

**ÖĞRETMEN ADAYLARININ SAĞLIĞA VERDİKLERİ ÖNEM VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI İLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ\***

***THE EXAMINATION OF THE IMPORTANCE GIVEN TO THE HEALTH BY THE CANDIDATES OF TEACHERS AND OF THE STRATEGIES OF COPING WITH THE BEHAVIOURS OF THE HEALTHY-LIVING***

**Fatma ORGUN\***

**Münevver YALÇINKAYA\*\***

**Burcu SEZGIN\***

\* Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Bornova. / İzmir

\*\* Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Bornova / İzmir

**Anahtar Sözcükler:** Öğretmen Adayları, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Başa Çıkma Stratejisi

**Key Words:** The Candidates of Teachers, the Behaviours of the Healthy-Living Style, the Strategies of Coping

# Bu araştırma 11-12 ekim 2001'de İzmir'de yapılan 11. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu'nda sözel bildiri olarak sunulmuştur.

**ÖZET**

Bu araştırma, öğretmen adaylarının sağlığa verdikleri önem, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Araştırma; Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu (n=42), Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü (n=31), Tarih Bölümü (n=31), Psikoloji Bölümü (n=30) ve Sosyoloji Bölümünde (n=28) öğretim görmekte olan toplam 162 öğrenci üzerinde yapılmıştır,

Veri toplama aracı olarak, Esin(1997) tarafından uyarlanan "Sağlığın önemi ölçeği", "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği" ve Aysan (1994) tarafından uyarlanan "Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği" ile araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgiler formu kullanılmıştır.

Öğretmen adaylarının "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı  $r=,9212$  ve "Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği'nin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı  $r=,8400$  olarak bulunmuştur. Verilerin değerlendirilmesinde Pearson korelasyon, t-testi, varyans ve Duncan analizleri uygulanmıştır, önem düzeyi 0,5 olarak alınmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre; sağlığa verdikleri önem bakımından bölümler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bunun yanında, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu ve Psikoloji bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının daha güçlü olduğu saptanmıştır.

## SUMMARY

*This research was done with the purpose of examining the importance given to the health by the candidates of teachers and of the strategies of coping with the behaviours of healthy-living style is a descriptive study. The sample is composed of the students of Ege University, University School of Physical Training (n=42), The Faculty Turkish Language and Literature (n=31) and The History (n=31), Psychology (n=30) and Sociology (n= 28) Departments of The Faculty of Letters Ege University as total 162 students.*

*In the study, "The Scale of the Importance of Health", "The Scale of the Behaviours of the Healthy-Living Style" adapted by Esin(1997), and "The Scale of The Strategies of Overwhelming" is adapted by Aysan (1994), and a personal questionnaire developed by the researchers have been used.*

*The Behaviours of the Healthy-Living Style scale's alpha reliability coefficient is  $r=,9212$  the Strategies of Overwhelming scale's alpha reliability coefficient is  $r=,8400$ . The data were analysed by Correlation, anova, and t and Duncan tests were conducted.*

*According to the results of the research there isn't a meaningful difference to the pairs on the importance given to the health. However, it's determined that the habits of healthy life style of the students of Physical Training and Sport College of Aegean University and Psychology Department are stronger.*

## GİRİŞ

Son yıllarda, yapılan araştırma bulguları spor etkinliklerine katılım ve egzersizin kişinin psikolojik ve beden sağlığı üzerine olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Spor yapan ve yapmayan insanların fiziksel kapasitesinde, organ ve sistemlerinin işleyişlerinde zamanla bir takım farklılıklar ortaya çıkmakta ve bu farklılıklar sürekli spor yapmayanların aleyhinde belirlemektedir. Egzersiz kişiye duygusal gerginliğini azaltması ve olumsuz düşünelerinden uzaklaşması için fırsat vermektedir. Böylelikle egzersiz hem fizyolojik, hem de bilişsel düzeyde stresle başa çıkmada yardımcı olmaktadır (Aslan 1998).

