



Spor Merkezlerine Giden Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Ayşe Büşra ÇAKMAK¹ 

Fikret ALINCAK^{*1} 

¹Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, GAZİANTEP

 DOI: 10.31680/gaunjss.1381796

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 06.11.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 05.12.2023

Yayın Tarihi / Published: 26.12.2023

Öz

Bu çalışmanın amacı, spor merkezlerine giden bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Gaziantep ilinde spor merkezlerine giden bireyler, örneklem grubunu ise gönüllülük esasına dayalı olarak seçilen 403 birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Bahar ve ark., (2008) tarafından geliştirilen "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Değerler ortalama ve standart sapma şeklinde sunulmuştur ve 0.05 anlamlılık düzeyinde incelenmiştir. Araştırma sonucunda; kilo değişkeni açısından farklılık olduğu ve 51-60 kilo arasındaki katılımcıların diğer kilo gruplarına göre daha fazla puan elde ettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanların eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı farklılık olduğu ve eğitim düzeyi arttıkça sağlıklı yaşam becerilerinin de arttığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanların son kronik hastalıkları değişkeni açısından ölçeğin sağlık sorumluluğu alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların günlük çalışma süresi değişkenine göre ise ölçeğin fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanların lisanslı sporcu olma ölçeğinin beslenme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu, sağlık durumu değişkenine göre; fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor merkezi, birey, sağlıklı yaşam biçimi, davranış

Range of Motion, Health and Sports Performance

Abstract

The aim of this study is to examine the healthy lifestyle behaviors of individuals attending sports centers in terms of different variables. The population of the study consists of individuals who go to sports centers in Gaziantep province, and the sample group consists of 403 individuals selected on the basis of volunteerism. "Healthy Lifestyle Behaviors Scale II" developed by Bahar et al. (2008) was used as a data collection tool in the study. SPSS 22.0 program was used for data analysis. Values are presented as mean and standard deviation and analyzed at 0.05 significance level. As a result of the research; it was determined that there was a difference in terms of weight variable and participants between 51-60 kg obtained more points than other weight groups. It was determined that there was a significant difference in the scores obtained by the participants from the healthy lifestyle behaviors scale in terms of the educational status variable and that healthy life skills increased as the educational level increased. In addition, it was determined that there was a significant difference in the health responsibility sub-dimension of the scale in terms of the participants' scores obtained from the healthy lifestyle behaviors scale in terms of the last chronic diseases variable. A significant difference was determined in the physical activity and exercise sub-dimensions of the scale according to the daily working time of the participants. It was concluded that there was a significant difference in the scores obtained by the participants from the healthy lifestyle behaviors scale in the nutrition sub-dimensions of the scale of being a licensed athlete, and there was a significant difference in the physical activity, nutrition, spiritual development and stress management sub-dimensions according to the health status variable.

