

# SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI

Meral KÜÇÜK YETGİN<sup>1</sup>, Ani AGOPYAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

Geliş Tarihi: 21.04.2017  
Kabul Tarihi: 26.06.2017

**Öz:** Bu araştırmanın amacı; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bölüm, sınıf ve cinsiyet değişkenlerine göre değerlendirmektir. Araştırmanın örneklemini; fakültenin beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerinin 1., 2., 3. ve 4. sınıflarında okuyan ve basit rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen 160 kadın ve 343 erkek olmak üzere toplam 503 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği kullanılarak toplanan veriler bölüm, sınıf ve cinsiyet değişkenlerine göre analiz edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,937 olarak saptanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde Manova, Anova, t testi ve post hoc LSD testleri kullanılmıştır. Egzersiz ve stres yönetimi boyutlarında, erkek öğrenciler ile kadınlar arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir [Wilks Lambda ( $\lambda$ ) 0,938; F (6,496)=5,423; p<0,05]. Bölümlere göre yapılan analizde; beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerine oranla, kendini gerçekleştirme boyutunda [Wilks Lambda ( $\lambda$ ) 0,940; F (6,495)=2,579; p<0,05] istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Sınıf düzeylerine göre yapılan karşılaştırmada; birinci sınıf öğrencilerinin, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerine oranla sağlık sorumluluğu boyutunda [Wilks Lambda ( $\lambda$ ) 0,931, F (6,494)=1,992; p<0,05] istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Ölçeğin diğer boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Sonuç olarak; egzersiz ve stres yönetiminde erkeklerin kadınlara göre daha iyi olduğu, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerine oranla kendini gerçekleştirme puanlarının daha yüksek olduğu belirlenirken birinci sınıf öğrencilerinin sağlık sorumluluğunun diğer sınıflara oranla daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını gerçekleştirme düzeyinde bölüm, sınıf ve cinsiyet gibi bazı faktörlerin etkili olabileceği sonucuna varılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Beslenme, egzersiz, sağlık sorumluluğu, sağlıklı yaşam biçimi, üniversite öğrencileri

## HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIOURS OF SPORTS SCIENCES FACULTY STUDENTS

**Abstract:** The purpose of this study was to investigate the healthy lifestyle behaviors of college students enrolled in the sports sciences faculty at a state university in Istanbul based on their departments, grades, and genders. The sample of the research was constituted by totally 503 voluntarily students including 160 females and 343 males who were selected by random method (i.e., freshmen to seniors) from physical education and sports, coaching education and sports management departments. Data collected by using Healthy Lifestyle Behaviors Scale and were analyzed according to the variables of department, class and gender. Cronbach Alpha of the scale was calculated as 0,937. Data were analyzed using Manova, Anova, t test, and post hoc LSD tests. A statistically significant difference was found between male and female students in terms of exercise and stress management [Wilks Lambda ( $\lambda$ ) 0,938; F (6,496)=5,423; p<0.05]. A statistically significant difference was determined between groups for self-actualization, as teacher education and sports department students generated greater value compared to sport management and coaching education departments [Wilks Lambda ( $\lambda$ ) 0,940; F (6,495)=2,579; p< 0.05]. Freshmen had higher scores in health responsibility sub-scale comparison to sophomores, juniors and seniors [Wilks Lambda ( $\lambda$ ) 0,931, F (6,494)=1,992; p < 0.05]. As a conclusion, male students demonstrated higher healthy lifestyle behaviors than females in terms of exercise and stress management while students from teacher education department had higher scores in comparison to students from sport management and coaching education departments in self-actualization sub-scale. Freshmen had lower health responsibility scores comparison to sophomores, juniors, and seniors. It was concluded that the factors of department, grade and gender might have an effect on the healthy lifestyle behaviors of students enrolled in sports sciences faculty.

**Key words:** College students, exercise, healthy lifestyle, health responsibility, nutrition

## GİRİŞ

Sağlıklı yaşam biçimi; bireyin sağlığını etkileyen tüm davranışlarını kontrol etmesi, günlük aktivitelerini düzenlemede kendi sağlık statüsüne uygun davranışları seçmesi, yani bireyin kendi sağlığı için sorumluluk üstlenmesidir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları; bireyin sağlığını koruması ve geliştirmesine yönelik sorumluluğu, manevi gelişimi, düzenli egzersize katılımı, yeterli ve dengeli beslenmeyi, kişilerarası ilişkileri ve stres yönetimi bileşenlerini içermektedir (Walker ve ark., 1987; Esin, 1999).

