

Farklı Fakültelerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi

Examining the Healthy Lifestyle Behaviors of University Students Studying in Different Faculties in Terms of Some Variables

*Ender Özbek¹, Mehmet Aydoğan², Diyar Tekce³

¹ Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, endersozbek@gmail.com, 0000-0003-4348-5290

² İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, meaydogan@gelisim.edu.tr, 0000-0002-6856-8319

³ Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, diyartekce@gmail.com, 0000-0001-9826-4204

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin “sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının” bazı değişkenler bakımından incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırma, nitel araştırma modellerinden “tarama modeli” kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini lisans düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluştururken, araştırmanın örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiş Dicle Üniversitesi’nde öğrenim görmekte olan 1563 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma verileri araştırmacının hazırladığı “Kişisel Bilgi Formu” ve Bahar vd. (2008) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II” aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma dahilinde toplanan 1563 verinin tamamı araştırmaya dahil edilmiştir. Verilerin normallik dağılımlarına basıklık çarpıklık değerleri incelenerek karar verilmiş ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildiği için analizlerde betimleyici istatistiklerin yanında, iki değişken arasında yapılan analizlerde Bağımsız Örneklem T Testi ve 2’den fazla değişkenler arasında yapılan analizlerde ise Tek Yönlü Anova testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, araştırmaya katılan öğrencilerin “cinsiyet değişkeni ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları” arasında istatistiksel olarak kadınların lehine anlamlı fark bulunduğu tespit edilirken, “diğer belirlenen değişkenler ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları” arasında herhangi bir anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı Yaşam, Sağlıklı Yaşam Biçimi, Öğrenci.

ABSTRACT

The purpose of “this study is to examine the healthy lifestyle behaviors of university students” studying at the undergraduate level in terms of certain variables. In line with this aim, the survey model, which is one of the qualitative research models, was used in the research. While the universe of the research consists of students studying at the undergraduate level, the sample of the research consisted of 1563 undergraduate students selected through convenience sampling method at Dicle University. As data collection tools in the research, a Personal Information Form developed by the researcher and the Healthy Lifestyle Behaviors Scale II” adapted into Turkish” by Bahar et al. were used. All 1563 data collected “within the scope of the research were included” in the study. By examining the “kurtosis and skewness values” of the data for normal distribution, a decision was made, and it was determined that the distribution was normal. Since it was determined that the data showed normal distribution, besides descriptive statistics in the analyzes, “Independent Samples T-Test was applied in the analyses between two variables, and One-Way ANOVA” test was applied in the analyses between more than two variables. As a result of the analyses, it was found that there was a statistically significant difference in favor of females in terms of the gender variable and healthy lifestyle behaviors of the students participating in the “research, while no significant difference was found” between the other identified variables and healthy lifestyle behaviors.

Keywords: Healthy Living, Healthy Lifestyle, Student.

Citation: Özbek, E., Aydoğan, M., & Tekce, D. (2024). *Farklı Fakültelerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi, Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6 (2), 155-161.

Gönderme Tarihi/Received Date:
19.05.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
30.06.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.06.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1485007>

*Corresponding author:
endersozbek@gmail.com

GİRİŞ

Bireylerin sağlıklarını etkileyen yaşam tarzı düzenlemeleriyle sağlıklarını optimize etme çabaları, “sağlıklı yaşam tarzı” olarak tanımlanır (Ocakçı, 2003). Bireyler, sağlığını etkileyen davranışları kontrol altına alırken ve düzenli fiziksel aktiviteleri planlarken, sağlıklı yaşam tarzını benimseyip uygulamak için uygun davranışları seçerler. Günümüzde, “yaşam alışkanlıklarının sağlığı etkilediği ve birçok kronik hastalığın ortaya çıkmasına veya önlenememesine, ölüm oranlarının artmasına veya azalmasına neden olduğu bilinmektedir” (Özcan & Bozhüyük, 2016).

Bir birey, “sağlıklı yaşam tarzını hayatının bir parçası haline getirdiğinde, sağlık seviyesini artırabilir. Bu nedenle, sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının öğrenilmesi, geliştirilmesi ve devam ettirilmesi, sağlığın korunması ve hastalıklardan korunmanın temelini oluşturur. Bu durum, sağlık yaşam tarzlarının geliştirilmesine yönelik uygulamaların önemini vurgular” (Ertop vd., 2012).

