

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ⁽¹⁾

EXAMİNİNG HEALTY LIFESTYLE BEHAVIORS OF UNIVERSITY STUDENTS WHO DO AND DO NOT EXERCİSE

Zeynep DEMİR¹, Nimet HAŞIL KORKMAZ², Ümran SEVİL³

¹⁻² Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü BURSA

³ Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

Özet: Araştırma, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesinde “Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi” amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır. Araştırma 01.11.2013-30.11.2013 tarihleri arasında Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesinin Fen bilgisi öğretmenliği, Türkçe öğretmenliği, Matematik öğretmenliği, Okul öncesi öğretmenliği, PDR öğretmenliği ve Beden eğitimi öğretmenliği bölümünde okuyan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise 01.11.2013-30.11.2013 tarihleri arasında, çalışmaya katılmaya gönüllü öğrenciler arasından olasılıksız örnekleme yöntemi ile belirlenen 277 öğrenci oluşturmuştur. Öğrencilerin verileri düzenli spor yapan (beden eğitimi öğretmenliği bölümü 110 öğrenci), düzenli spor yapmayan (diğer bölümler 167) öğrenciler olarak iki grup halinde toplanmıştır. Verilerin toplanmasında literatür bilgileri doğrultusunda geliştirilen 17 sorudan oluşan anket formu ve 1987 yılında Walker SN ve ark. tarafından geliştirilen, 1996 yılında revize edilen ve SYBD-II ölçeği olarak adlandırılan Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II kullanılmıştır. Öğrencilerin %63.9’u kız, %36.1’i erkek, %39.7’si beden eğitimi bölümünde, %60.3’ü eğitim fakültesinin diğer bölümlerinde öğrenim görmekte, %57.4’ü 17-20, %36.8’i 21-24 yaş grubunda, %59.9’u gelirlerini giderlerine eşit olarak algılamakta ve %35.4’ü evde, %32.9’u evde ailesinin yanında, %15.9’u da KYK da kalmaktadır. Öğrencilerin %53.4’ünün düzenli beslenmediği öğün atladığı ve %39.9’unun sabah, %38.5’inin öğle öğünlerini atladıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin %41.9’unun genel sağlığını iyi olarak değerlendirdiği ve çoğunluğunu sigara ve alkol kullanmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin SYBÖ II den aldıkları puanlar incelendiğinde; öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplanan puan ortalamalarının 133.9639 ±18.639 olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamasının orta düzeyde olduğu yani bireylerin sağlıklı yaşam biçimi ile ilgili olarak sağlığı geliştiren davranışlarının özellikle fizik aktivite alanının geliştirilmesi gerekmektedir. Bu da beraberinde sağlık sorumluluğunu dolayısıyla beslenme, stres yönetimi ve kişilerarası ilişkileri olumlu yönde etkileyecektir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencisi, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Spor

Abstract: This descriptive study aims to examine healthy lifestyle behaviors of university students who do and do not exercise in Collage of Education in Uludag University. Study is carried out between 01.11.2013 and 30.11.2013 in Collage of Education in Uludag University. Population of study includes the students of Mathematics teacher, Science teacher, Turkish teacher, Psychological Counselling and Guidance teacher and Sports teacher. Sample of study is carried out by using probability sampling method between 01.11.2013 and 30.11.2013 on 277 students who are volunteer to attend this study. Students are classified into two groups as do exercise regularly (110 students of Sports teacher) and do not exercise regularly (167 students of other departments). In order to collect data, 17-question questionnaire and Healthy Lifestyle Behaviors Scale II, is developed by Walker SN et al in 1987 and improved in 1996, are used. According to study, 63.9 % of students are female and 36.1 % of them are male; 39.7 % of them are students of Sports Teacher and 60.3 % of them are students of other departments; 57.4 % of them are in 17-20 and 36.8 % of them are in 20-24 age range; 59.9 % of them declared that they have same amount of income and expenditures; 35.4 % of them stay alone in a flat, 32.9 % of them stay with his/her family in a flat and 15.9 % of them stay in dormitory. 53.4 % of students do not have regular nourishment behaviour; 39.9 % of them skip breakfast and 38.5 % of them skip lunch. 41.9 % of students declared that they are healthy and majority of the students neither smoke nor drink alcohol. According to points students obtained through Healthy Lifestyle Behaviors Scale II, average of sum of them is 133.9639 ±18.639, is medium level, and individuals have to increase healthy lifestyle behaviors such as physical activities. This will involve improving their health responsibilities, interpersonal skills and nourishment and stress control.

Key Words: University Student, Healthy Lifestyle Behaviors, Sports

(1) Çalışma 7. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi 2014-Karaman da sözel bildiri halinin uygulama ve literatür olarak genişletilmiş şeklindedir.



ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK ve TIP BİLİMLERİ DERGİSİ

International Refereed Academic Journal Of Sports

Ocak / Şubat / Mart 2015 Sayı: 14 Cilt: 5 Kış Dönemi

January / February / March 2015 Issue: 14 Volume: 5 Winter Term

JEL KODU: I10-I20

ID:213 K:265

www.sstbdergisi.com

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No: 12880)

GİRİŞ

Üniversite yaşantısı, bireylerin yaşamında önemli değişimlerin görüldüğü dönemlerden biridir. Bu değişim özellikle sağlık alanındaki tutum ve davranışlar yönünden önemlidir. Sağlıklı olmak her insanın temel hakkıdır Çünkü, bireysel olarak kendisini, gelecekteki yaşamında ailesini ve toplumu etkilemektedir (İlhan, Batmaz ve Akhan 2010)

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı “sadece hastalık veya sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal, sosyal yönden tam bir iyilik halidir” olarak tanımlamaktadır (İlhan, Batmaz ve Akhan 2010). Sağlığı geliştirme ise doğrudan birey, aile ve toplum gruplarının sağlık potansiyellerinin geliştirilmesi ve iyilik düzeylerinin artırılmasına yönelik etkinlikleri kapsamaktadır. Bir başka deyişle bireyin var olan davranışlarını en üst düzeye çıkarmasıdır (Özkan ve Yılmaz 2008, Yalçinkaya ve ark 2007). Pender’e göre ise sağlıklı yaşam biçiminde sağlık sorumluluğu, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, stres yönetimi, beslenme ve fiziksel aktivite olmak üzere 6 alt boyut söz konusu olmaktadır (Fırıncı., eriş:2014)

Gençlerin olumlu sağlık davranışı kazanmaları için ulusal ve uluslararası gerekli müdahalelerin yapılması önerilmektedir. Bunlardan biri de 2000 yılında ‘Avrupada Herkes için sağlık’ 21 hedefleri kapsamında yer alan hedef 4 “gençlerin sağlığı” başlığı altında yer almaktadır. Bu madde gereğince 2020 yılına kadar bölgedeki gençler daha sağlıklı olmalı ve toplumdaki rollerini daha

iyi yerine getirebilmelidirler. (Aktan ve Işık eriş:2014, Dağdevire ve Şimşek 2013). Bu hedefe ulaşabilmesi için bireyin, sağlığını etkileyen tüm davranışlarını kontrol etmesi, günlük aktivitelerini düzenlemede kendi sağlık statüsüne uygun davranışları seçmesi gerekmektedir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, yeterli ve düzenli egzersiz yapma, dengeli beslenme, sigara kullanmama, sağlık sorumluluğu, stres yönetimi ve hijyenik önlemleri kapsar (Özkan ve Yılmaz 2008., Yalçinkaya ve ark 2007., Tambağ ve Turan 2012).

Sağlık davranışı, bireyin sağlıklı kalmak ve hastalıklardan korunmak ve hastalıklara yakalanmamak için gösterdiği davranışlardır. Sağlıklı bir birey ve sağlıklı bir toplum olması için bu davranışların alışkanlık haline getirilmesi ve yaşam biçimi haline dönüştürülmesi gerekir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesinde “Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi” amacıyla tanımlayıcı olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma 01.11.2013-30.11.2013 tarihleri arasında Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesinin Fen bilgisi öğretmenliği, Türkçe öğretmenliği, Matematik öğretmenliği, Okul öncesi öğretmenliği, PDR öğretmenliği ve Beden eğitimi öğretmenliği bölümünde okuyan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini



ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK ve TIP BİLİMLERİ DERGİSİ

International Refereed Academic Journal Of Sports

Ocak / Şubat / Mart 2015 Sayı: 14 Cilt: 5 Kış Dönemi

January / February / March 2015 Issue: 14 Volume: 5 Winter Term

JEL KODU: I10-I20

ID:213 K:265

www.sstbdergisi.com

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No: 12880)

ise 01.11.2013-30.11.2013 tarihleri arasında, çalışmaya katılmaya gönüllü öğrenciler arasından olasılıksız örneklem yöntemi ile belirlenen 277 öğrenci oluşturmuştur Öğrencilerin verileri düzenli spor yapan (beden eğitimi öğretmenliği bölümü 110 öğrenci), düzenli spor yapmayan (diğer bölümler167) öğrenciler olarak iki grup halinde toplanmıştır.