Çalışmalar spor etkinliklerine katılanlarda, depresif belirtilerin ve kaygının daha düşük, benlik saygısının ise daha yüksek düzeylerde olduğunu göstermektedir (Doğan ve ark 1994). Spor etkinliğine daha çok zaman ayıran ve bu etkinliklerde daha çok enerji harcayan kişilerde, depresyon gelişme riskinin daha düşük olduğu görülmektedir (Paffenbarger ve ark 1994).

insanoğlu yüzyıllar önce kendi bedenini kullanarak iş görürken, günümüzde teknolojinin kendisine sunduğu olanaklarla hareketliliğini yitirmiştir. Bugün birçok ülkede hareketliliği tekrar kazanmak bir devlet politikası olmuştur. Çünkü, hareketlilikle-egzersizlerle sağlığı koruma-

nın mümkün olduğu bilimsel bir gerçektir (Açıkada 1990). Her geçen gün insan sağlığında egzersizin rolü ile ilgili yayınlar artmakta ve bazı hastalıkların önlenmesinde, tedavisinde ve hatta yaşlılığın geciktirilmesinde egzersizin oynadığı rol daha belirgin hale gelmektedir (Akgün 1986).

Buradan yola çıkarak bu çalışma, öğretmen adaylarının sağlığa verdikleri önem ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile başa çıkma stratejilerinin incelenmesi amacıyla planlanmıştır.

#### **Bu amaçtan hareketle şu alt problemlere cevap aranmıştır:**

- I. Araştırma kapsamına alınan örneklem grubunun sağlığa verdikleri önem, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile başa çıkma stratejilerine ilişkin görüşleri; cinsiyet, en uzun süreli yaşadığı yer, bölüm, boş zaman değerlendirme, aylık gelir değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Araştırma kapsamına alınan örneklem grubunun sağlığa verdikleri önem, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile başa çıkma stratejilerine ilişkin görüşleri ile spor tesislerinden yararlanma durumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Araştırma kapsamına alınan örneklem grubunun sağlığa verdikleri önem, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile başa çıkma stratejilerine ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

#### **GEREÇ VE YÖNTEM**

Betimsel bir çalışma olarak planlanan, araştırmanın örneklemini 2000-2001 öğretim yılında Ege Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan beden eğitimi öğretmen adayları ile diğer bazı bölümlerde (Türk Dili ve Edebiyatı, Tarih, Sosyoloji ve Psikoloji) okuyan toplam 162 öğrenci oluşturmaktadır. örneklem seçiminde olasılıksız örneklem yöntemi kullanılmıştır (Karalar 1995). ilgili bölümlerden gerekli izinler alındıktan sonra araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler çalışma kapsamına alınmıştır.

Veri toplama aracı olarak dört bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Birinci bölümde, araştırmacılar tarafından geliştirilen "*Kişisel Bilgiler Forma*" yer almaktadır. Burada; yaş, cinsiyet, bölüm gibi sosyo-demografik özelliklere ilişkin sorular sorulmuştur.

İkinci bölümde, 1976 yılında Wallston ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Esin (1997) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "*Sağlığın önemi ölçeği (SÖÖ)*" kullanılmıştır (Esin 1997).

Ölçeğin 10 maddesi vardır. Öğrencilerden bu 10 maddeyi önem derecesine göre; her bir maddenin sol başına 1'den 10'a doğru sıralandırma yapması istenmiştir.

Üçüncü bölümde, 1987 yılında Walker, Sechrist ve Pender tarafından geliştirilen ve Esin (1997) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "*Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (SYBDÖR)*" kullanılmıştır (Esin 1997). Toplam 48 maddeden oluşan, dörtlü likert tipi bir ölçektir. Altı alt boyutu vardır. Bunlar; Kendini Gerçekleştirme (KG) (13 madde), Sağlık Sorumluluğu (SS) (10 madde), Egzersiz (E) (5 madde), Beslenme (B) (6 madde), Kişiler Arası Destek (KAD) (7 madde) ve Stres Yönetimi (SY) (7 madde) dir. Ölçeğin tüm maddeleri olumludur. Ters madde yoktur. Araştırmacılar tarafından yapılan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı  $r=,9212$  olarak bulunmuştur.