Sağlık sektöründe üzerinde gerçekleşen gelişmeler göz önünde bulundurulduğunda, “sağlığın iyileştirilmesi ve korunması için çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Bu geliştirilen yöntemlerin hepsi insanlara sağlıklı bir yaşam sunmayı” amaçlar. Bu yöntemlerin geneli “Sağlıklı Yaşam Biçimi” (Healthy Life Style) olarak isimlendirilmektedir (Tambağ, 2013). Son dönemlerde, “insan sağlığının korunması, hastalıkların teşhisi ve tedavisi açısından önemli ilerlemeler kaydedilmiştir. Ancak, ilerleyen teknoloji insan hayatını kolaylaştırdığı gibi birçok hastalığa da neden olmaktadır. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde ekonomik iyileşmeler, yaşamın kolaylaşmasına ve çeşitli isteklere daha kolay ulaşılmasına olanak sağlamaktadır. Piyasalarda ürünlerin görüntüsü ve lezzeti önem kazanmakta, halk sağlığına olan zararlı etkiler göz ardı edilmektedir. Yapılan araştırmalar, gelişmiş ülkelerde temel sloganın Her fırsatta egzersiz yap ve Beslenme alışkanlıklarını değiştir olduğunu göstermektedir” (Bilgiç, 2003). “Yeterli ve dengeli beslenme ile düzenli egzersiz, birçok sağlık riskini” ortadan kaldıracaktır (Karadeniz vd. 2008). Sağlıklı yaşam tarzını benimseyen bir kişi, bu davranışlar sayesinde sağlığını korurken aynı zamanda genel sağlığını geliştiren kalıcı davranış değişiklikleri elde eder.

Sağlıklı yaşam biçimi kişilerin sağlığı üzerinde etkili olan uyguladıkları davranış ve aktivitelerinin kendi sağlık durumlarına uygun olması olarak tanımlanır (Gömleksiz vd., 2020). Kaliteli ve sağlıklı yaşam insanlığın var oluşundan beri süregelen bir mücadeledir

(Yıldırım vd., 2019). Sağlıklı yaşam insanlık tarihine bakıldığında en temel konulardan ve insanlık haklarından biridir (Karaca & Aslan, 2019). “Sağlık yaşam biçimi ile ilişkili olarak bakım maliyetleri ve gelişen sağlık problemleri nedeniyle, sağlık hizmetlerinin bu nedenleri göz önünde bulundurarak düzenlenmesi” gerektiğini göstermektedir (Açıksöz vd., 2013). Sağlık hem insanların kendisi için hem yaşadığı çevrede toplum için önemlidir. “Gerek rol model olmak gerek hastalık taşıyıcısı olmamak ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek için sağlıklı yaşam biçimi davranışları oluşturmak günümüzde bir gereklilik” haline gelmiştir (Sural & Tamer, 2021). Sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil doğumdan ölüme kadar uzanan fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan en üst düzeydeki iyi olma halini gerektiren bir süreçtir. Toplumdaki her bireyin bu süreci koruma ve geliştirmesi için kendi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını oluşturması gerekir (Savucu, 2020). Sağlığa duyarlılık artırılması ile kişiler kendi sağlıklı yaşam kalitesini arttırabilmekte ve hastalıklara neden olabilecek yaşam davranışlarını değiştirebilmekte ve bu sayede “sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanabilmektedirler. Davranış değişikliği kazandırmada bireye yeterli bilgi, beceri ve olumlu davranışların oluşturulması sağlık düzeyini en üst seviyeye çıkarmak için” gereklidir (Sural & Tamer, 2021).

