spora yönelik tutumları ve egzersiz sağlık inançlarının değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mardin Artuklu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Mardin.
- Limaroon, N., Watakakosol, R. (2019). High-school Exercise Intention in Bangkok: An Application of Health Belief Model PSAKU. *International Journal of Interdisciplinary Research*. Vol. 8. No. 2, 2019.
- Mansour, E. S., El-Sayed, M. E. H., Ibrahim, A. A. (2017). Utilizing health belief model to enhance the preventive health behavior about osteoporosis among young-adult females. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 6(2), 11-20.
- Murathan, F. (2013). Üniversite öğrencilerinde obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Nahcivan, N., Secginli, S. (2007). Health Belief Related To Breast Self Examination In a Sample Of Turkish Woman. *Oncology Nursing Forum*, s.s425-432
- Ohuruogu, B. (2016). The Contributions of physical activity and fitness to optimal health and wellness. *Journal of Education and Practice*, 7(20): 123-128).
- Özkarlı, F. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutum ve sağlıklı yaşam becerilerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çorum.
- Rosenstock, I. (1960). What Research in Motivation Suggests for Public Health. *American Journal of Public Health*, 295-301.
- Stretcher, V. J., Rosenstock, I. M. (1997). The health belief model. A. Baum, S. Newman, J. Weinman, R. West, & C. McManus (eds), *Cambridge Handbook Of Psychology, Health and Medicine*. Cambridge: Cambridge University Press, p.254.
- Swanepoel, E., Surujlal, J., Dhurup, M. (2015). Attitude towards sport and physical activity, self-esteem, life satisfaction relationships and variations in terms of gender: perspectives from university students. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 21(1), 14-28.

- Ünsal, A. (2017). Hemşireliğin dört temel kavramı: insan, çevre, sağlık&hastalık, hemşirelik. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 11-28.
- World Health Organization (WHO), (2009). Europe. Physical activity and health in Europe - Evidence for action. Copenhagen, Denmark.
- Yavuz, C., & Yücel, A. S. (2019). Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(72), 2050-2058.
- Yayla, A. (2022). Spor hizmeti veren kamu kurum ve kuruluşlarına bağlı çalışanların spor etkinliklerine yönelim düzeyleri ve spora yönelik tutumlarının incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Yılmaz, M. D. (2019). Egzersiz sağlık inanç modeli ölçeğinin türkçe geçerlilik ve güvenilirliği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- World Health Organization WHO (2022). <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity> E.T. 10.05.2022