Dördüncü bölümde ise, Amirkhan tarafından 1990 yılında geliştirilen ve Aysan (1994) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "*Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği (BÇS45)*" kullanılmıştır (Aysan 1994). Toplam 33 maddeden oluşan, üçlü likert tipi bir ölçektir. Her biri 11'er maddeden oluşan üç alt boyutu vardır. Problem Çözme (PÇ), Sosyal Destek Arama (SDA) ve Kaçınma (K) dır. Ölçeğin tüm maddeleri tersdir. Yine araştırmacılar tarafından ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı  $r=,8400$  olarak bulunmuştur.

İstatistiksel değerlendirmeler, SPSS paket programı kullanılarak, Yüzdellik, Varyans Analizi (Anova), t-testi, Duncan ve Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır.

## BULGULAR

### Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin, %56,2'sinin kız (91) ve %43,8'inin erkek (71) olduğu ve %48,1'inin 19-21 yaş, %42,0'ının 22-24 yaş ve %9,9'unun da 25 yaş ve üzerinde olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin, %19,1'in Türk Dili ve Edebiyatı (31), %19,1'in Tarih (31), %18,5'in Psikoloji (30), % 17,3'ünü Sosyoloji (28) ve % 25,9'un BESYO (42) da öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Aynı öğrencilerin %061,1'inin bugüne kadar en uzun süre büyük şehirde, %24,7'sinin diğer şehirlerde yaşadıkları, %53,7'sinin ailesi ile birlikte, %14,2'sinin yurt-pansiyonda kaldıkları saptanmıştır. Öğrencilerin anne ve babalarının çalışma durumlarına bakıldığında ise, annelerinin %71,0'ı ev hanımı olup, babalarının %36,4'ü emeklidir. %60,51 aylık gelirini ailesinden karşıladığını, %56,2'si ailesinin gelir ve giderinin dengeli, %29,0'ı ise gelirin giderden az olduğunu belirtmiştir.

Öğrencilerle ilgili tanıtıcı bilgiler birlikte değerlendirildiğinde, öğrencilerin çoğunluğunun orta ve orta= altı sosyo-ekonomik düzeye sahip ailelerin çocukları oldukları görülmektedir. Öğrencilerin sadece %20,4'ü boş zamanlarını spor yaparak değerlendirmekte, %7,4'ü televizyonda yayınlanan spor programlarına ilgi duymaktadırlar.

### Birinci Alt Probleme ilişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi; "Örneklem grubunun sağlığa verdikleri önem, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile başa çıkma stratejilerine ilişkin görüşleri; cinsiyet, bölüm, boş zaman değerlendirme, aylık gelir değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" biçiminde ifade edilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin; sağlığa verdikleri önem, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve başa çıkma stratejilerine ilişkin görüşleri ile; cinsiyet (*SYBDÖ'nin E* (t-3,99; p- ,000) alt boyutunda); en uzun süreli yaşadığı yer (*SYBDÖ'nin toplamında* (F- 4,21; p= ,017) ve *SS* (F= 4,02; p= ,020) alt boyutunda); bölüm (*SYBDÖ'nin toplamında* (F=7,29; p= ,000), *KG* (F= 6,37; p- ,000), *SS* (F- 4,66; p= ,001), *E* (F= 16,93; p= ,000) ve *KAD* (F= 4,70; p= ,001) alt boyutlarında ve *BÇSÖ'nin 12Ç* (F=3,85; p= ,005) alt boyutunda ); aylık gelir durumu ( *SYRD(Ynin toplamında* (F= 5,10; p= ,002) , *SS* (F- 3,96; p= ,009), *E* (F= 9,09; p= ,000) ve *KAD* (F-3,03; p= ,031) alt boyutlarında) ve boş zamanlarını değerlendirme (*SYBDÖ'nin toplamında* (F=2,90; p-,010), *E* (F=9,09; p--,000) ve *KAD* (F=3,28; p= ,005) alt boyutlarında ve *BÇSÖ'nin SDA* (F= 2,54; p= ,023) alt boyutunda) değişkenleri arasında yapılan varyans analizi ve t-testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