Yaşam biçimine bağlı olarak ortaya çıkan hastalıklardan kaynaklanan ölüm oranlarının gelişmiş ülkelerde %70-80, gelişmekte olan ülkelerde %40-50 düzeyinde olması, bu konuya yönelmenin önemini ortaya koymaktadır (WHO, 2013).

Sağlıklı yaşam biçimi bileşenlerinden fiziksel aktivite, günlük yaşamın bir parçası olarak düzenli bir şekilde sürdürülmesi gereken egzersizleri uygulamayı kapsar (Can ve ark., 2014). Beslenme ise bireyin öğünlerinin düzenini ve yediği besinlerin uygunluğunu ifade eder. Manevi gelişim, insanların iç kaynaklarıyla ilişkili olup iç huzuru sağlama, kim olduğumuzu anlama ve deneyimler için fırsat sağlama olasılığı yaratır. Kişilerarası ilişkiler, zorunluluklar dışında anlamlı bir ilişki için iletişimi kullanmayı gerektiren başkalarıyla olan ilişkilere dir. Stres yönetimi ise insanların gerilimlerini azaltmak ya da uygun bir şekilde kontrol altına alabilmek için kaynaklarını belirleyebilmesi ve kullanabilmesidir (Bahar ve ark., 2008; Yüksel, 2012). Bununla birlikte obezite, sağlıklı yaşam davranışlarının alt boyutlarıyla yakından ilişkilidir. Beslenme, fiziksel aktivite ve psikolojik etmenler, obezite için risk faktörleridir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları arttıkça obezite sıklığının düştüğü de bildirilmektedir (Arslan ve Ceviz, 2007).

Bireylerin sağlık davranışlarını en üst düzeye çıkarabilmeleri, toplumların da sağlık düzeylerinin artışında önemli bir ölçüt olabilmektedir. Bu nedenle sağlıklı davranış gelişiminde bireyin kendi sorumluluğunu alması ve günlük yaşam haline dönüştürmesi önemlidir. Çocukluk dönemi sağlık davranışlarına yönelik alışkanlıkların geliştirilmesi için en uygun dönemdir. Üniversite süreci ise bireylerin yaşamında önemli değişimlerin yaşandığı bir dönem olup gelecekteki sağlıkları için kişisel ve mesleki yaşam biçimlerini öğrenmek ve

pekiştirmek için ideal bir dönem olarak kabul edilmektedir (Romaguera et al. 2011; Agopyan 2015). Özellikle hedeflenen stratejilerin oluşturulması ve hastalıkların önlenbilmesinde yaşam tarzlarında değişikliğe teşvik edilmeleri ve sağlıklı davranışlara yönlendirilmeleri için üniversite öğrencileri önemli bir hedef kitledir (Agopyan, 2015). Öğrencilerin sağlık ile ilgili tutum ve davranışları bireysel olarak kendisini, şimdiki ve gelecekteki yaşamında ailesini ve toplumu etkilemesi açısından önemlidir (Batı ve ark., 2003; Ayaz ve ark., 2005). Böyle olmasına karşılık, yükseköğrenime geçiş sürecinde öğrencilerde sağlıksız davranışlara yönelimde duyarlılık artmaktadır (Deliens ve ark., 2015). Üniversiteye devam eden öğrencilerde etmeyenlere oranla kilo alımının daha yüksek olduğu (Deliens ve ark., 2015), aşırı kilo ve obezite oranının da arttığı bildirilmektedir (Vella-Zarb and Elgar 2009; Vella-Zarb 2010; Deforche ve ark., 2015). Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan araştırmalarda, uygun ortamların oluşturulmasıyla fiziksel aktivitenin ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının artırılıp obezite ve obezite ile ilgili diğer sağlık sorunlarının önlenmesinin gerekliliği vurgulanmaktadır (Thibault ve ark., 2010; Church, 2011). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı ilgili davranışlarındaki değişimler, stresin ve depresif belirtilerle somatik şikayetlerin azaltılmasında orta düzeyde rol oynadığı bildirilmektedir (Beccaria et al, 2016). Keating et al. (2005) yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin 40-50%'sinin fiziksel olarak aktif olmadıklarını ortaya koymaktadırlar. Bu nedenle genç nesilde erken yapılacak sağlık taramaları ve farkındalığın yaratılması hastalıklardan korunmak için bir önlem olarak kabul edilmektedir (Tadesse et al. 2014).