Keywords: Sports center, individual, healthy lifestyle, behavior

* Sorumlu Yazar: Fikret ALINCAK

E-mail: alincakfikret27@gmail.com

**Bu çalışma birinci yazarın aynı isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Giriş

Sağlık, bireylerin yaşamının fiziksel, ruhsal, sosyal ve manevi gibi yaşamın tüm boyutlarını içine alan geniş bir kavramdır. Sağlığı geliştiren davranışların bir rutin haline getirilmesi; bireyi hastalıklardan koruma, erken tanı ile hastalıkları saptaması ve sağlıklı olma halini devam ettirmede oldukça yüksek bir öneme sahiptir. Sağlığın geliştirilmesi bireyin fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak harekete geçmesiyle mümkün olabilmektedir. Bireylerin sağlıklı olma durumunu devam ettirmek için gerçekleştirdiği davranışların tümünü sağlıklı yaşam biçimi davranışları oluşturmaktadır (Agopyan, 2015). Çağımızda sportif faaliyetlerin günlük hayatımızın önemli bir parçasını oluşturduğunu göz önüne alırsak, sağlığı korumak ve geliştirmek için dengeli beslenmenin (Eyipınar, Büyükkalkan, Semiz, 2021), bireylerin geliştirecekleri uygun yöntemlerle stresle baş etmenin, maneviyatını geliştirmenin ve kişilerarası iyi ilişkiler kurmanın; sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını oluşturmak adına bireylerin üzerine aldıkları sorumluluklardır (Romaguera, 2011). Bireylerin sağlıklı davranışlarının maksimum düzeye çıkarabilmesi, toplumların psikolojik ve bedensel iyi olma düzeylilerinin yüksek olmasında çok değerli bir kıstas olabilmektedir. Bu durumdan dolayı sağlıklı yaşam davranışlarının ilerlemesinde ferdin kendi yükümlülüğünü alması ve gündelik bir yaşam haline gelmesi son derece önemlidir. Sağlık davranışlarının geliştirilmesinde ve sağlıklı yaşam biçiminin alışkanlık kazanmasında en uygun dönem ise çocukluk dönemidir. Kişinin Üniversite yılları ise kendi yaşantısında önemli değişimlerin yaşandığı bir dönem olup gelecekte kendi sağlıkları için mesleki yaşam veya kişisel yaşam biçimlerini öğrenmek ve pekiştirmek için ideal bir süreç olarak görülmektedir (Romaguera, 2011). Yaşamda geçen tüm süreçte sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını benimsemiş kişiler, sağlığı geliştirme ve sağlıkları üzerindeki hâkimiyetlerini arttırma potansiyeli kazanmış kişilerdir. Bu kişiler aynı zamanda aktif yaşlanma sürecinin de önemli bir parçası olmuş, yaşam boyu işlevselliklerini koruma yolunda ilerlemektedirler (Gömleksiz, 2019; Çınar ve ark., 2016). Sağlıklı bir yaşam sürmek insanların yaşamlarındaki en önemli unsurlardan biridir. Bu nedenle insanlar sağlıklı kalabilmenin yollarını aramaktadır. Bundan dolayı sağlıklı yaşam üzerine farklı çalışmalar yapılmış, sağlıklı yaşamı etkileyen faktörler araştırılmıştır. Yapılan araştırmalar da bireylerin sağlık konusunda bilgilenmelerini arttırabilmek ve bireylerin yaşamlarını olumsuz etkileyebilecek farklı rahatsızlıkları engellemektir. Buna karşın bireylerin yaşam tarzlarına göre farklı fiziksel veya ruhsal rahatsızlıkların ortaya çıktığı görülmektedir. Bununla birlikte sağlığın korunması ve bu durumun yaşam standardı

haline getirilmesi bir toplumun oluşturulması gelecek nesiller için sağlıklı yaşam biçimini etkileyecektir (Kılıç, 2017). Buradan hareketle sağlıklı yaşam insanlar için oldukça önemli bir durumdur. Çünkü belli başlı alışkanlıklar çocukluk döneminde kazanıldığı bilindiğinden sağlıklı yaşamın aynı zamanda eğitimin temelinde olduğu görülmektedir. Bu bakımdan bu çalışma spor merkezlerine giden bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Deney Dizaynı ve Kapsam

Bu çalışma, Spor merkezlerine giden bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan betimsel tarama modelinde bir çalışmadır. "Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumun, ona etki etmeden olduğu şekli ile betimlenmesinin amaçlandığı bir araştırma modelidir" (Karasar, 2014). Bu çalışmanın etik kurulu Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 01.11.2022 tarih 253660 sayılı kararı ile etik izinler alınmıştır. Çalışma 2022-2023 yılında Gaziantep'te spor merkezlerine giden bireyler üzerinde gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanmıştır. Çalışmaya 464 birey gönüllü olarak katılmıştır. Eksik veya yanlış doldurulan ölçekler çalışma dışı bırakılmış ve toplam 404 bireyin (284 erkek, 124 kadın) doldurduğu ölçekler çalışma kapsamında değerlendirilmiştir. Araştırma grubunun çalışmada ele alınan değişkenlere ait özelliklerin dağılımı aşağıda verilmiştir.