**Tablo 1.** Bölüm Değişkeni İle SYBDÖ Alt Boyutları Ve BÇSÖ Alt Boyuttan= incelenmesi

Okuduklart Bölüm	SYBDÖ										BÇSÖ	
	KG		SS		E		KAD		Toplam		PÇ	
	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss
<b>Türk Dili ve Ed (31)</b>	35,1	6,7	19,0	3,8	9,2	2,4	20,0	3,8	115,9	18,6	26,6	3,8
<b>Tarih (31)</b>	32,2	5,3	20,0	5,7	9,1	2,2	18,1	3,3	109,2	17,0	24,5	3,4
<b>Psikoloji (301)</b>	38,9	6,0	20,3	5,6	10,1	3,4	21,7	3,5	123,4	18,1	27,7	3,4
<b>Sosyoloji (28)</b>	34,7	5,8	17,4	3,6	8,9	3,7	20,7	3,4	11,0	13,4	25,2	4,7
<b>SESY0 (42)</b>	37,8	5,8	22,4	5,3	13,8	3,2	21,3	3,9	128,0	18,7	27,4	4,1
<b>Toplam (162)</b>	35,9	6,3	20,0	5,1	10,4	3,6	20,4	3,8	118,3	18,7	26,4	4,0
	F- 6,37 P-0,000		F-4,66 P=0,001		F=16,93 P=0,000		F=4,70 P=0,001		F=7,29 P=0,000		F-3,85 P=0,005	

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin okudukları bölüm ile sağlığa verdikleri önem, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve başa çıkma stratejileri arasında yapılan varyans analizi sonucunda anlamlı çıkan değerler tablo l'de gösterilmiştir.

Öğrencilerin okudukları bölüm ile SÖÖ toplam puanında ( $F= ,494$ ; ,740) SYBDÖ alt boyutlarından B ( $F=2,272$ ;  $p= ,064$ ) ve SY ( $F= 2,188$ ; ,073) puanları ile BÇSÖ alt boyutlarından SDA ( $F=2,042$ ;  $p= ,091$ ) ve K ( $F= 2,366$ ;  $p= ,055$ ) puanları arasında yapılan istatistiksel analiz sonucunda anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yukarıdaki tabloda, sadece anlamlı çıkan değerlere yer verildiğinden bu değerler görülmemektedir. Tablo 1'de de görüldüğü gibi SYBDO'nin toplamında ( $F=7,29$ ;  $p= ,000$ ), KG ( $F= 6,37$ ;  $p= ,000$ ), SS ( $F= 4,66$ ;  $p= ,001$ ), E ( $F= 16,93$ ;  $p= ,000$ ) ve KAD ( $F= 4,70$ ;  $p= ,001$ ) alt boyutları arasında ve BÇSÖ 'nin PÇ ( $F=3,85$ ;  $p= ,005$ ) alt boyutunda  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için SYBDÖ'nin toplamında yapılan Duncan analizi sonucunda BESYO öğrencilerinin ( $X=128,00$ ); Türk Dili ve Ed. ( $X= 115,93$ ), Tarih ( $X=109,25$ ) ve Sosyoloji ( $X= 111,07$ ) öğrencilerinden farklılaştığı görülürken; BESYO öğrencileri ile Psikoloji ( $X=123,43$ ) öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. BÇSÖP'nin PÇ alt boyutunda yapılan Duncan analizi sonucunda BESYO öğrencilerinin ( $X=27,47$ ); Tarih ( $X=24,58$ ) ve Sosyoloji ( $X= 25,28$ ) öğrencilerinden farklılaştığı görülmektedir. Psikoloji ( $X=27,73$ ) ve Türk Dili ve Ed. ( $X=26,67$ ) öğrencileri arasında da anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bu da, sporla ve insan davranışları ile ilgili olduğunu düşündüğümüz BESYO ve Psikoloji bölümü öğrencilerinin sağlık davranışlarının ve sorunlarla başa çıkma yeteneğinin daha güçlü olduğunu göstermektedir. Ayrıca Türk Dili ve Ed. Bölümü ve BESYO ve Psikoloji öğrencileri ile aralarında BÇSCYnin PÇ alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamasının nedeni olarak Türk Dili ve Ed. Bölümünün almış olduğu eğitim programlarının insan ilişkilerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