Spor ve sağlık alanında üniversite eğitimi veren kurumlardan biri olan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin de sağlıklı yaşamın geliştirilmesinde sorumlulukları gereği topluma model olmaları beklenmektedir. Agopyan (2015) farklı bölümlerde (antrenörlük eğitimi, beden eğitimi ve spor, spor yönetimi) okuyan beden eğitimi ve spor bölümündeki erkek ve kız öğrencilerinin fiziksel uygunluk özelliklerinin, beslenme ve egzersiz alışkanlıklarının birbirinden farklılık göstermesine rağmen, genel olarak sağlıklı bir profil içinde olduklarını ortaya koymuştur. Bu sonuçların tersine, Ansah et al. (2014) beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin sağlıksız alışkanlıklarının olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak litera-

türde beden eğitimi ve spor öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını konu alan çalışmaların (Franzki et al. 2013; Ansa et al. 2014; Zaccagni et al. 2014) sınırlı olması dikkat çekicidir. Bu bilgiler sonucunda, araştırmamızda, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının; a) cinsiyetlerine b) öğrenimlerini sürdürdükleri bölümlerine ve c) okudukları sınıflara göre belirlenmesi amaçlanmıştır.

## MATERYAL VE METOT

### Evren ve Örneklem

Tanımlayıcı tipteki bu araştırmanın evrenini, Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde 2015-2016 öğretim yılında öğrenimlerine devam eden 1429 öğrenci oluşturmuştur. 05 hata payına göre 1429 kişiden alınması gereken örneklem büyüklüğünün alt sınırı 303 olarak belirlenmiştir (Krejcie ve Morgan, 1970). Araştırmanın örneklemini ise gönüllü olarak katılmak isteyen 503 kişi oluşturmuştur. Araştırmaya Antrenörlük Eğitimi (n=230) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (n=135) ve Spor Yöneticiliği Bölümü (n=138) olmak üzere üç farklı bölümden birinci (n=140), ikinci (n=122), üçüncü (n=98) ve dördüncü (n=143) sınıfta öğrenim gören kadın (n=160) ve erkek (n=343) öğrenciler katılmışlardır.

### Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama araçları olarak demografik bilgilerin yanısıra, Walker, Sechrist ve Pender (Walker ve ark., 1987) tarafından geliştirilen Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları (SYBD) ölçeğinden yararlanılmıştır Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin kişilerarası destek, beslenme, sağlık sorumluluğu, egzersiz, stres yönetimi ve kendini gerçekleştirme olmak üzere 6 alt boyutu vardır. Ölçek toplam 48 maddeden oluşmuştur. Ölçeğin değerlendirilmesinde hiçbir zaman 1, bazen 2, sık sık 3, düzenli olarak yanıtına 4 puan verilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 48, en yüksek puan 192'dir. Kendini gerçekleştirme alt grubu için, en düşük puan 13, en yüksek puan 52, sağlık sorumluluğu için en düşük puan 10, en yüksek puan 40, egzersiz alt grubu için en düşük puan 5, en yüksek puan 20, beslenme alt grubu için en düşük puan 6, en yüksek puan 24, kişiler arası destek ve stres yönetimi alt grupları için en düşük puan 7, en yüksek puan 28'dir. Walker, ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı olan Cronbach Alpha değerini, toplam ölçek için 0.92

olarak bulmuştur. Alt faktörler ise 0.70-0.94 arasında değişim göstermektedir. Ölçek Nihal Esin tarafından Türkçe'ye uyarlanmış, geçerlilik, güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Esin, 1997). Ölçeğin genel ve alt boyut güvenilirliğini ortaya koymak amacıyla yapılan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ise 0.97 olarak bulunmuştur (Tablo 1). Bu oranın yüksek olduğu ve ölçekten alınan puanların fazla olması bireyin belirtilen sağlık davranışlarını yüksek düzeyde uyguladığını göstermesi (Esin, 1997) açısından anlamlıdır.