Verilerin Toplanması

Çalışmada verileri toplamak amacıyla, 2022-2023 yılında Gaziantep ilinde spor merkezlerine giden 404 bireye "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği" uygulanmıştır. Katılımcılara ölçme aracı uygulanmadan önce çalışmanın amacı ölçek ile birlikte gönüllü olarak katılan bireylere açıklanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme aracı katılımcılar tarafından yaklaşık 25-35 dakikada yüz yüze uygulanmıştır. Ölçme araçlarının doldurulması esnasında katılımcıların gönüllü olmasına dikkat edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada birbirinden bağımsız değişkenlere ait verileri elde etmek için, "Spor merkezlerine giden bireylerin kişisel bilgi formu", 9 sorudan oluşmaktadır.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği

Araştırma veri toplama aracı olarak Walker ve ark., (2007), tarafından geliştirilen, Bahar ve ark., (2008), tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve

güvenirlilik analizleri yapılmış olan “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II”, elektronik posta aracılığıyla ölçeğin geliştiricisinden izin alınarak kullanılmıştır (Bahar, 2008). 52 madde ve altı alt faktörden oluşan ölçekte fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, stres yönetimi, sağlık sorumluluğu ve kişilerarası ilişkileri belirleyen sorular bulunmaktadır. Güvenirlilik katsayısı olan ölçeğin Cronbach Alpha değeri, toplam ölçek için 94 olup, altı alt faktörler için. 79-.87 arasında değişim göstermektedir. Katılımcıların ölçeğin tamamı için alacakları en düşük puan 52, en yüksek puan 208 olup, Cronbach Alpha katsayısı 0.94’tür. Ölçeğin alt faktörlerinin Alpha değeri 0.79-0.87 arasında değiştiği belirlenmiştir. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II (SYBDÖ II)’ den alınabilecek en düşük puan 52 ve en yüksek puan 208’dir. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinden alınan yüksek puan, bireyin yaşamında daha fazla olumlu sağlık davranışına sahip olduğunu göstermektedir.

52-104 puan arası - Düşük

105-157 puan arası - Orta

158-208 puan arası – iyi düzeyde değerlendirilmektedir.

Ölçüm yöntemi 6 boyuttan oluşmaktadır. Alt ölçekleri;

Manevi Gelişim 9 madde (6.12.18.24.30.36.42.48.52),

Sağlık sorumluluğu 9 madde (3.9.15.21.27.33.39.45.51),

Fiziksel Aktivite 8 madde (4.10.16.22.28.34.40.46),

Beslenme 9 madde (2.8.14.20.26.32.38.44.50),

Kişilerarası ilişkiler 9 madde (1.7.13.19.25.31.37.43.49)

Stres yönetimi 8 maddedir (5.11.17.23.29.35.41.47).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları (1.52)

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin istatistiksel analizi için ölçeklerden elde edilen veriler bilgisayar ortamına kodlanıp SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Çalışmadaki verilerde, betimsel istatistik hesaplamaları yapılmıştır. Araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov normallik testleri yapılmıştır. Normal dağılım göstermeyen veri setleri için Kurtosis-Skewness değerlerine bakılmış ve değerler +2/-2 arasında olduğu için verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve parametrik testler uygulanmıştır. Bağımsız değişkenler arasındaki farklılığın tespitinde Independent Sample t-testi ve One Way Anova analizlerinden yararlanılarak, sayısal veriler tablolar halinde yorumlanmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, ölçekten elde edilen verilere yapılan istatistiksel analizler sonucunda ortaya çıkan sonuçların tablo ve tablo altı açıklamalar şeklinde gösterimi yer almaktadır. Bahar ve ark. (2008) tarafından geliştirilen, ölçme aracı kullanılarak elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın ilk 6 alt boyut çerçevesinde elde edilen bulgular bu bölümde sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların kilo değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırılması (Anova Analizi Sonuçları)