### **ikinci Alt Probleme ilişkin Bulgular**

Araştırmanın ikinci alt problemi; "Öğrencilerin sağlığa verdikleri önem, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile başa çıkma stratejilerine ilişkin görüşleri ile spor tesislerinden yararlanma durumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?" biçiminde ifade edilmiştir.

Öğrencilerin sağlığa verdikleri önem, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile başa çıkma stratejilerine ilişkin görüşleri ile spor tesislerinden yararlanma durumlarına göre değerlendirilmesinde varyans analizi kullanılmıştır.

Çevresinde spor tesisi bulunan 110 öğrencinin spor tesislerinden yararlanma durumlarına ilişkin bulgular Tablo 2'de incelenmiştir. SYBDÖ'nin toplamında ( $F=10,09$ ;  $p=,000$ ), KG ( $F=5,37$ ;  $p=,006$ ), SS ( $F=6,14$ ;  $p=,003$ ), E ( $F=11,56$ ;  $p=,000$ ), B ( $F=3,34$ ;  $p=,038$ ) ve SY ( $F=6,64$ ;

**Tablo 2.** Öğrencilerin Spor Tesislerinden Yararlanma Durumlarına Göre SYBDO ve BÇsö - Alt Boyutları= incelenmesi

Spor Tesislerinden Yararlanma Durumu	SYBD ü										BÇsö			
	KG		SS		E.		E		SY		Toplam		PÇ	
	X	S5	X	88	X	85	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Sa
<b>Yararlanan (70)</b>	37,7	6,5	21,5	4,8	11,9	3,4	15,4	4,0	17,7	2,9	125,5	19,3	27,6	3,9
<b>Yararlanmayan (40)</b>	34,4	5,9	9,7	6,2	8,9	3,4	14,0	4,0	16,2	3,2	113,0	18,8	25,8	4,0
	F= 5,37 P=0,006		F=6,14 P=0,003		F=11,56 P=0,000		F=3,34 P=0,038		F=6,64 P=0,002		F=10,00 P=0,000		F=5,99 P=0,003	

p=,002 ) alt boyutları arasında ve BÇSİÖ'nin PÇ (F=5,99; p=,003) alt boyutunda  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için SYBDCYnin toplamında ve BÇSÖ'nin PÇ alt boyutunda yapıları Duncan analizi sonucunda spor tesislerinden yararlanan öğrencilerle ( $X=125,54$ ;  $X=27,65$ ); spor tesislerinden yararlanmayan öğrenciler arasında ( $X=113,00$ ;  $X=25,80$ ) yararlanan öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yani spor tesislerinden yararlanan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını göstermede ve problem çözmede spor tesislerinden yararlanmayan öğrencilere göre daha başarılı oldukları söylenebilir.

### üçüncü Alt Probleme ilişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemi; "öğrencilerin sağlığa verdikleri önem, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile başa çıkma stratejilerine ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" biçiminde ifade edilmiştir.

öğrencilerin sağlığa verdikleri önem, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile başa çıkma stratejilerine ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesinde Pearson korelasyon analizi yapılmıştır ve sonuçlar tablo 3'le verilmiştir.