Son yıllarda yaşam kalitesini arttırmak ve uzun bir hayat yaşamak önemli bir mevzuu olarak görülmektedir (Akyol vd., 2008). Sağlığı koruma ve geliştirme uzun yıllardan beridir insanların aklına doktorlar, hemşireler veya hastaneler olarak gelse de yapılan çalışmalarda insan sağlığının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına bağlı olduğu fark edilmiştir (Özcan & Bozhüyük, 2016). Sağlıklı yaşam biçiminin sağlığı önemli derecede etkilediği aynı zamanda sağlıklı yaşam biçimi davranışları değişiklikleriyle hastalık ve kronik durumların oluşumunun azaltıldığı günümüzde yapılan çalışmalar sonucunda bilinmektedir (Bozhüyük, vd., 2012).

Bu bilgiler ışığında bu çalışmada, farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışlarının bazı değişkenler bakımından incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışmanın, “üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme davranışlarının ne düzeyde olduğunu ve özellikle spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışlarının, diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerle karşılaştırılarak incelendiğini” ortaya koyacak güncel sonuçlar vereceği düşünülmektedir. Bu sonuçlar, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışlarına yönelik alan yazına katkı sağlayacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu araştırma nicel araştırma tekniklerinden “tarama modeli” ile yapılmıştır. Bu modeli, “geçmişte ya da halen var olan durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır” (Kuzu, 2013).

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme: Bu araştırmanın evrenini aktif olarak eğitim hayatına devam eden üniversite lisans öğrencileri oluşturmakta iken araştırmanın örneklemini ise, Dicle Üniversitesi’nde farklı bölümlerde “öğrenim görmekte olan öğrenciler” oluşturmaktadır. “Araştırmaya katılan öğrencilere ait frekans analizleri” aşağıda bulunan tabloda verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmanın örnekleme Ait Frekans Analizi Sonuçları

	N (1563)	N	%
Cinsiyet	Kadın	1091	69,8
	Erkek	472	30,2

Araştırmayın örneklem grubunun %69,8’inin kadın öğrenciler oluşturmakta iken %30,2’sini ise erkek öğrenciler oluşturmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Oluşturulan bu formda “yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf” bilgilerine dair bulunmaktadır.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II: Alker vd. (1996)’ nin geliştirmiş olduğu “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II’ nin Türkçeye uyarlanması Bahar ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmıştır. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları II ölçeğinin dil geçerliliği için, bir dilbilimci ve iki öğretim üyesi tarafından olmak üzere üç kişi orijinal hali İngilizce olan ölçeği Türkçeye çevirmişlerdir. Araştırmacılar tarafından Türkçeye çevrilen ölçekler çalışılarak son hali verilmiştir. Farklı bir dilbilimci uzman tarafından Türkçe ölçeğin İngilizceye geri çevirisi yapılmıştır. Ölçekte yer alan maddelere ilişkin uzman görüşleri arasında uyum olduğu saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .92 olup yüksek güvenilirlik derecesine sahiptir. Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları ise; Sağlık sorumluluğu .77, Fiziksel Aktivite .79, Beslenme .68, Manevi Gelişim .79, Kişilerarası İlişkiler .80, Stres Yönetimi .64 olarak saptanmıştır.”

Verilerin Toplanması: Verilerin toplanması için öncelikle demografik bilgi soruları ve ölçme araçları çevrimiçi ortama aktarılarak (Google Form) hazır hale getirilmiştir. Hazırlanan form hedef kitledeki üniversitelerdeki ilgili anabilim dalındaki öğretim elemanları aracılığıyla öğrencilere ulaştırılmıştır. Araştırma formunun başında araştırmanın amacı, önemi ve neden yapıldığı ile ilgili bilgiler aktarılarak araştırmaya gönüllü katılım onam seçeneği eklenmiştir. Araştırma hakkında bilgilendirmeleri okuyan ve araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden katılımcılardan verilerin toplanması sağlanmıştır.