Faktör	Kilo	N	Ort.	S.S	f	p	fark
Sağlık sorumluluğu	40-50 arası	47	2,1820	,45779	2,025	,110	
	51-60 arası	152	2,3538	,53835			
	61-70 arası	129	2,2610	,52954			
	71 ve üstü	75	2,2148	,50169			
Fiziksel aktivite ve egzersiz	40-50 arası	47	2,0878	,58043	9,425	,000	2>1
	51-60 arası	152	2,3133	,56874			2>3
	61-70 arası	129	2,1512	,53621			2>4
	71 ve üstü	75	1,8950	,60580			3>4
Beslenme	40-50 arası	47	2,1844	,41463	,272	,846	
	51-60 arası	152	2,2478	,43543			
	61-70 arası	129	2,2403	,46684			
	71 ve üstü	75	2,2489	,42559			
Manevi gelişim	40-50 arası	47	2,9007	,46868	2,226	,085	
	51-60 arası	152	2,9963	,56806			
	61-70 arası	129	2,8829	,49774			
	71 ve üstü	75	2,8207	,49147			
Kişiler arası ilişkiler	40-50 arası	47	2,7565	,44119	2,301	,077	
	51-60 arası	152	2,9320	,47055			
	61-70 arası	129	2,8519	,46736			
	71 ve üstü	75	2,8119	,44368			
Stres yönetimi	40-50 arası	47	2,3670	,50769	6,816	,000	2>3
	51-60 arası	152	2,4860	,56152			2>4
	61-70 arası	129	2,2820	,48344			
	71 ve üstü	75	2,1883	,45968			

p<0,05

Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanların kilo değişkenine göre tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları incelendiğinde; ölçeğin fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutu ile stres yönetimi alt boyutunda alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post hoc (LSD) testi yapılmış, fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutunda 51-60 kilo arasındaki katılımcılar ile farklı kilolara sahip katılımcılar arasında farklılık olduğu görülmüştür. Stres yönetimi alt boyutunda ise 51-60 kilo arasındaki katılımcılar ile 61-70 ve 71 üstü katılımcılar arasında farklılık

olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların eğitim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırılması (Anova Analizi Sonuçları)

Faktör	Eğitim	N	Ort.	S.S	F	p	Fark
Sağlık sorumluluğu	İlkokul	35	1,9937	,36549	3,106	,015	
	Ortaokul	76	2,2851	,50815			1<2
	Lise	37	2,2853	,68770			1<3
	Üniversite	215	2,3245	,52401			1<4
	Lisansüstü	40	2,2583	,40990			1<5
Fiziksel aktivite ve egzersiz	İlkokul	35	1,8286	,59647	6,304	,000	
	Ortaokul	76	2,0724	,53823			1<2
	Lise	37	2,0101	,64843			1<4
	Üniversite	215	2,2233	,57550			2<4
	Lisansüstü	40	2,3875	,49013			3<4
Beslenme	İlkokul	35	2,2540	,40294	1,232	,297	
	Ortaokul	76	2,2997	,45903			
	Lise	37	2,2793	,46379			
	Üniversite	215	2,1943	,42875			
	Lisansüstü	40	2,3056	,47056			
Manevi gelişim	İlkokul	35	2,6984	,52016	4,826	,001	
	Ortaokul	76	2,7749	,48989			1<4
	Lise	37	2,8619	,50877			1<5
	Üniversite	215	2,9845	,52203			2<4
	Lisansüstü	40	3,0583	,51381			2<5
Kişiler arası ilişkiler	İlkokul	35	2,7524	,45261	1,759	,136	
	Ortaokul	76	2,7924	,44048			
	Lise	37	2,8799	,45086			
	Üniversite	215	2,9142	,46955			
	Lisansüstü	40	2,8083	,47674			
Stres yönetimi	İlkokul	35	2,1464	,46424	4,958	,001	
	Ortaokul	76	2,2319	,48205			1<4
	Lise	37	2,2230	,47793			1<5
	Üniversite	215	2,4180	,54530			2<4
	Lisansüstü	40	2,5188	,46818			2<5