**Tablo 3.** SYBDC), SÖö ve BÇSÖ'nün Alt Boyutlarının Birbirleriyle Korelasyonu

ÖLÇEKLE R	synnb TOPLAM		söti TOPLAM		nçst5 PÇ		nçsö SDA		Bçsö K	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	P
<b>SYBDO TOPLAM</b>		-	,042	,595	,384	,000	,146	,064	,082	,299
<b>\$b6 TOPLAM</b>	,042	,595		-	,073	,357	,081	,308	,086	,275

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin SYBDÖ toplam puanı ile BÇS ölçeğinin PÇ alt boyutu arasında pozitif korelasyon olduğu ( $r=,384$   $p=,000$ ), SC(C) ölçeğinin puanı ile SYBDÖ ile BÇS ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı saptanmıştır.

**Tablo 4.** SYBDÖ'nin Alt Boyutları ile SÖÖ ve BÇSCYntln Alt Boyutlarının Birbirleriyle Korelasyonu

ĞİLÇEKLE R	SYBDÖ TOPLAM		stle5 TOPLAM		13~ Pç		Bçsö SDA		Bçsö K	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
KG	,838	,000*	,086	,275	,332	,000*	,112	,154	,170	,037*
SS	,734	,000*	,141	,073	,269	,001*	,035	,654	,086	,639
E	,621	,000*	,171	,029*	,283	,000*	,083	,293	,141	,074
B	,738	,000*	,017	,834	,169	,032*	,029	,717	,103	,190
KAD	,624	,000*	,085	,281	,305	,000*	,452	,000*	,105	,184
SY	,775	,000*	,084	,288	,302	,000*	,101	,200	,000	1,000

Tablo 4'de görüldüğü gibi SYBDÖ'nin toplamının tüm alt boyutlar ile aralarında pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır ( $p<,05$ ). SĞIO'nin toplam puanı ile Egzersiz alt boyutu arasında korelasyon olduğu bulunmuştur ( $r=,171$   $p<,05$ ). Ayrıca BÇSÖ'nin PÇ alt boyutunun SYBDÖ'nin tüm alt boyutları ile ( $p<,05$ ), BÇSÖ'nin SDA alt boyutunun KAD alt boyutu ile ( $r=,452$   $p<,05$ ) ve BÇSÖ'nin K alt boyutunun KG alt boyutu ile ( $r=,170$   $p<,05$ ) aralarında pozitif bir korelasyon olduğu saptanmıştır.

## TARTIŞMA

Bu çalışmada, öğrencilerin % 20,4'ü boş zamanlarını spor yaparak değerlendirmekte ve yalnızca % 7,4'ü televizyonda yayınlanan spor programlarına ilgi duymaktadır. Bu da öğrencilerin sporla çok fazla ilgili olmadığını göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 29,0'unun gelirinin giderden az olduğu saptanmıştır. % 71,0'mın annesi ev hanımı, % 36,4'ünün babası emeklidir. Bu da öğrencilerin çoğunluğunun orta ve ortanın altı sosyo-ekonomik düzeye sahip olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma da SYBDÖ alt boyutlarından B ( $F=2,27$ ;  $p=,064$ ) ile bölüm değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durumda öğrencilerin sağlıklı beslenme açısından bölümlere göre farklılık göstermediği söylenebilir. Oysa sporcuların beslenmelerine daha fazla önem vermeleri gerektiği düşünülmektedir. Ülkemizde yapılan araştırmalardan (Açıkada 1990, Beyhan ve ark 1988, Ergen ve ark 1994, Ersoy 2000, Fax 1984, Güneş 1990, Kasap ve ark 1983, Turnagöl ve ark (Ed) 1996, Yücecan ve ark 1984) elde edilen bulgular da sporcu ve antrenörün beslenme konusunda bilgilerinin yetersiz düzeyde olduğunu



göstermektedir. Bu sonuçlar bizim bulgularımızla uygunluk göstermektedir.