Verilerin Analizi: Toplanan veriler, SPSS 25.0 programına aktarılarak öncelikle veri kaybı olup olmadığına bakılmıştır. Veri kaybı olmadığı tespit edilmiş ve 1563 verinin tamamı ile analizler gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2. Verilerin normallik dağılımı değerleri

Değişkenler	n	Basıklık	Çarpıklık
Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu	1563	-1,248	,936
Fiziksel Aktivite Alt Boyutu	1563	-948	,827
Beslenme Alt Boyutu	1563	-885	,892
Manevi Gelişim Alt Boyutu	1563	-693	,573
Kişilerarası Gelişim Alt Boyutu	1563	-1,447	,492
Stres Yönetimi Alt Boyutu	1563	-,599	,595

Araştırma dahilinde toplanan “verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla basıklık çarpıklık değerlerine” bakılmıştır. Cooper-Cuttin (2022) “*çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olmasını normallik açısından uygun bir durum*” olarak tanımlanmıştır. Çalışmanın “çarpıklık ve basıklık” değerlerinin verilerin ± 2 aralığında olduğu görülmüş ve işlenen verilerin normal bir dağılım gösterdiği görüldüğünden ötürü parametrik testler uygulanmıştır. “Verilerin analizinde frekans dağılımlarına, aritmetik ortalamalara, standart sapmalara yönelik hesaplamalar” yapılmış, “Bağımsız Örneklem T Testi ve One Way Anova” testleri kullanılmıştır.

Etik Kurul İzni: Araştırmanın yapılabilmesi için Dicle Üniversite Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulundan (Tarih: 10/01/2024, E-14679147-663.05-634172 sayılı, no: 2024/1) onay alınarak bu çalışmasının yürütülmesinin etik kurallara uygun olduğu belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 3. Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	X± Ss	t	p
“Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu”	Erkek	472	28,65±5,29	11,367	,00*
	Kadın	1091	38,76±6,83		
“Fiziksel Aktivite Alt Boyutu”	Erkek	472	32,98±6,97	0,673	,52
	Kadın	1091	29,25±5,32		
“Beslenme Alt Boyutu”	Erkek	472	31,66±6,29	0,658	,33
	Kadın	1091	35,73±7,55		
“Manevi Gelişim Alt Boyutu”	Erkek	472	31,18±6,72	0,348	,58
	Kadın	1091	31,65±6,95		
“Kişilerarası Gelişim Alt Boyutu”	Erkek	472	32,26±6,49	13,221	,00*
	Kadın	1091	42,27±6,87		
“Stres Yönetimi Alt Boyutu”	Erkek	472	31,98±6,97	0,553	,64
	Kadın	1091	30,46±5,32		
SYBDÖ Toplam	Erkek	472	165,33±29,97	0,285	,55
	Kadın	1091	160,29±29,32		

$p < 0,05$

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile “cinsiyet değişkeni” arasında yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, öğrencilerin “sağlıklı yaşam biçimi” davranışları alt boyutlarından “sağlık sorumluluğu ve kişilerarası gelişim” alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında alfa düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Skorlar incelendiğinde, anlamlı fark bulunan sağlık sorumluluğu ve kişilerarası gelişim alt boyutlarında kadın öğrencilerin skorlarının, erkek öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması

	Yaş aralığı	n	X± Ss	F	p
“Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu”	18-21 Yaş	358	28,49±6,10	,850	,87
	22-25 Yaş	993	29,63±7,11		
	26 Yaş ve üzeri	212	28,39±6,09		
“Fiziksel Aktivite Alt Boyutu”	18-21 Yaş	358	27,59±6,02	,553	,62
	22-25 Yaş	993	29,62±7,11		
	26 Yaş ve üzeri	212	28,87±6,18		
“Beslenme Alt Boyutu”	18-21 Yaş	358	27,63±6,03	,817	,69
	22-25 Yaş	993	29,28±7,05		
	26 Yaş ve üzeri	212	28,43±6,13		
“Manevi Gelişim Alt Boyutu”	18-21 Yaş	358	29,46±6,07	,337	,44
	22-25 Yaş	993	30,52±7,73		
	26 Yaş ve üzeri	212	28,23±6,15		
“Kişilerarası Gelişim Alt Boyutu”	18-21 Yaş	358	29,59±7,10	,655	,48
	22-25 Yaş	993	30,62±7,79		
	26 Yaş ve üzeri	212	28,87±6,18		
“Stres Yönetimi Alt Boyutu”	18-21 Yaş	358	28,63±6,04	,629	,71
	22-25 Yaş	993	29,28±6,15		
	26 Yaş ve üzeri	212	27,43±6,01		
“SYBDÖ Toplam”	18-21 Yaş	358	27,46±5,98	,842	,89
	22-25 Yaş	993	28,52±6,03		
	26 Yaş ve üzeri	212	26,23±5,11		