Verilerin toplanmasında literatür bilgileri doğrultusunda geliştirilen 17 sorudan oluşan anket formu ve Pender'in sağlığı geliştirme modeline dayandırılarak 1987 yılında Walker ve ark. tarafından geliştirilen, 1996 yılında revize edilen ve SYBD-II ölçeği olarak adlandırılan Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ II) kullanılmıştır. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2008 yılında Bahar ve ark. tarafından yapılmıştır. Ölçek, bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak sağlığı geliştiren davranışları ölçmektedir. Ölçek toplam 52 maddeden oluşmuş olup 6 alt faktörü vardır. Alt gruplar, tinsel (manevi gelişim), sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimidir. Ölçeğin genel puanı sağlıklı yaşam

biçimi davranışları puanını vermektedir. Ölçeğin tüm maddeleri olumludur. Derecelendirme 4'lü likert şeklindedir. Hiçbir zaman (1), bazen (2), sık sık (3), düzenli olarak (4) olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin tamamı için en düşük puan 52, en yüksek puan 208'dir. Ölçeğin Alpha güvenilirlik katsayısı 0.94'dir. Ölçeğin alt faktörlerinin Alpha coefficient reliability değeri 0.79-0.87 arasında değişmektedir. Uygulama süresi yaklaşık 10-12 dakika sürmektedir.

Veriler SPSS programında kodlanarak, sayı-yüzdeler, ortalama ve varyans (Independent – Samples T Test ,One- Way ANOVA, student t testi) analizleri yapılmıştır.

BULGULAR

Öğrencilerin%63.9'u kız,%36.1'i erkek, %39.7'si beden eğitimi bölümünde,%60.3'ü eğitim fakültesinin diğer bölümlerinde öğrenim görmekte,%57.4'ü 17-20, %36.8'i 21-24 yaş grubunda, %59.9'u gelirlerini giderlerine eşit olarak algılamakta ve%35.4'ü evde, %32.9'u evde , %15.9'u da ailesinin yanında kalmaktadır.



Tablo 1.Öğrencilerin Genel Sağlık Algıları ve Beslenme Durumlarına Göre Dağılımı

Genel sağlık	Sayı	Yüzde
Mükemmel	34	12,3
Çok iyi	87	31,4
İyi	116	41,9
Orta	40	14,4
Total	277	100,0
Düzenli yeme alışkanlığı		
Evet	129	46,6
Hayır(öğün atlarım)	148	53,4
Total	277	100,0
Hangi öğün (n=148)		
Sabah	59	39,9
Öğle	57	38,5
Akşam	4	2,7
Sabah*öğlen	13	8,8
Öğle*akşam	1	0,7
Sabah*akşam	7	4,7
Değişir	7	4,7
Total	148	100,0
Sağlıklı beslenme		
Evet	168	60,6
Hayır	109	39,4
Total	277	100,0
Beslenme tipi		
Karbonhidrat	34	12,3
Protein	24	8,7
Sebze meyve	22	7,9
Karışık	197	71,1
Total	277	100,0

Öğrencilerin genel sağlık algıları göre dağılımları incelendiğinde; öğrencilerin %41.9'unun genel sağlıklarını iyi,%31.4'ünün de çok iyi olarak değerlendirdikleri saptanmıştır.

Öğrencilerin beslenme durumları incelendiğinde; %53.4'ünün düzenli beslenmediği, öğün atladığı ve %39.9'unun sabah,%38.'inin öğle öğünlerini atladıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin %60.6'sının sağlıklı beslendiğini düşündüğü,%71.1'inin beslenme tipinin karışık tipte olduğu saptanmıştır (Tablo1).

Tablo 2.Öğrencilerin Sigara ve Alkol Kullanma Durumlarına Göre Dağılımı

Sigara kullanma	Sayı	Yüzde
Evet	38	13,7
Hayır	239	86,3
Total	277	100,0
Alkol kullanma		
Evet	42	15,2
Hayır	235	84,8
Total	277	100,0

Öğrencilerin sigara ve alkol kullanma durumları incelendiğinde; %86.3'ünün sigara,%84.8'inin alkol kullanmadığı belirlenmiştir (Tablo 2).



ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK ve TIP BİLİMLERİ DERGİSİ

International Refereed Academic Journal Of Sports

Ocak / Şubat / Mart 2015 Sayı: 14 Cilt: 5 Kış Dönemi

January / February / March 2015 Issue: 14 Volume: 5 Winter Term

JEL KODU: I10-I20

ID:213 K:265

www.sstbdergisi.com

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No: 12880)

Tablo 3. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖII) Alt Grup ve Toplam Puan Ortalamalarının Dağılımı

Ölçek alt grupları	N	Alınması beklenen değerler		Araştırmadan alınan değerler		Mean	Std. Deviation
		Minimum	Maximum	Minimum	Maximum		
Tinsel (manevi)	277	9,00	36,00	17,00	36,00	28,0325	4,32163
Beslenme	277	9,00	36,00	10,00	31,00	20,1480	3,84808
Fizik aktivite	277	8,00	32,00	8,00	32,00	18,5126	5,5505
Sağlık sorumluluk	277	9,00	36,00	10,00	31,00	20,0108	4,60897
Kişilerarası ilişki	277	9,00	36,00	15,00	36,00	26,8231	4,22910
Stres yönetimi	277	8,00	32,00	12,00	30,00	20,3574	3,67207
Ölçek Toplam	277	52,00	208,00	91,00	186,00	133,9639	18,639337

Öğrencilerin SYBÖ II den aldıkları puanlar incelendiğinde; öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi

davranışları toplan puan ortalamalarının 133.9639 ±18.639 olduğu saptanmıştır (Tablo3).