öğrencilerin okudukları bölüm ile SYBDÖ alt boyutları ve BÇSÖ alt boyutları incelendiğinde, beden eğitimi ve spor yüksek okulu ile psikoloji bölümünün puanları diğer bölümlere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar, sporla ve insan davranışları ile ilgili olduğu düşünülen BESY0 ve Psikoloji bölümü öğrencilerinin sağlık davranışlarının ve sorunlarla başa çıkma yeteneğinin daha güçlü olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada, beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin BÇSÖ alt boyutlarından PÇ ve SYBDÖ alt boyutlarından SS, KAD, E, KG ortalama puanları daha yüksek bulunmuştur. Yapılan literatür taramasında da sporun günlük stresleri kanalize etmeye yarayan bir yönünün bulunduğu (Açıkada 1990), düzenli yapılan egzersizin kas gerginliğini azalttığı ve kişinin kendisini daha iyi hissettiği (Örücü 2001) saptanmıştır. O halde; egzersiz yapan, kendini gerçekleştiren, kişiler arası destek alan ve sağlık sorumluluğunun bilincinde olan öğrencilerin günlük hayatta karşılaştıkları problemlerle başa çıkabilmede daha başarılı oldukları söylenebilir.

Öğrencilerin spor tesislerinden yararlanma durumlarına bakıldığında çevresinde spor tesisi olan 110 öğrenciden 70'inin bu tesislerden yararlandığı görülmektedir. Düzenli spor etkinliklerine katılmanın öğrencilerde KG, SS ve de stresle baş etmede olumlu etkisinin olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada; SYBDÖ alt boyutlarından E ile cinsiyet, aylık gelir, boş zaman değerlendirme, bölüm ve spor tesislerinden yararlanma düzeylerinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durumda kadınların ( $X=11,71$ ) erkeklerden ( $X=9,52$ ); Psikoloji ( $X=10,1$ ) ve BESYO ( $X=13,8$ ) öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerinden; çalışan öğrencilerin ( $X=12,41$ ); boş zamanlarını spor yaparak ( $X=14,33$ ) geçirenlerin ve spor tesislerinden yararlananların ( $X=11,9$ ) daha fazla egzersiz yaptıkları söylenebilir. Spor artık yarışma amacının dışında, sağlığı koruma düşüncesinde de yer almakta ve insanlar bu düşünceyle spor yapmaya davet edilmektedir. Dengeli bir fiziksel aktivite, fizyolojik yorgunluğa neden olmasına karşın, sinir sisteminde gevşeme ve çevresel etkenlerin yol açtığı sinirsel yüklenmelerde azalma sağladığı için daha sakin bir yaşam biçimini olası kılmaktadır. (Ergen ve ark 1994, Turnagöl ve ark (Ed) 1996). Bu çalışmanın sonuçları da ilgili literatür ile paralellik göstermektedir.

Fiziksel aktivite, spor, beslenme ve sağlık birbirleriyle çok yakından ilişkilidir. ABD'nde "2000 yılında Herkese Sağlık" slogan' ile yayınlanan raporda temel hedeflerden ilk ikisi beslenme ve fiziksel aktivitedir.

Böylece kişiler egzersiz yapmaya ve sağlıklı beslenmeye teşvik edilmektedir (Ersoy 1990, Ersoy 2000, Örucü 2001).

Sağlık için spor yapmak yeni değildir. Fakat uzun süre ihmal edilmiştir. Geçmişten günümüze geldikçe sorun "sporu benimsemek" olarak karşımıza çıkmaktadır (Doğan ve ark 1994). Kesin olarak bilinen bir gerçek vardır; spor, kaliteli ve daha rahat yaşamak için gerekli unsurlardan biridir (Ergen ve ark 1994).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

### **Bu çalışmanın sonucunda;**

BESY0 (X=128,0) ve Psikoloji (X=123,4) bölümü öğrencilerinin sağlık davranışlarının ve sorunlarla başa çıkma yeteneğinin daha güçlü olduğu söylenebilir ( $p<.05$ ).

öğrencilerin SYBDÖ toplam puanı ile BÇS ölçeğinin PÇ alt boyutu arasında pozitif korelasyon olduğu ( $r=.384$   $p=.000$ ), SÖÖ ölçeğinin puanı ile SYBDÖ ile BÇS ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı saptanmıştır.

SYBDÖ'nin toplamının tüm alt boyutlar ile aralarında pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır ( $p<.05$ ).