**Tablo 1.** Ölçeğe İlişkin Güvenirlik (Alpha) Katsayıları

Boyutlar	N	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
Kendini Gerçekleştirme	503	13	0,854
Sağlık Sorumluluğu	503	10	0,851
Egzersiz	503	5	0,714
Beslenme	503	6	0,742
Kişiler arası destek	503	7	0,782
Stres yönetimi	503	7	0,728
<b>Genel</b>	503	48	0,937

### Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizleri SPSS 17.0 programı kullanılarak yapılmıştır. İstatistiksel analiz yöntemi olarak t testi, MANOVA ve ANOVA testleri kullanılmıştır. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi bağımsız değişken olarak ele alınmış, ölçeğin alt boyutları ise bağımlı değişken olarak saptanmıştır. Tüm testler için anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak belirlenmiştir.

## BULGULAR

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine, bölüm ve sınıf düzeylerine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki farklılıklar ANOVA testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 2-4'te gösterilmiştir. Kadın ve erkek öğrenciler arasında egzersiz ve stres yönetimi boyutlarındaki anlamlı farkın (Tablo 2) erkek öğrenciler lehine olduğu gözlenmiştir [Wilks Lambda ( $\lambda$ ) 0,938,  $F(6, 496)=5,423$   $p < 0,05$ ]. Öğrencilerin okudukları bölümlere göre kendini gerçekleştirme boyutunda anlamlı fark gözlenirken, diğer boyutlarda anlamlı fark ( $p > 0,05$ ) belirlenmemiştir (Tablo 3). Yapılan post hoc LSD testi sonucuna göre; öğretmenlik bölümü lehine hem antrenörlük hem de yöneticilik bölümüne göre anlamlı fark olduğu belirlenmiştir [(Wilks Lambda ( $\lambda$ ) 0,940,  $F(6, 495)=2,579$   $p < 0,05$ )]. Diğer bileşenler açısından bölümler arasında sağlıklı yaşam biçimi davranışları açısından anlamlı fark saptanmamıştır ( $p > 0,05$ ). Öğrencile-

rin öğrenimlerini sürdürdükleri bölümlere göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında sağlık sorumluluğu boyutunda anlamlı fark gözlenirken ( $p < 0,05$ ) diğer boyutlarda anlamlı fark gözlenmemiştir ( $p > 0,05$ ; Tablo 4). Birinci sınıflar hem üçüncü hem de dördüncü sınıflara göre sağlık

sorumluluğu alt boyutunda anlamlı düzeyde düşük puan alarak farklılaştıkları anlaşılmıştır [(Wilks Lambda ( $\lambda$ ) 0,931,  $F(6, 494)=1,992$   $p < 0,05$  )]. Diğer boyutlarda ise ortalamalar farklı olmasına rağmen, istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 2.** Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanlarının Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırması (n=503).

SYBD Ölçeği Alt Boyutlar	Cinsiyet				İstatistiksel Değerlendirme		
	Kadın (n=160)		Erkek (n=343)		Sd	F	P
	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss			
Kendini Gerçekleştirme	39,550	5,829	39,192	6,985	1	,316	,574
Sağlık Sorumluluğu	24,900	6,389	23,985	6,108	1	2,375	,124
Egzersiz	13,918	3,275	14,548	3,167	1	4,215	<b>,041</b>
Beslenme	16,500	3,712	16,839	3,786	1	,889	,346
Kişilerarası Destek	21,781	3,799	21,466	3,952	1	,709	,400
Stres Yönetimi	18,562	3,801	19,527	3,834	1	6,952	<b>,009</b>
TOPLAM	135,168	20,461	135,688	21,962	501	t=-,252	,801

**Tablo 3.** Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanlarının Öğrencilerin Bölümlerine Göre Karşılaştırması (n=503).