p<0,05

Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanların eğitim durumu değişkenine göre tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları incelendiğinde; sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve egzersiz, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post hoc (LSD) testi yapılmış, sağlık sorumluluğu alt boyutunda ilkokul mezunları ile ortaokul, lise, üniversite ve lisansüstü eğitim alan katılımcılar arasında farklılık olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların kronik hastalıkları değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırılması(t-testi Analizi Sonuçları)

Faktör	Kronik hastalık	N	Ort.	S.S	t	p
Sağlık sorumluluğu	Evet	61	2,4044	,57665	2,057	,040
	Hayır	342	2,2557	,50935		
Fiziksel aktivite ve egzersiz	Evet	61	2,1373	,68187	-,289	,773
	Hayır	342	2,1608	,56659		
Beslenme	Evet	61	2,2077	,43294	-,588	,557
	Hayır	342	2,2437	,44221		
Manevi gelişim	Evet	61	2,8616	,50171	-,884	,377
	Hayır	342	2,9259	,52758		
Kişiler arası ilişkiler	Evet	61	2,9126	,41032	,897	,370
	Hayır	342	2,8548	,47243		
Stres yönetimi	Evet	61	2,3504	,57501	-,016	,987
	Hayır	342	2,3516	,51534		

p<0,05

Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanların kronik hastalık değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde; ölçeğin sağlık sorumluluğu alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların günlük çalışma süresi değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırılması(t-testi Analizi Sonuçları)

Faktör	Gün. Çal. Süresi	N	Ort.	S.S	t	p
Sağlık sorumluluğu	Evet	320	2,2906	,53565	,936	,348
	Hayır	83	2,2303	,46587		
Fiziksel aktivite ve egzersiz	Evet	320	2,1902	,57729	2,234	,026
	Hayır	83	2,0301	,59871		
Beslenme	Evet	320	2,2309	,44240	-,654	,514
	Hayır	83	2,2664	,43449		
Manevi gelişim	Evet	320	2,9330	,51007	1,184	,239
	Hayır	83	2,8514	,57166		
Kişiler arası ilişkiler	Evet	320	2,8747	,46177	,946	,345
	Hayır	83	2,8206	,47071		
Stres yönetimi	Evet	320	2,3656	,50981	1,068	,286
	Hayır	83	2,2967	,57571		

p<0,05

Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanların günlük çalışma süresi değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde; ölçeğin fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların lisanslı sporcu olma durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırılması (t-testi Analizi Sonuçları)

Faktör	Lisanslı Sporcu	N	Ort.	S.S	t	P
Sağlık sorumluluğu	Evet	25	2,3467	,51352	,677	,499
	Hayır	378	2,2737	,52298		
Fiziksel aktivite ve egzersiz	Evet	25	2,3100	,57068	1,350	,178
	Hayır	378	2,1472	,58486		
Beslenme	Evet	25	2,4311	,45397	2,273	,024
	Hayır	378	2,2255	,43719		
Manevi gelişim	Evet	25	2,9067	,53737	-,094	,925
	Hayır	378	2,9168	,52345		
Kişiler arası ilişkiler	Evet	25	2,9156	,46952	,579	,563
	Hayır	378	2,8601	,46358		
Stres yönetimi	Evet	25	2,4400	,51428	,872	,384
	Hayır	378	2,3456	,52483		

p<0,05

Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanların lisanslı sporcu değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde; ölçeğin beslenme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların genel sağlık durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırılması (Anova Analizi Sonuçları)