$p < 0,05$

Araştırmaya katılan öğrencilerin “sağlıklı yaşam biçimi davranışları” ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, öğrencilerin “sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmadığı” tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının sınıf değişkenine göre karşılaştırılması

	Sınıf	n	X± Ss	F	p
“Sağlık Sorumluluğu Alt Boyutu”	2. Sınıf	86	35,65±10,12	,628	,56
	3. Sınıf	827	39,47±11,22		
	4. Sınıf	650	37,73±10,76		
“Fiziksel Aktivite Alt Boyutu”	2. Sınıf	86	34,48±9,42	,943	,62
	3. Sınıf	827	37,57±10,44		
	4. Sınıf	650	36,65± 10,26		
“Beslenme Alt Boyutu”	2. Sınıf	86	32,44±9,04	,496	,28
	3. Sınıf	827	35,28±10,07		
	4. Sınıf	650	34,63±9,38		
“Manevi Gelişim Alt Boyutu”	2. Sınıf	86	33,58±9,36	,762	,73
	3. Sınıf	827	36,38±10,48		
	4. Sınıf	650	35,23±10,37		
“Kişilerarası Gelişim Alt Boyutu”	2. Sınıf	86	32,48±9,39	,527	,32
	3. Sınıf	827	36,57±10,54		
	4. Sınıf	650	34,65± 9,63		
“Stres Yönetimi Alt Boyutu”	2. Sınıf	86	34,44±9,35	,449	,25
	3. Sınıf	827	37,28±10,62		
	4. Sınıf	650	35,63±10,46		
“SYBDÖ Toplam”	2. Sınıf	86	33,58±9,44	,683	,73
	3. Sınıf	827	37,38±11,62		
	4. Sınıf	650	35,23±10,45		

$p < 0,05$

Araştırmaya katılan öğrencilerin “sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sınıf değişkeni” arasında yapılan analiz sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin “sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sınıf değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmadığı” tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre karşılaştırılması

	Bölüm	n	X± Ss	F	p
“Sağlık Sorumluluğu”	Beden Eğitimi ve Spor Y.O.	170	38,76±13,47	,768	,84
	İlahiyat Fakültesi	374	37,24±13,54		
	Fen Edebiyat Fakültesi	690	39,58±15,73		
	Güzel Sanatlar Fakültesi	196	37,63±13,32		
	Diğer	133	38,38±13,52		
“Fiziksel Aktivite”	Beden Eğitimi ve Spor Y.O.	170	30,11±13,68	,812	,76
	İlahiyat Fakültesi	374	39,76±13,57		
	Fen Edebiyat Fakültesi	690	41,48±16,36		
	Güzel Sanatlar Fakültesi	196	38,98±13,42		
	Diğer	133	39,24±13,54		
“Beslenme”	Beden Eğitimi ve Spor Y.O.	170	37,93±13,74	,682	,35
	İlahiyat Fakültesi	374	36,82±13,59		
	Fen Edebiyat Fakültesi	690	39,58±15,53		
	Güzel Sanatlar Fakültesi	196	37,62±13,76		
	Diğer	133	37,46±13,62		
“Manevi Gelişim”	Beden Eğitimi ve Spor Y.O.	170	35,63±12,39	,502	,16
	İlahiyat Fakültesi	374	37,48±12,54		
	İlahiyat Fakültesi	690	39,32±13,72		
	Güzel Sanatlar Fakültesi	196	35,80±12,49		
	Diğer	133	35,58±12,52		
“Kişilerarası Gelişim”	Beden Eğitimi ve Spor Y.O.	170	35,11±12,27	,973	,52
	İlahiyat Fakültesi	374	36,76±12,53		
	Fen Edebiyat Fakültesi	690	38,48±14,35		
	Güzel Sanatlar Fakültesi	196	34,98± 11,59		
	Diğer	133	35,24±12,28		
“Stres Yönetimi”	Beden Eğitimi ve Spor Y.O.	170	33,93±11,62	,867	,64
	İlahiyat Fakültesi	374	35,82±11,37		
	Fen Edebiyat Fakültesi	690	39,58±15,49		
	Güzel Sanatlar Fakültesi	196	35,62±12,61		
	Diğer	133	34,46±11,23		
“Toplam SYBDÖ”	Beden Eğitimi ve Spor Y.O.	170	36,63±12,46	1,672	,39
	İlahiyat Fakültesi	374	39,48±13,74		
	İlahiyat Fakültesi	690	41,32±15,24		
	Güzel Sanatlar Fakültesi	196	34,80±11,53		
	Diğer	133	33,58±13,64		