Tablo 4. Öğrencilerin Bölümleri ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖII) Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

*Bölüm	N	\bar{X}	Ss	t	p
Beden Eğitimi	110	137,6364	18,95563	2,691	0,008
Diğer	167	131,5449	18,08005		
Bölümlere Göre Fiziksel Aktivite Puanlarının karşılaştırılması					
	N	X	SS	t	**p
Beden Eğitimi	110	21.58	4.80	7.51	.000
Diğer Bölüm	167	16.62	5.71		

*Bölüm, t test fark vardır.

**p<0.05

Öğrencilerin bölümleri ile SYBDÖII toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında; beden eğitimi bölümü ile diğer bölümler arasında istatistiksel olarak

anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir (p<0.05) (tablo4). Beden eğitimi bölümünde okuyanların fiziksel aktivite puanları, diğer bölümlerdekilere göre daha yüksek olup, aralarında istatistiksel olarak fark saptanmıştır (p<0.05).



Tablo 5. Öğrencilerin Şu An Kaldıkları Yer ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖII) Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Kalınan Yer	N	\bar{X}	Ss	X^2	P
KYK	44	126,6364	18,06074	10,634	0,031
Özel yurt	37	134,8108	17,23181		
Evde	98	133,6633	18,11700		
Aile Yanında	91	137,3187	19,41012		
Yakınımin Yanında	7	136,1429	18,13311		
Toplam	277	133,9639	18,63937		
Öğrencilerin Şu An Kaldıkları Yer İle SYBDÖII Toplam Puan Ortalamaları					
Kalınan Yer(I)	Kalınan Yer(J)	Ortalama Farkı(I-J)	Ss	P	
Kyk	Özel yurt	-8,17445	4,11195	0,414	
	Evde	-7,02690	3,34532	0,355	
	Aile yanında	-10,68232(*)	3,38495	0,044*	
	Yakınımin yanında	-9,50649	7,50139	0,807	

*Şu an kalınan yer Kruskal Wallis varyans analizi fark vardır.

**Scheffe testi ile yapılan ileri analize göre, ailesinin yanında kalan ile KYK'da kalanlar arasında anlamlı fark vardır ($p=0.04$).

Öğrencilerin şu an kaldıkları yer ile SYBDÖII toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında; Scheffe testi ile yapılan ileri analize göre, ailesinin yanında kalan ile KYK'da kalanlar arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo5).



Tablo 6. Öğrencilerin Genel Sağlıkları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖII) Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

*Genel sağlık	N	\bar{X}	Ss	F	p
Mükemmel	34	142,2941	20,40429	2,895	0,036
Çok iyi	87	134,1034	16,95619		
İyi	116	132,3534	18,84364		
Orta	40	131,2500	18,69698		
Toplam	277	133,9639	18,63937		
Öğrencilerin genel sağlık durumları ile SYBDÖII toplam puan ortalamaları					
**Genel sağlık(I)	Genel Sağlık(J)	Ortalama Farkı(I-J)	Ss	p	
Mükemmel	Çok iyi	8,19067	3,73162	0,188	
	İyi*	9,94067	3,59817	0,057*	
	Orta	11,04412	4,30378	0,089	

*Genel sağlık ile ölçek toplam arasında varyans analizi, fark vardır.

**Scheffe ile yapılan ileri analizde iyi ile mükemmel arasında sınırda fark vardır (p=0.05)

Öğrencilerin genel sağlık durumları ile SYBDÖII toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında; Scheffe ile yapılan ileri analizde öğrencilerin genel sağlıkları iyi olanlarla mükemmel arasında sınırda anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir (p<0.05)(Tablo6).

Tablo 7. Öğrencilerin Düzenli Yemek Yeme Alışkanlıkları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖII) Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

D ü z e n l i Yemek Yeme	SYBDÖII Toplam Puan Ortalaması			t	p
	N	\bar{X}	Ss		
Evet	129	137,7519	17,84571	3,211	0,001
Hayır	148	130,6622	18,74663		

Öğrencilerin düzenli yemek yeme durumları ile SYBDÖII toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında; düzenli yeme ile ölçek toplamı arasında

anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır.(p<0.005) (Tablo 7).