Faktör	Sağlık durumu	N	Ort.	S.S	f	p	fark
Sağlık sorumluluğu	Çok kötü	13	2,1453	,43363	1,077	,359	
	Kötü	157	2,2378	,51757			
	İyi	186	2,3017	,51484			
	Çok iyi	47	2,3570	,58241			
Fiziksel aktivite ve egzersiz	Çok kötü	13	2,0962	,63154	8,277	,000	2<3
	Kötü	157	1,9944	,55277			2<4
	İyi	186	2,2399	,57655			
	Çok iyi	47	2,3910	,57850			
Beslenme	Çok kötü	13	2,1368	,44248	4,203	,006	2<3
	Kötü	157	2,1529	,41065			2<4
	İyi	186	2,2873	,45035			
	Çok iyi	47	2,3570	,45278			
Manevi gelişim	Çok kötü	13	2,7692	,43381	6,434	,000	2<3
	Kötü	157	2,7891	,51137			2<4
	İyi	186	2,9946	,51991			
	Çok iyi	47	3,0709	,51255			
Kişiler arası ilişkiler	Çok kötü	13	2,9060	,37638	,721	,540	
	Kötü	157	2,8224	,43086			
	İyi	186	2,8835	,48772			
	Çok iyi	47	2,9102	,49454			
Stres yönetimi	Çok kötü	13	2,2308	,74450	11,489	,000	1<4
	Kötü	157	2,1775	,45756			2<3
	İyi	186	2,4583	,53834			2<4
	Çok iyi	47	2,5426	0,43479			

p<0,05

Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanların sağlık durumu değişkenine göre tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları

incelendiğinde; fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post hoc (LSD) testi yapılmış, fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutunda sağlık durumu kötü olan katılımcılar ile iyi ve çok iyi olan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Tartışma

Çalışmanın bu bölümünde spor merkezlerine giden bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Katılımcıların kilo değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin; fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutu ile stres yönetimi alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre; fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutunda 51-60 kilo arasındaki katılımcılar ile farklı kilolara sahip katılımcılar arasında farklılık olduğu görülmüştür. Stres yönetimi alt boyutunda ise 51-60 kilo arasındaki katılımcılar ile 61-70 ve 71 üstü katılımcılar arasında farklılık olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla düşük kilolu olan bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamalarının kilosu yüksek olanlardan daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Tedik (2015), hemşirelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin fazla kilo durumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını değerlendirdiği çalışmasında; sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamasının artmasıyla öğrencilerin BKİ düşmekte olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların eğitim durumu değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin; sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve egzersiz, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre; sağlık sorumluluğu alt boyutunda ilkokul mezunları ile ortaokul, lise, üniversite ve lisansüstü eğitim alan katılımcılar arasında farklılık olduğu görülmüştür.

Zeng ve ark. (2020), yapmış oldukları çalışmada, eğitim durumu açısından doktora ve yüksek lisans eğitime sahip katılımcıların genel sağlıklı yaşam biçimi ölçeğinde ve tüm alt ölçeklerde yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu bulgularına ulaşmıştır. Korkmaz Aslan ve ark. (2022), tarafından yapılan çalışmada, eğitim düzeyi lisans olan bireylerde; yeme bozukluğu, uyku bozukluğu, sigara kullanımı, alkol kullanımı gibi davranışlarının daha az olduğu, fakat üniversite mezunu olmayan bireylerin ise sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının düzenli olmadığı ifade edilmiştir. Katılımcıların kronik hastalıkları bulunma değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi

davranışlarının karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin sağlık sorumluluğu alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Alan yazında yapılan çalışmalarda kronik bir hastalığa sahip olma durumlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları etkilemediği bulgularına ulaşılmıştır (Cihangiroğlu, 2011; Öz, 2018; Korkmaz, 2022). Ortanca (2021), yürüttüğü çalışmasında öğrencilerin sürekli ilaç kullanma durumlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının toplam puan ortalamasını değiştirmedeğini saptamıştır. Konuyla ilgili üniversitelerin sağlıkla ilgili bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelendiği araştırmalarda kronik hastalığı bulunan öğrencilerin kronik rahatsızlığı olmayan öğrencilere göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Yıldırım, 2005; Koçoğlu, 2009). Benzer araştırmalarda; üniversite ve sağlık meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının; kronik hastalığı bulunan öğrencilerin sağlık sorumluluklarının herhangi bir rahatsızlığı olmayan öğrencilere oranla yüksek olduğu saptanmıştır (Moustaka, 2010; Demir, 2018). Buna karşın Yoldaş (2017), ise araştırma sonuçlarından farklı olarak sürekli ilaç kullanan öğrencilerin anlamlı olarak daha yüksek sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının toplam puan ortalamasına sahip olduğunu belirlemiştir. Sürekli ilaç kullanan bireylerin kronik hastalığa sahip oldukları düşünüldüğünde kronik hastalığa sahip olmanın, öğrencilerde mevcut hastalıkları ile ilgili bilgi, bilinç ve sağlık davranışlarının daha üst düzeyde olmasına ayrıca sağlıklarının kıymetini daha iyi bilmelerine yol açtığı düşünülebilir. Katılımcıların günlük çalışma süresi değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Katılımcıların lisanslı sporcu olma değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin beslenme alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Aksungur vd. (2011), tarafından hemşirelik bölümü öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin sağlık sorumluluğu, kendini gerçekleştirme, beslenme, egzersiz ve stres boyutlarında düzenli spor yapma alışkanlığı olan öğrencilerin puanları, sedanter öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Duran ve Sümer (2014), yapmış olduğu çalışmada sportif etkinliklere katılımın sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına da etki ettiğini belirtmiştir. Ararat ve Karagün (2016), beden eğitimi öğretmeni adayları ile yapmış oldukları çalışmada spor aktivitelerine katılmanın sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde etki ettiğini saptamışlardır. Vural ve Bakır (2015), Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile yaptıkları

çalışmada, düzenli şekilde egzersiz faaliyetlerinin içerisinde yer alanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının istatistiksel anlamda yüksek olduğunu saptamıştır. Özkan ve ark. (2013), Bartın üniversitesinde halk oyunları ile uğraşan öğrenciler ile yürüttüğü çalışmada fiziksel aktivite düzeyinin sağlıklı yaşam davranışlarına sahip olma açısından olumlu etki ettiği bulgusuna ulaşmıştır. Farklı çalışmalarda da düzenli şekilde spor yapan bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ayaz, 2005, Ertop, 2012). Katılımcıların sağlık durumu değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin; fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre; fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutunda sağlık durumu kötü olan katılımcılar ile iyi ve çok iyi olan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak; kilo değişkeni açısından farklılık olduğu ve 51-60 kilo arasındaki katılımcıların diğer kilo gruplarına göre daha fazla puan elde ettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı farklılık olduğu ve eğitim düzeyi arttıkça sağlıklı yaşam becerilerinin de arttığı belirlenmiştir. Ayrıca kronik hastalıkları değişkeni açısından ölçeğin sağlık sorumluluğu alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Günlük çalışma süresi değişkenine göre ise ölçeğin fiziksel aktivite ve egzersiz alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden elde ettikleri puanlarının lisanslı sporcu olma ölçeğinin beslenme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu, sağlık durumu değişkenine göre; fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

Kurumlarda sağlıklı yaşam becerileri ile ilgili çalışanlara konuya ilişkin olumsuz veya eksik davranışlarını ortadan kaldıracak çalışmalar yapılmalıdır. Toplum içerisinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilgili paneller ve seminerler düzenlenebilir. Spor merkezlerinden yararlanan bireylere sporun ve sağlıklı olmanın yararları hakkında bilgiler verilebilir. Belediyeler ve okullarla işbirliği yapılarak insanların spor tesislerine üye olması sağlanabilir. Farklı bölgelerde ve örneklem sayısı artırılarak daha genel çalışmalar yapılabilir. Küçük yaşlardan itibaren bireylere sağlıklı yaşam ve spor yapma bilinci aşılanmalıdır.