SÖÖ'nin toplam puanı ile SYBDÖ'nin Egzersiz alt boyutu arasında korelasyon olduğu bulunmuştur ( $r=.171$   $p<.05$ ).

BÇSÖ'nin PÇ alt boyutunun SYBDÖ'nin tüm alt boyutları ile ( $p<.05$ ), BÇSÖ'nin SDA alt boyutunun KAD alt boyutu ile ( $r=.452$   $p<.05$ ) ve BÇSÖ'nin K alt boyutunun KG alt boyutu ile ( $r=.170$   $p<.05$ ) aralarında pozitif bir korelasyon olduğu saptanmıştır.

Bu bulgular doğrultusunda şu öneriler yapılabilir:

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı tarafından; spor tesisleri ve spor yapma olanakları arttırılmalıdır.

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı tarafından; sağlıklı yaşam, spor yapma ve stresle başa çıkma konularında bütün eğitim kurumlarında, fakülte ve yüksekokullarda bilgilendirici eğitim programları ve etkinlikler düzenlenmelidir.

## KAYNAKLAR

- 1.Açıkada C (1990) Bilim ve spor. 154-157, 164-168.
- 2.Akgün N (1986) Egzersiz fizyolojisi. 2. Basım, Ege üniversitesi Basımevi.

3. Aslan 'S H ve ark. (1998) 'Bir grup amatör futbolcudaki bazı değişkenlerle benlik saygısı, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki". Spor Hekimliği Dergisi; Cilt: 33, Ss: 109-118.
4. Aysan F (1994) " Başa çıkma stratejisi ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği". 1. Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitapçığı. Çukurova Üniversitesi Basıtnevi; 1158-1168.
5. Beyhan Y, Ersoy G (1988) "Basketbolcuların beslenme bilgi, tutum ve alışkanlıkları". Spor Hekimliği Dergisi; 23(3), 85-89.
6. Doğan O ve ark. (1994) "Aktif sosyal etkinliklere katılmanın beden irngesi ve benlik saygısına, etkisi". Psikoloji, Psikiyatri ve Psikorarmokoloji Dergisi 2(1): 33-8.
7. Ergen E, Kalyon A (1994) Spor hekimliği. Sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları. 2. Basım, Gata Basırnevi; 1-2, 68-70.
8. Ersoy G (1990) "Sağlıklı ve optimal performans için beslenme". H. Ü. Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Teknolojisi Bölümü; 1(3-4), 25-27.
9. Ersoy G (2000) Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme ile ilgili temel ilkeler. Sorular ve cevaplar ile açıklamalı &özlük. 2. Basım. 9-11,103-104, 109-111.
10. Esin NO (1997) 'Endüstriyel alanda çalışan işçilerin sağlık davranışlarının saptanması ve geliştirilmesi". Yarnlarunamış Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
11. Fox E L (1984) Sports physiologu. Second Edition. Saunders Collage Publishing, 257- 285.
12. Güneş Z {1990) "Eğitimin sporcuriun beslenme alışkanlıklarına etkisi". H, Ü. Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Teknolojisi Bölümü; 1(3-4), 39-41.
13. Karasar N (1995). Bilimsel Araştırma Yöntemi. 7. Basım. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd
14. Kasap G, YÜCECAN S (1983) "Kısa ve orta mesafe erkek koşucular üzerinde yapılan beslenme ve sağlık araştırması". Spor Hekimliği Dergisi, 18(1), 21-27.
15. örii.cıl Ç (2001) "Stres ve stresle başa çıkabilme". <http://www.mc.edu.trif>
16. PalTenbarger RS, Lee J M, Leung R (1994) "Physical activity and personal characteristics associated with depression and suicide in arnerican college men". Acta Psychiatr Scand Suppl. 377:16-22.
17. Turnagöl HH ve ark. (Ed) (1996) Spor ve beslenme. 2-12..
18. Yücecan S ve ark. (1984) 'Sporcuların beslenme, sağlık ve başarı durumları üzerine bir araştırma". Spor Hekimliği Dergisi; 19(3), 107-117.