Tablo 8. Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖII) Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Sağlıklı Beslenme	SYBDÖII Toplam Puan Ortalaması			t	p
	N	\bar{X}	Ss		
Evet	168	138,8750	17,48915	5,752	0,000
Hayır	109	126,3945	17,87613		

Öğrencilerin sağlıklı beslenme durumları ile SYBDÖII toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında; sağlıklı beslenme ile ölçek toplam arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0.005$) (Tablo8).

Tablo 9. Öğrencilerin Beslenme Tipleri ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖII) Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

*Beslenme Tipi	SYBDÖII Toplam Puan Ortalaması			X ²	p
	N	\bar{X}	Ss		
Karbonhidrat	34	124,8824	18,53541	15,365	0,002
Protein	24	142,8750	23,59682		
Sebze meyve	22	142,1818	18,42265		
Karışık	197	133,5279	17,25929		
Toplam	277	133,9639	18,63937		
Öğrencilerin beslenme tipleri ile SYBDÖII toplam puan ortalamaları karşılaştırılması					
** Beslenme Tipi(I)	Beslenme Tipi(J)	Ortalama Farkı(I-J)	Ss	p	
Karbonhidrat*	Protein*	-17,99265(*)	4,83146	0,004*	
	Sebze meyve*	-17,29947(*)	4,95853	0,008*	
	Karışık	-8,64557	3,36545	0,088	

*Beslenme tipi ile ölçek toplam arasında Kruskal Wallis varyans analizi yapıldı, fark vardır.

**Scheffe testi ile yapılan ileri analize göre karbonhidrat ağırlıklı ile protein ağırlıklı ($p=0,004$) ve sebze meyve ağırlıklı beslenenler ($p=0,008$) arasında anlamlı fark vardır.

Öğrencilerin beslenme tipleri ile SYBDÖII toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında; sağlıklı beslenme ile ölçek toplam arasında anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın Scheffe testi ile yapılan ileri analize göre karbonhidrat ağırlıklı ile protein ağırlıklı ($p=0,004$) ve sebze meyve ağırlıklı beslenenler ($p=0,008$) arasında olduğu saptanmıştır ($p<0.005$) (Tablo9).



ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK ve TIP BİLİMLERİ DERGİSİ

International Refereed Academic Journal Of Sports

Ocak / Şubat / Mart 2015 Sayı: 14 Cilt: 5 Kış Dönemi

January / February / March 2015 Issue: 14 Volume: 5 Winter Term

JEL KODU: I10-I20

ID:213 K:265

www.sstbdergisi.com

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No: 12880)

Tablo 10. Öğrencilerin Alkol Kullanma Durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖII) Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

**Alkol Kullanma	N	\bar{X}	Ss	t	p	
Evet	42	139,4524	20,99268	2,084	0,038	
Hayır	235	132,9830	18,06091			
Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktivite Puanlarının Karşılaştırılması						
Cinsiyet:	N	X	SS	Sd	t	*p
Kız	177	17.62	5.29	275	3.71	.000
Erkek	100	20.30	6.50			
Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sağlık Sorumluluk Puanlarının Karşılaştırılması						
Cinsiyet:	N	X	SS	Sd	t	p
Kız	177	20.47	4.60	275	2.24	.02
Erkek	100	19.19	4.52			
Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Kişilerarası İlişki Puanlarının Karşılaştırılması						
Cinsiyet:	N	X	SS	Sd	t	p
Kız	177	27.25	4.15	275	2.30	.02
Erkek	100	26.05	4.26			
Öğrencilerin Düzenli Yeme Alışkanlıklarına Göre Beslenme Puanlarının Karşılaştırılması						
Düzenli Yeme Alışkanlığı:	N	X	SS	Sd	t	p
Evet	129	20.91	3.81	275	3.14	.275
Hayır	148	19.47	3.76			
Öğrencilerin Düzenli Yeme Alışkanlığına Göre Fiziksel Aktivite Puanının karşılaştırılması						
Düzenli Yeme Alışkanlığı:	N	X	SS	Sd	t	p
Evet	129	19.61	5.33	275	2.72	.007
Hayır	148	17.70	6.21			

*p<0.05

**Alkol kullanma ile ölçek toplam arasında t test, fark var.



ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK ve TIP BİLİMLERİ DERGİSİ

International Refereed Academic Journal Of Sports

Ocak / Şubat / Mart 2015 Sayı: 14 Cilt: 5 Kış Dönemi

January / February / March 2015 Issue: 14 Volume: 5 Winter Term

JEL KODU: I10-I20

ID:213 K:265

www.sstbdergisi.com

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No: 12880)

Öğrencilerin alkol kullanma durumları ile SYBDÖ-II toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında; alkol kullanma ile ölçek toplam arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. ($p < 0.005$) (tablo 10). Öğrencilerin cinsiyetleri ile fiziksel aktivite arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0.05$). Öğrencilerin cinsiyetleri ile sağlık sorumluluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0.05$). Öğrencilerin cinsiyetlerine göre kişilerarası ilişki puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0.05$). Öğrencilerin düzenli yeme alışkanlığına göre beslenme puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Öğrencilerin düzenli yeme alışkanlığına göre Fiziksel aktivite durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0.05$).