SYBD Ölçeği Alt Boyutlar	Bölüm						İstatistiksel Değerlendirme		
	Öğretmenlik (n=135)		Antrenörlük (n=230)		Yöneticilik(n=138)		Sd	F	P
	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss			
Kendini Gerçekleştirme	40,533	6,286	38,826	6,754	38,905	6,662	2	3,189	<b>,042</b>
Sağlık Sorumluluğu	24,274	5,946	23,973	6,285	24,782	6,336	2	,731	,482
Egzersiz	14,266	3,381	14,556	3,060	14,079	3,289	2	1,009	,365
Beslenme	17,007	3,893	16,426	3,561	16,971	3,944	2	1,403	,247
Kişilerarası Destek	22,229	3,741	21,378	3,892	21,231	4,025	2	2,741	,065
Stres Yönetimi	19,037	3,651	19,160	3,846	19,500	4,038	2	,545	,580
TOPLAM	137,325	20,396	134,378	21,275	135,666	22,832	2	,805	,448

**Tablo 4.** Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranış Puanlarının Öğrencilerin Sınıflarına Göre Karşılaştırması (n=503)

SYBD Ölçeği Alt Boyutlar	Sınıf								İstatistiksel Değerlendirme		
	Sınıf 1 (n=140)		Sınıf 2 (n=122)		Sınıf 3 (n=98)		Sınıf 4 (n=143)		Sd	F	P
	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss			
Kendini Gerçekleştirme	38,864	6,128	39,442	7,285	40,357	6,126	38,902	6,848	3	1,222	,301
Sağlık Sorumluluğu	23,000	5,826	24,500	6,618	24,622	5,674	25,097	6,423	3	2,998	<b>,030</b>
Egzersiz	14,378	3,063	14,475	3,486	14,000	3,293	14,447	3,068	3	,496	,685
Beslenme	16,664	3,895	16,614	3,845	16,806	3,934	16,846	3,462	3	,111	,954
Kişilerarası Destek	21,328	3,991	21,623	4,140	21,969	3,838	21,475	3,663	3	,554	,645
Stres Yönetimi	19,307	3,983	19,582	3,581	18,744	4,034	19,153	3,800	3	,896	,443
TOPLAM	133,542	20,523	136,213	22,866	136,642	21,465	136,104	21,275	3	,561	,641

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışlarını incelediğimiz araştırma sonuçlarımız; egzersiz ve stres yönetiminde erkeklerin kadınlara oranla, kendini gerçekleştirme boyutunda beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerine oranla daha yüksek, sağlık sorumluluğu boyutunda ise birinci sınıf öğrencilerinin, diğer sınıf öğrencilerine oranla daha düşük düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışları gösterdiklerini ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını gerçekleştirme düzeyinde bölüm, sınıf ve cinsiyet gibi faktörlerin etkili olabileceğini göstermiştir. Toplumun sağlığını geliştirmek üzere sorumluluğu olan beden eğitimi ve spor öğretmenleri, spor yöneticileri ve antrenörlerin sağlıklı yaşam davranışlarını etkileyen faktörler açısından değerlendirilmesi önemlidir.

İlhan ve ark., (2010), üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi üzerine yaptıkları çalışmada; kadın öğrencilerin sağlık sorumluluğu alt boyutunda erkeklere göre, 4. sınıf öğrencilerinin ölçeğin genelinde diğer sınıflara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek değerlere sahip olduklarını belirlemişlerdir. Buna ek olarak, güncel çalışmalarda eğitimin fiziksel aktivite farkındalığını artırdığını ve buradan yola çıkarak yaşam biçimini etkileyebileceğini söylemek mümkündür (Can ve ark., 2016). Ayrıca, ekonomik durum, eğitim süresi, medeni durum gibi bazı faktörlerin üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumlu yönde etkilediğini ortaya konmuştur (İlhan ve ark., 2010). Üniversitenin ilk yıllarından itibaren sağlık sorumluluğu ile ilgili edinilen bilgilerin ilerleyen yıllarda üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışlarına etki ettiğini söyleyebiliriz. Çalışmamızda birinci sınıf öğrencilerinin, diğer sınıf öğrencilerine oranla daha düşük düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışları göstermelerini, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin müfredatlarında bulunan sağlığa ilişkin derslerin öğrencilerin 4 yıllık eğitimlerinin 2. yılından itibaren olumlu yansımaya bağlayabiliriz. Ayrıca üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin yaşamlarındaki bu farklılığa alışma süreci, sağlıklı yaşam davranış profillerini olumsuz olarak etkileyen bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Sağlığın geliştirilmesine yönelik eğitimler alan hemşirelerde yapılan bir çalışmada hemşirelerin en düşük puanı egzersiz alt boyutunda aldıkları