$p < 0,05$

Araştırmaya katılan öğrencilerin “sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile öğrenim gördükleri bölüm değişkeni arasında yapılan analiz sonuçları” incelendiğinde, “öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları” ile “öğrenim gördükleri bölüm değişkeni” arasında istatistiki yönden anlamlı farklılaşma bulunmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışlarının bazı değişkenler bakımından incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda elde edilen bulgular araştırmanın bu bölümünde sonuç olarak verilmiş, tartışılmış ve çalışma ile ilgili önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan analizler sonucuna bakıldığında, öğrencilerin “sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt boyutlarından sağlık sorumluluğu ve kişilerarası gelişim alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunduğu” tespit edilmiştir. Skora bakıldığında, anlamlı fark bulunan sağlık sorumluluğu ve kişilerarası gelişim alt boyutlarında kadın öğrencilerin skorlarının, erkek öğrencilerin skorlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, kadınların sağlıklı yaşama konusunda erkeklere göre daha dikkatli oldukları söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde, Ayrancı vd. (2005), tarafından yapılan bir çalışmada katılımcıların cinsiyetlerine göre değerlendirildiğinde erkek katılımcıların sağlık durumları kadın katılımcıların sağlık durumlarına göre daha iyi olduğu gözlemlenmiştir (Ayrancı vd. 2005). Yine başka bir çalışmada kadın yaşlıların sağlık durumları erkek yaşlılara göre kötü olduğu bulunmuş ve erkeklerin spor yapabilme konusunda daha iyi olduğu belirlenmiştir (Özmete, 2008). Ancak 2012 yılında yapılan bir çalışmada SYBD puanları göz önüne alındığında kadın öğretmenlerin Sağlık sorumluluğu ve Beslenme alt boyutunda “puan ortalamaları açısından erkek öğretmenlere göre anlamlı biçimde yüksek olduğu” görülmektedir (Kafkas, Kafkas, & Acet, 2012)

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında, “öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile yaş değişkeni arasında” anlamlı farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, yaş değişkeninin bireylerin sağlıklı yaşama davranışlarına herhangi bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Demirtaş (2023) yapmış olduğu bir çalışmada, “spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam farkındalıkları düzeylerinin yaş değişkeni açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, yaş değişkeni açısından hem alt boyutlar özelinde hem de genel sağlıklı yaşam farkındalığı noktasında istatistiki olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit etmiştir. Mansur & Ertaş (2022) ile Şen (2022) yaptıkları çalışmalarında “sağlıklı yaşam farkındalığı ile yaş grupları” arasında anlamlı fark elde edilemediğini sonucuna ulaşılmıştır. Sağlıklı yaşam davranışı düzeyi yaş değişkeni açısından incelenirken literatürde farklı sonuçların bulunduğu, çalışmadan elde edilen sonuç ile benzerlik ve zıtlık gösteren birçok çalışmanın bulunduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sınıf değişkeni arasında yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılaşma bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, yükseköğrenim düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışları ile sınıf düzeyleri arasında herhangi bir etkileşim bulunmadığı söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde, Demirtaş (2023) yapmış olduğu çalışmada, araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenleri ile “sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını” bildirmiştir. Bozlar (2016) ve Başak (2019) ise yapmış oldukları bir çalışmada “üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışlarını incelemiştir. Sınıf seviyesi değişkeni açısından yapılan incelemede her iki araştırmacı da istatistiki olarak anlamlı bir fark” bulunmadığını bildirmişlerdir. Bu sonuçlar, çalışmamızdan elde edilen sonuçlar ile paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin “sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile öğrenim gördükleri bölüm değişkeni” arasında yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, “öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile öğrenim gördükleri bölüm değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı” tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, yükseköğrenim düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışları ile öğrenim gördükleri bölüm arasında herhangi bir ilişki bulunmadığı söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde, Demirtaş, (2023) yapmış olduğu çalışmada “spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeylerinin bölüm değişkeni açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini” incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda “bölümler arasında alt boyutlar” ve “genel sağlıklı yaşam farkındalığı” bakımından anlamlı bir farklılaşma bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Başak (2019) tarafından yapılan çalışma incelendiğinde; “antrenörlük, beden eğitimi ve spor yöneticiliği bölümleri arasında sağlıklı yaşam davranışları açısından fark” tespit edilememiştir. Bu sonuçlar, çalışmadan elde edilen sonucu desteklemektedir.