TARTIŞMA

Öğrencilerin genel sağlık algılarına göre dağılımları incelendiğinde; öğrencilerin %41.9'unun genel sağlıklarını iyi, %31.4'ünün de çok iyi olarak değerlendirdikleri saptanmıştır. Şimşek ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada da öğrencilerin %87,0'nın kronik bir hastalığının bulunmadığı saptanmıştır (Şimşek ve ark 2012). Ayaz ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada da öğrencilerin % 59.0'nın bedensel sağlığını oldukça iyi olarak algıladığı, % 82.5'inin sürekli takip ve tedavi gerektiren herhangi bir kronik hastalığı olmadığı belirlenmiştir (Ayaz ve ark 2005) Ünal ve arkadaşlarının çalışmada da öğrencilerin %49,2'sinin genel sağlık durumunu "iyi", %28,0'nın "orta", %13,7'sinin

"çok iyi", %6,7'sinin "mükemmel", %2,4'ünün ise "kötü" olarak algıladıklarını belirlemişlerdir (Ünal ve ark 2007).

Öğrencilerin beslenme durumları incelendiğinde; %53.4'ünün düzenli beslenmediği, öğün atladığı ve %39.9'unun sabah, %38.9'unun öğle öğünlerini atladıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin %60.6'sının sağlıklı beslendiğini düşündüğü; %71.1'inin beslenme tipinin karışık tipte olduğu saptanmıştır. (tablo 1). Öğrencilerin sigara ve alkol kullanma durumları incelendiğinde; %86.3'ünün sigara, %84.8'inin alkol kullanmadığı belirlenmiştir (tablo 2). Öğrencilerin SYBDÖ II den aldıkları puanlar incelendiğinde; öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam puan ortalamalarının 133.9639 ± 18.639 olduğu saptanmıştır. (tablo 3) Ölçekten alınması beklenen en düşük puanın 52, en yüksek puanın 208 olduğu göz önüne alındığında araştırmaya katılanların genel ortalamasının düşük olduğu görülmektedir. Ayaz ve arkadaşlarının çalışmalarında da öğrencilerin SYBD ölçeği ortalaması 122.0 ± 17.2 olarak bulunmuştur (Ayaz ve ark 2005). Aksungur ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada da Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği toplam puan ortalaması 122.02 ± 16.07 'dir (Aksungur ve ark 2011). Ünal ve arkadaşlarının çalışmasında da sağlık programlarında öğrenim gören öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (SYBDÖ) puan ortalaması $118,46 \pm 21,38$, sosyal programlardakilerin puan ortalamaları ise $125,34 \pm 23,95$ 'dir (Ünal ve ark 2007). Araştırmanın çalışma sonuçları literatürle uygunluk göstermektedir. Bu sonuçlar üniversite



ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK ve TIP BİLİMLERİ DERGİSİ

International Refereed Academic Journal Of Sports

Ocak / Şubat / Mart 2015 Sayı: 14 Cilt: 5 Kış Dönemi

January / February / March 2015 Issue: 14 Volume: 5 Winter Term

JEL KODU: I10-I20

ID:213 K:265

www.sstbdergisi.com

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No: 12880)

öğrencilerinin hangi bölümde öğrenim görürlerse görsünler sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının orta hatta düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin sınıfları, cinsiyetleri, herhangi bir işte çalışma durumları, gelir durumları, herhangi bir hastalıklarının olma durumu, sigara kullanma durumları ile SYBDÖ II ölçeği toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$) Zaybak ve arkadaşları da, öğrencilerin cinsiyeti, sağlık yakınmasının ve herhangi bir hastalığının olup olmaması durumu ile SYBD toplam ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını saptamışlardır. ($p>0.05$)(Zaybak ve ark 2004) Ancak öğrencilerin cinsiyetlerine göre SYBDÖII ölçeğinin alt grupları incelendiğinde; cinsiyet ile fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu, kişilerarası ilişki arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. ($p<0.05$) Bu konuda kız öğrencilerin erkek öğrencilerden fiziksel olarak daha aktif oldukları, daha fazla sağlık sorumluluğuna sahip oldukları ve kişiler arası ilişkilerinin de daha iyi olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin bölümleri ile SYBDÖII toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında; beden eğitimi bölümü ile diğer bölümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p<0.005$) (tablo4) Öğrencilerin bölümlerine göre SYBDÖII ölçeğinin alt grupları incelendiğinde; beden eğitimi bölümünde okuyanların fiziksel aktivite puanları diğer bölümlerdekilere göre daha yüksek olup aralarında istatistiksel olarak fark

saptanmıştır. ($p<0.05$) Fiziksel aktivite bölümlere göre farklılık göstermektedir. Bu konuda doğal olarak beden eğitimi bölümünde okuyanların diğer bölümlerde okuyanlara göre fiziksel olarak daha aktif oldukları söylenebilir.