görülmektedir (Altay ve ark., 2015). Sağlık çalışanlarının yeterince egzersiz yapmıyor olmasına karşın, çalışmamızda spor bilimleri öğrencilerinin egzersiz alt boyutundan yüksek puan almış olmaları beklenen bir sonuçtur. Tıp Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen etmenlerin belirlenmesine yönelik bir çalışmada ise; aile ve ekonomi gibi faktörlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışına etkisi olduğu ortaya konmuştur (Şimşek ve ark., 2012). Demir ve ark. (2016) Bolu'da beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sınıf, spor yapma durumu ve cinsiyet değişkenlerine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını oluşturan alt boyutlarda anlamlı farklılıkların olduğunu saptamışlardır. Bu sonuçlar belli oranda araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir. Ayrıca bölüm, barınma türü ve aylık gelir değişkenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını oluşturan alt boyutlarda anlamlı düzeyde farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarını oluşturan alt boyut puanları ile yaşam doyumu puanları arasında düşük düzeyde, anlamlı ve olumlu ilişkiler bulunmuştur (Demir ve ark., 2016). Öğrencilerin üniversite okuduğu ilin büyüklüğü ve sağlıklı yaşam davranışını etkileyebilecek ulaşım, barınma kolaylığı, maddi kolaylıklar gibi faktörlerin büyük şehirlerde yaşayan öğrencilerden farklı olabileceği söylenebilir.

Sinop ilinde beden eğitimi ve spor öğrencilerinde yapılan çalışmada sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam puan ortalamaları (128,36±15,83) orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin egzersiz ve beslenme alt boyutu puan ortalaması kız öğrencilere göre, kız öğrencilerin sağlık sorumluluğu ve kendini gerçekleştirme alt boyutu puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksektir. Ayrıca 4. sınıf öğrencilerinin ölçek toplam puanı 6 alt boyutun 4'ünde diğer sınıflara göre yüksek çıkmıştır (Arslanoğlu ve ark., 2016). Arslanoğlu ve ark. (2016) sınıf seviyesinin artması ile sağlıklı yaşam davranış puanlarının arttığı bulgusu bizim çalışmamızın sonuçları ile örtüşmektedir.

Tercan Kaas, (2016) ise, Akdeniz Üniversitesi'nde seçmeli beden eğitimi derslerine katılan öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının "Fiziksel Aktivite" ve "Beslenme" boyutlarında yüksek skorlar elde ettiklerini bulmuşlardır. Yaşam tatmini ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiler incelendiğinde en yüksek ilişkiye "Stres yönetimi" ve "Sağlık sorumluluğu" alt boyutlarının sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Genel olarak sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında daha yüksek skorlar elde eden bireylerin yaşam doyumları da daha yüksektir (Tercan Kaas, 2016).

Bozkuş ve arkadaşları (2013), Bartın BESYO öğrencilerinin toplam fiziksel aktivite düzeyi açısından aktif olduğunu, sağlıklı yaşam biçimi toplam puan açısından da yüksek sayılabilecek bir puana sahip olduklarını bulmuşlardır. Bunun tersine Cihangiroğlu ve Deveci (2011), Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin SYBD ölçeği genel ortalamalarının (121.75±18.86 puan) orta düzeyde ve en düşük ortalamalarının ise egzersiz alışkanlığına ait olduğunu tespit edilmiştir. SYBD ölçeği ortalama puanının; üst sınıflarda okuyanlarda, sosyoekonomik düzeyleri orta ve yüksek olarak algılayanlarda, egzersiz yaptığını ifade edenlerde, daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bizim araştırmamızda da Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin SYBD ölçeği genel ortalamasının (135,52 puan) orta düzeyde olduğu ve sonuçların Ünal ve ark. (2009), Cihangiroğlu ve Deveci (2011), Arslanoğlu ve ark. (2016)'ın çalışmaları ile benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmamızda sağlık sorumluluğu boyutunda ise birinci sınıf öğrencilerinin, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç birinci sınıf öğrencilerinin temel meslek eğitimine yeni başlamaları nedeniyle henüz sağlıklı yaşam davranışları geliştirmemiş olduklarını göstermektedir. Son sınıf öğrencilerimizin ise sonuçlarının daha yüksek olması bu düşüncemizi de destekler niteliktedir. Özakgöl ve ark., (2016) lise son sınıf öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının orta düzeyde olduğunu, ölçeğin fiziksel aktivite ve sağlık sorumluluğu alt boyutlarından ise düşük puan aldıklarını belirlemişlerdir. Üniversite hayatının bir önceki basamağı olan lise öğrencilerinin düşük sağlıklı yaşam davranışı profili göstermeleri ve fiziksel olarak inaktif olmaları üniversite sınavlarına hazırlanma döneminin yarattığı kısıtlı zaman ve stres dolayısıyla olabilir.