Bu sonuçlara göre aşağıda bulunan önerilerde bulunulabilir.

- Üniversite öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışlarının artırılması için eğitim kurumları bünyesinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilgili eğitimler, konferanslar düzenlenebilir.
- Yüksek öğrenim düzeyinde öğrenim gören bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilgili daha deneysel ve gözlemsel çalışmalar yapılabilir.
- Yüksek öğretim döneminde bulunan bireylere sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kazandırmak için kurumlar ve kuruluşlar arası protokoller oluşturularak daha sağlıklı yaşam geçiren genç bireylerin sayılarının artması sağlanabilir.

Kaynaklar

- Açıksöz, S., Uzun, Ş., & Arslan, F. (2013). Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlık Algısı ile Sağlığı Geliştirme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 55(3), 181–187. <https://doi.org/10.5455/gulhane.15228>
- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., & Ersoy, G. (2008). Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. Baskı. Klasmat Matbaacılık. Ankara.
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F., & Kıssal, A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1), 1- 13.
- Başak, A. (2019). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sporcu kimlikleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi* (Tez No. 623146). Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi-Kayseri. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bilgiç, P. (2003). *Sporcu ve Sporcu Olmayan Bireylerin Vücut Kompozisyonu ve Beslenme Durumları ile Serum Leptin Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Toplu Beslenme Sistemleri Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E., & Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(1).
- Bozlar, V. (2016). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının BKİ ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 430000). [Yüksek lisans tezi, Kafkas Üniversitesi-Kars]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Cooper-Cuttin, J. (2022). SPSS: Descriptive Statistics. Erişim Adresi: <https://psychology.illinoisstate.edu/jcutti/psych340/fall02/oldlecturefiles/spssstut.html>
- Demirtaş, B. (2023). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Ertop, N.G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimleri. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14, 1-7.
- Gömlüksiz, M., Yakar, B., Pirinççi, E. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve İlişkili Faktörler. *Dicle Tıp Dergisi*, 47(2), 347-358. <https://doi.org/10.5798/dicletip.755736>
- Karaca, T., Aslan, S. (2019). Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlık Durumu Algılarının ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi. *ACU Sağlık Bil Dergisi*: 734-739.
- Karadeniz G., Uçum E.Y., Dedeli, Ö., Karaağaç, Ö. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*; 7:497-502.
- Kuzu, A. (2013). *Veri toplama yöntem ve araçları*. A.A. Kurt (Yay. haz.) Bilimsel araştırma yöntemleri içinde (s.93-116). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Mansur, F., Ertaş, Ş. (2022). Covid-19 sürecinde bireylerin sağlıklı yaşam farkındalıklarının incelenmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 43-64.
- Özcan, S., Bozhüyük, A. (2016). Çukurova Üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışları. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, s. 664-674.
- Savucu, Y. (2020). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, s. 34-43.
- Sural, V., Tamer, K. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, s. 163-180.
- Şen, A. (2022). *Sağlıklı yaşam farkındalık düzeyine göre covid-19 kaçınma tutumunun değerlendirilmesi* (Tez No. 731209). Uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi İstanbul. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tambağ, H. (2011). Hatay Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, s. 47-58.
- Walker, S.N., Sechrist, K.R., & Pender, N.J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-80.