Öğrencilerin şu an kaldıkları yer ile SYBDÖII toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında; Scheffe testi ile yapılan ileri analize göre, ailesinin yanında kalan ile KYK'da kalanlar arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo5). Öğrencilerin genel sağlık durumları ile SYBDÖII toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında; Scheffe ile yapılan ileri analizde öğrencilerin genel sağlıkları iyi olanlarla mükemmel arasında sınırda anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$)(Tablo6).

Öğrencilerin düzenli yemek yeme durumları ile SYBDÖII toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında; düzenli yeme ile ölçek toplamı arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. ($p<0.05$) (Tablo 7). Öğrencilerin düzenli yeme durumu ile beslenme puanı ve fiziksel aktivite arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. ($p<0.05$) Bu konuda düzenli yemek yiyenlerin yemeyenlere göre beslenme puanının daha yüksek olduğu ve fiziksel olarak da daha aktif oldukları söylenebilir.

Öğrencilerin sağlıklı beslenme durumları ile SYBDÖII toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında; sağlıklı beslenme ile ölçek toplam arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo8). Öğrencilerin beslenme tipleri ile SYBDÖII toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında; sağlıklı beslenme ile ölçek toplam arasında



ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK ve TIP BİLİMLERİ DERGİSİ

International Refereed Academic Journal Of Sports

Ocak / Şubat / Mart 2015 Sayı: 14 Cilt: 5 Kış Dönemi

January / February / March 2015 Issue: 14 Volume: 5 Winter Term

JEL KODU: I10-I20

ID:213 K:265

www.sstbdergisi.com

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No: 12880)

anlamli bir fark olduğu ve bu farkın Scheffe testi ile yapılan ileri analize göre karbonhidrat ağırlıklı ile protein ağırlıklı ($p=0,004$) ve sebze meyve ağırlıklı beslenenler ($p=0,008$) arasında olduğu saptanmıştır. ($p<0.05$) (tablo9) Öğrencilerin alkol kullanma durumları ile SYBDÖII toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında; alkol kullanma ile ölçek toplam arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. ($p<0.005$) (Tablo 10).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Öğrencilerin SYBÖ II den aldıkları puanlar incelendiğinde; öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam puan ortalamalarının 133.9639 ± 18.639 olduğu saptanmıştır. (tablo3) Ölçekten alınması beklenen en düşük puanın 52, en yüksek puanın 208 olduğu göz önüne alındığında araştırmaya katılanların genel ortalamasının düşük olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin sınıfları, cinsiyetleri, herhangi bir işte çalışma durumları, gelir durumları, herhangi bir hastalıklarının olma durumu, düzenli yeme alışkanlıklarının olup olmama durumu, sigara kullanma durumları ile SYBDÖII ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$) Ancak öğrencilerin cinsiyetlerine göre SYBDÖII ölçeğinin alt grupları incelendiğinde; cinsiyet ile fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu, kişilerarası ilişki arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. ($p<0.05$)

Öğrencilerin bölümleri, şu an kaldıkları yer (ailesinin yanında kalanlar ile KYK'da kalanlar arasında), genel sağlık durumları, düzenli yemek yeme durumları, sağlıklı beslenme durumları, beslenme tipleri (karbonhidrat ağırlıklı ile protein ağırlıklı ve sebze meyve ağırlıklı beslenenler arasında), alkol kullanma durumları ile SYBDÖII toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Bu sonuçlar doğrultusunda;

- ✓ Sağlıklı yaşam biçimi konusunda farkındalıklarının artırılması için seminerler, konferanslar vb toplantılar düzenlenmesi,
- ✓ Sağlığı koruma ve geliştirme konusunda bilgi ve davranış olarak yetersiz kaldıkları konuların belirlenip, öncelikli olarak eğitimlerle giderilmeye çalışılması
- ✓ Sağlığı geliştirme konusunda verilen eğitimlerin davranışa dönüştürülüp dönüştürülmediğini belirlemek için çalışmalar yapılması
- ✓ Stresten ve olumsuz davranışlardan öğrencileri uzak tutmak için sportif ve kültürel faaliyetlerin artırılması ve katılımların cazip hale getirilmesi
- ✓ Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve etkileyen faktörleri belirleyerek, bunların çözümünde üniversite, sivil toplum kuruluşları ve yerel yönetimlerden destek alınması



ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK ve TIP BİLİMLERİ DERGİSİ

International Refereed Academic Journal Of Sports

Ocak / Şubat / Mart 2015 Sayı: 14 Cilt: 5 Kış Dönemi

January / February / March 2015 Issue: 14 Volume: 5 Winter Term

JEL KODU: I10-I20

ID:213 K:265

www.sstbdergisi.com

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No: 12880)

✓ Danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin uzman kişilerce verilmesi ve ulaşılabilir olması önerilebilir.

Sonuç olarak Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamasının orta düzeyde olduğu, yani bireylerin sağlıklı yaşam biçimi ile ilgili olarak sağlığı geliştiren davranışlarının özellikle fizik aktivite alanının geliştirilmesi gerekmektedir. Bu da beraberinde sağlık sorumluluğunu dolayısıyla beslenme, stres yönetimi ve kişilerarası ilişkileri olumlu yönde etkileyecektir.

KAYNAKLAR

İLHAN, N., BATMAZ, M., AKHAN, L.U.,(2010).

Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. Maltepe Üniv Hemşirelik Bilim Ve Sanat Dergisi 3(3)

ÖZKAN, S., YILMAZ, E., (2008). Hastanede

Çalışan Hemşirelerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 3 (7), 89-105

YALÇINKAYA, M., ÖZER, F.G., KARAMANOĞLU, A.Y., (2007). Sağlık Çalışanlarında

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 6(6),409-420

BAHAR, Z., BEŞER, A., GÖRDES, N., ERSİN, F., KISSAL, A., (2008). Sağlıklı Yaşam

Biçimi Davranışları Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. C.U. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 12(1),1-12

AKTAN, C.C., IŞIK, K.A., (2014). “21. Yüzyılda herkes için sağlık:21 hedef” <http://www.canaktan.org/ekonomi/saglik-degisim-caginda/pdf-aktan/herkes-icin.pdf> Erişim tarihi:28.04.2014

DAĞDEVİRE, Z., ŞİMŞEK, Z., (2013). Şanlıurfa İl Merkezindeki Lise Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları ve İlişkili Faktörler. TAV Prev Med Bull 12(2),135-142

FIRINCI, T., (2014). Ergenlik çağındaki gençlerde sağlıklı yaşam biçimi araştırması' <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr>.Erişim Tarihi: 28.04.2014

TAMBAĞ, H., TURAN, Z., (2012). Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına Halk Sağlığı Hemşireliği Dersinin Etkisi. HEMAR-G 1:46-55

AYAZ, S., TEZCAN S., AKINCI, F., (2005). “Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları” C.Ü.Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 9(2), 26

AKSUNGUR, A., GÖKTAŞ, B., ÖNDER, Ö.R., CANKU, İ.H., (2011). Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Davranışlarının Değerlendirilmesi. Ankara Üniversitesi Dikimevi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi 10 (1)

ŞİMŞEK, H., ÖZTOPRAK, D., İKİZOĞLU, E., SAFALI, F., YAVUZ, Ö., ONUR, Ö., TEKEL, Ş., ÇİFTÇİ, Ş., (2012). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi



ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SPOR SAĞLIK ve TIP BİLİMLERİ DERGİSİ

International Refereed Academic Journal Of Sports

Ocak / Şubat / Mart 2015 Sayı: 14 Cilt: 5 Kış Dönemi

January / February / March 2015 Issue: 14 Volume: 5 Winter Term

JEL KODU: I10-I20

ID:213 K:265

www.sstbdergisi.com

(ISO 9001-2008 Belge No: 12879 & ISO 14001-2004 Belge No: 12880)

Davranışları Ve İlişkili Etmenler. DEU Tıp
Fakültesi Dergisi 26 (3), 151 - 157

ZAYBAK, A., FADILOĞLU, Ç., (2004). Üniversite
Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranış
ı Ve Bu Davranışı Etkileyen Etmenlerin
Belirlenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik
Yüksek Okulu Dergisi 20 (1), 77-95

**ÜNALAN, D., ŞENOL, V., ÖZTÜRK, A., ER-
KORKMAZ, Ü., (2007).** Meslek Yükseko-
kullarının Sağlık Ve Sosyal Programlarında
Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam
Biçimi Davranışları Ve Öz-Bakım Gücü
Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi
14(2),101-109

**WALKER, S.N., HILL-POLERECKY, D.M.,
(1996).** Psychometric evaluation of the Health
Promoting Lifestyle Profile II. Unpublished
manuscript, University of Nebraska Medical
Center