Sağlıklı yaşam davranışlarını geliştirme konusunda en önemli faktör, riskli yaşam davranışlarından kaçınmaktır ve bu konuda sağlık çalışanlarına büyük bir sorumluluk düşmektedir. Aynı şekilde sağlıklı yaşam davranışı parametrelerinin önemli bir bileşeni olan egzersiz hakkında spor bilimcilerinde büyük oranda sorumluluğu olduğu söylenebilir.

Tüm bu araştırmaların değerlendirdiğimizde beden eğitimi ve spor bölümlerinde yapılan çalışmalarda sağlıklı yaşam davranışı puanlarının orta düzeyde yada yüksek olduğu görülmektedir. Öte yandan spor bilimleri alanında eğitim alan öğrencilerin egzersiz boyutundan aldığı puanların sağlık bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilere göre yük-

sek olduğu genellemesi yapılabilir. Ayrıca değişik bölümlerden olup spor aktivitelerine katılan öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışı puanlarının pozitif yönde etkilendiği görülmektedir.

Sonuç olarak; üniversite öğrencilerine fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme imkanı sunulmasının öğrencilerin hem sağlıklı yaşam davranışı göstermelerine katkı sağlayacağını göstermektedir. Öte yandan üniversite öğrencilerinin sağlıklarını korumak ve geliştirmek için bilgi ve davranış olarak yetersiz kaldıkları konular ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilgili eğitim programlarının oluşturulması önemlidir. Bu programların sadece sağlığın korunması ve fiziksel aktivitenin artırılması yönünde sorumluluğu olan meslek gruplarının öğrenim gördüğü alanlarda değil, tüm alanları kapsayacak şekilde tüm üniversite öğrencilerini kapsaması faydalı olacaktır.

#### KAYNAKLAR

1. Agopyan A (2015): Comparison of body composition, cardiovascular fitness, eating and exercise habits among university students. *Anthropologist*, 19, 145-156.
2. Altay B, Çavuşoğlu F, Güneştaş İ (2015): Tıp fakültesi hastanesinde çalışan hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8, 1.
3. Ansah EW, Menyana EK, Agyei M (2014): Pre-and-inclass practical lesson habits of selected university physical education students in Ghana: Implications for health and physical education. *J Educ Prac*, 5, 42-49
4. Arslan C, Ceviz D (2007): Ev hanımı ve çalışan kadınların obezite prevalansı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 21, 211-220.
5. Arslanoğlu C, Yanardağ B, Tanyeri L (2016): Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Özet Kitapçığı, s; 755, 1-4 Kasım 2016, Antalya.
6. Ayaz S, Tezcan S, Akıncı F (2005): Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Okulu Dergisi*, 9, 26-34.
7. Bahar Z, Beşer A, Gördes N, Ersin F, Kısıl A (2008): Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12, 1-13.
8. Batı H, Tezer E, Duman E, Önen E, Yılmaz C, Fadıloğlu Ç (2003): Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışı değerlendirmesi. 8. Halk Sağlığı Günleri (Kongre Kitabı), Sivas, 23-25 Haziran, s.227.