Kaynaklar

- Ayaz S, Tezcan S, Akıncı F. (2005). Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları. *C.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9(2):26-34.
- Aksungur A, Göktaş B, Önder ÖR, Cankul İH. (2011). Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Dikimevi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 10(1):1-12.
- Agopyan, A. (2015). Comparison Of Body Composition, Cardiovascular Fitness, Eating And Exercise Habits Among University Students. *Anthropologist*, (19), 145-156.
- Ararat, Y. ve Karagün, E. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Sağlık Davranışlarının İncelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 23-27.
- Bahar Z, Beşer A, Gördes N, Ersin F, Kıssal A. (2008).Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*.12(1):1-3.
- Cihangiroğlu Z, Deveci S.E. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*. 16(2):78-83.
- Çınar V, Akbulut T, Öner S, Pancar Z, Karaman ME. (2016). An Investigation Of Healty Life Style Behaviors of Turkish Wrestling Federation Coaches International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences. 21: 119-136.
- Demir E, Baydar Artantaş A. (2018) Tıp ve Hemşirelik Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi: Kesitsel bir Çalışma. *Ankara Medicine Journal*. (2):186-97.
- Duran Ö, Sümer H. (2014).Ebelik Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(1):40-49.
- Ertop N.G, Yılmaz A, Erdem Y. (2012) Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimleri. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 14(2):1-7.
- Eyipınar, C.D., Büyükkalkan, F., & Semiz, K. (2021). Sporcu Beslenmesi ile İlgili Youtube Video Yorumlarının Duygu Analizi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor Ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 27-39.
- Gömlüksiz, M. (2019).Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve İlişkili Faktörler [Tıpta Uzmanlık Tezi]. *Fırat Üniversitesi, Elazığ*.

- Koçoğlu D, Akın B. (2009). Sosyoekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2(4):145-154.
- Korkmaz Aslan T. , Ekinci M. (2022). Şizofreni Hastalarında Yapılandırılmış Egzersiz Programının Yaşam ve Uyku Kalitesine Etkisi. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*. 29(3): 446-453.
- Karasar N. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kılıç, L. (2017). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi, [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Moustaka E, Constantinidis T.C. (2010). Sources and Effects of Work-Related Stress in Nursing. *Health Science Journal*. 4(4): 210-216.
- Ortanca, D. (2021). Trakya Üniversitesi Son Sınıf Lisans Öğrencilerinin sağlık algısı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi], Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Öz, Ş. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Kardiyovasküler Risk Faktörleri Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. [Yüksek Lisans Tezi] Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Özkan, A., Bozkuş, T., Kul, M., Türkmen, M., Öz, Ü. ve Cengiz, C. (2013). Halk oyuncularının fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1(3), 24-38.
- Romaguera, D., P. Tauler ve M. Bennasar (2011). Determinant Sand Patterns Of Physical Activity Practice Among Spanish University Students. *Journal of Sports Science*, (29): 989-997.
- Tedik S.E. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinde Fazla Kilo Durumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi], Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Vural, P. ve Bakır, N. (2015). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 36-42.
- Yoldaş G. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Uyku Kalitesi ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişki [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Yıldırım N. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına Etkisi. [Yüksek Lisans Tezi], Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Yılmazel, G. Çetinkaya F, Naçar M. (2013). Hemşirelik öğrencilerinde sağlığı geliştirme davranışları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 12(3):261-270.

Zeng, G., Wang, L., & Zhang, Z. (2020). Prejudice and xenophobia in COVID-19 research manuscripts. *Nature Human Behaviour*, 4(9), 879-879.