9. Beccaria L, Rogers C, Burton, L et al (2016): Role of health-promoting behaviours for on-campus and distance education students. *Distance Education*, 37, 22-40.
10. Bozkuş T, Türkmen M, Kul M, Özkan A, Öz Ü, Cengiz C (2013): Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *IntJSCS*, 1, 49-65.
11. Can S, Arslan E, Ersöz G (2014). Güncel Bakış Açısı ile Fiziksel Aktivite. *Ank. Üniv Spor Bil Fak*, 12(1), 1-10.
12. Can S, Gündüz N, Arslan E, Biernat E, Ersöz G, Kilit B (2016). Multi-instrument assessment of physical activity in female office workers. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 29(6), 937-945.
13. Church T (2011): Exercise in obesity, metabolic syndrome and diabetes program. *Cardiovasc Dis*, 53, 412-418.
14. Cihangiroğlu Z, Deveci SE (2011): Fırat Üniversitesinde Elazığ Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 16, 78-83.
15. Deforche B, Van Dyck D, Deliens T, et al. (2015): Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 12, 16.
16. Deliens T, Deforche B, De Bourdeaudhuij I, et al (2015): Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 15, 201.
17. Demir A, Çelik S, Mirzeoğlu AD, ve ark (2016): BESYO Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Özet Kitapçığı, s; 670, 1-4 Kasım 2016, Antalya.
18. Esin N (1997): Endüstriyel Alanda Çalışan İşçilerin Sağlık Davranışlarının Saptanması ve Geliştirilmesi. Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü 1997.
19. Esin N (1999): Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Hemşirelik Bülteni*, 2,87-96.
20. Franzki R, Braun H, Schänzer W, Kohler K (2013): Eating disorders in sports: Comparison of sport students and non-sport students using the eating disorder inventory-2. *Aktuel Ernährungsmed*, 38, 283-289
21. İlhan N, Batmaz M, Akhan LU (2010): Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanat Dergisi*, 3,34-44.
22. Keating XD, Guan J, Piñero JC, et al (2005): A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *J Am Coll Health*, 54, 116-126.
23. Krejcie RV, Morgan DW (1970): Determining sample size for research activities. *Educational and psychological measurement*, 30, 607-610.
24. Romaguera D, Tauler P, Bennisar M, et al (2011): Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. *J Sports Sci*, 29, 989-997.
25. Özakgöl AA, Atabek Aştı T, Merve A, ve ark (2016): Lise son sınıf öğrencileri sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına sahipler mi? *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 24, 16-23.
26. Şimşek H, Öztoprak D, İkizoğlu E, ve ark (2012): Tıp fakültesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili etmenler. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 26, 151-157.
27. Tadesse T, Alemu H (2014): Hypertension and associated factors among university students in Gondar, Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 14, 1-5.
28. Tercan Kaas E (2016): Üniversite Öğrencilerinde Rekreasyon Aktivitelerine Katılım, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Tatminin İncelenmesi (Akdeniz Üniversitesi Örneği). 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Özet Kitapçığı, s; 203, 1-4 Kasım 2016, Antalya.
29. Thibault H, Contrand B, Saubusse E, Baine M, Maurice-Tison S (2010): Risk factors for overweight and obesity in french adolescents: Physical activity, sedentary behavior and parental characteristics. *Nutrition*, 26, 192-200.
30. Ünal D, Öztop DB, Elmalı F, Öztürk A, Konak D, Pırlak B, Güneş D (2009): Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16, 75-81.
31. Vella-Zarb RA, Elgar FJ (2009): The 'freshman 5': a meta-analysis of weight gain in the freshman year of college. *J Am Coll Health*, 58, 161-166.
32. Vella-Zarb RA, Elgar FJ (2015): Predicting the 'freshman 15': Environmental and psychological predictors of weight gain in first-year university students. *Health Educ J*, 69, 321-332.
33. Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ (1987): The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nurs Res*, 36, 76-81.
34. WHO. World Health Organization. Obesity and Overweight Fact Sheet No:311. 2013, <http://who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/print.html> (Erişim Tarihi: 20.12.2016).
35. Yüksel H. (2012): Üniversite öğrencilerinin sağlıklı geliştirici yaşam biçimi davranışlarına etki eden sosyal faktörler. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34, 137-150.
36. Zaccagni L, Barbieri D, Gualdi-Russo E (2014): Body composition and physical activity in Italian university students. *J Transl Med*, 12, 1-9.

