



## Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi

Selçuk AKIN\*, Serbay KAYA\*, Zekeriya GÖKTAŞ\*, Alp Kaan KİLCİ\*, Nahit ÖZDAYI\*

\* Doktora Öğrencisi, Balıkesir Üniversitesi, slckakin@gmail.com

\* Yüksek Lisans Öğrencisi, Balıkesir Üniversitesi, srbykaya@gmail.com

\* Doç. Dr. Balıkesir Üniversitesi, zgoktas@balikesir.edu.tr

\* Arş. Gör. Balıkesir Üniversitesi, alpkaankilci@balikesir.edu.tr

\* Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi, nahitozdayi@balikesir.edu.tr

### ÖZET

Sağlıklı bir toplum için bireyin kendi sağlığını korumaya yönelik çabalara önem vermesi gerekir. Bunun için yapılacak işlerden ilki ve en önemlisi bireyin kendi sağlığını korumaya ve sürdürmeye elverişli bilgilerle donatılmış olmasıdır (Bakoğlu E, Yetkin A. 2000 ). Çalışmada veri toplama amacı olarak Walker, Sechrist ve Pender (1987) tarafından geliştirilip Esin (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda öğrenim gören ve tesadüfi yöntemle seçilen 207 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimleri ölçeğine yönelik anket sorularına verdikleri cevapların aritmetik ortalamalarına bakıldığında 3,04 yani nötr düzeyde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları incelendiğinde cinsiyet ve yaş değişkenlerinde anlamlı farklılık bulunmazken ( $p>0,05$ ), öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ve spor yapma yılı değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** sağlık, yaşam, beden eğitimi

### Analysis of Attitudes of Physical Education and Sport Teacher Candidates Towards Teaching Profession in Terms of Variable Variables

#### ABSTRACT

For a healthy society, the individual should give importance to the struggle to protect his or her health. The primary and most important thing to do for this is that the individual is equipped with information that is appropriate to protect and maintain his / her own health (Bakoğlu E, Yetkin A. 2000). In the study for data collection purposes Walker, Sechrist and Pender (1987) developed by Inspire (1997) adapted to Turkish "Healthy Lifestyle Behaviors Scale" it is used. In 2017-2018 education year, 207 students who were selected by chance and attended Balıkesir University School of Physical Education and Sports participated in the study. Students healthy lifestyle When the arithmetic average of their answers to survey questions related to the scale appears to be at the neutral level of 3.04. When students healthy lifestyle behaviors studied gender and age in which there was no significant difference ( $p> 0.05$ ), to do their part of the year and sports students studying there are significant differences between the variables ( $p <0.05$ )

**Keywords:** health, life, physical education

#### GİRİŞ

Sağlık davranışı, bireyin sağlıklı kalmak ve hastalıklardan korunmak için inandığı ve uyguladığı davranışların bütünüdür (Zaybak ve Fadıoğlu 2004). Sağlıklı yaşam biçiminin sağlığı geliştirmenin bir bileşeni olduğunu belirtmiştir. Sağlığı geliştiren davranışlar; bireyin iyilik düzeyini artıran, kendini gerçekleştirme sağlayan davranışları içerir. Sağlıklı yaşam biçimi,



sadece hastalıklardan korumak değil, yaşam boyunca iyilik düzeyini artıran davranışları göstermeyi içermelidir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları yeterli dengeli beslenme, stres yönetimi, yeterli ve düzenli egzersiz yapma, sigara kullanmama, sağlık sorumluluğu ve hijyenik önlemleri kapsamaktadır (Esin 1997).

Bireyin yaşam tarzının pek çok hastalığın nedeni olduğu ve Avrupa'daki mortalite oranları üzerindeki etkisi hakkında oldukça iyi epidemiyolojik kanıtlar mevcuttur (Sağlıklı şehirler raporu 1997). DSÖ tahminlerine göre gelişmiş ülkelerdeki ölümlerin % 70-80'inin, az gelişmiş ülkelerdeki ölümlerin % 40-50'sinin nedeni yaşam biçimine bağlı olarak ortaya çıkan hastalıklardır (Dickey ve Janick 2001). Pasinlioğlu ve Gözüm (1998)'ün bildirdiğine göre tıbbi sistemin mortalite ve morbidite gibi sağlık göstergelerinin üzerindeki etkisinin ancak % 10 olduğu bu göstergelerdeki değişimin % 90'ının ise bireysel yaşam tarzı ve hava su kalitesi gibi fiziksel çevrenin etkilediğini söylemiştir. Dünya Sağlık Örgütü tüm üye ülkelerde dengeli beslenme, sigara içmeme, uygun fiziksel faaliyetlerde bulunma ve stres yönetimi gibi olumlu sağlık davranışlarında belirgin artış olması gerektiği hedefini belirlemiştir.(SağlıklıŞehirlerRaporu1997).

## KAVRAMSAL ÇERÇEVE

İnsan vücudu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etmek ihtiyacıdır. Diğer tüm canlılarda olduğu insanlar da çetin doğa koşulları ile mücadele edecek, kendini savunabilecek, en güç durumlarda dahi ihtiyaçlarını sağlayabilecek bir yapıya sahiptir. Uygarlığın getirdiği kolaylıklar ve sağladığı olanaklar nedeniyle İnsanlar her geçen gün daha az hareket eder duruma gelmiştir. Geniş kitleler gün boyu oturarak çalışmakta, geri kalan zamanda ise saatlerce televizyon seyretmekte ve bu arada sürekli bir şeyler yeme alışkanlığı kazanmaktadır (Zorba E, 2012).

Bu bilgilerden hareketle, hareketsiz yaşam tarzının ve sağlıksız yaşam biçimi davranışlarının kalp ve dolaşım sistemi ve şişmanlıktan ruh sağlığı sorunlarına kadar birçok hastalığı tetiklediği ve tedavi edici hizmetlerin maliyetini artırdığı söylenebilir. Oysaki eğitim, koruyucu alışkanlık ve hizmetler ile bu sorunların birçoğu azaltılabilir. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü taslağına (2008) göre düzenli fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam tarzının temel unsuru olduğu bilinmekte, fiziksel aktivitesi artmış bir toplumun sağlık harcamalarının çok ciddi düzeyde azaldığı ve ülke ekonomisine çok büyük katkısının olacağı kabul edilmektedir.

Diğer yandan fiziksel aktivitenin sayısız yararları bilinmesine karşın toplumun her kesiminde fiziksel aktivite düzeyinde ya da egzersiz yapma sıklığında arzu edilen noktaya henüz gelinememiştir. Günümüzde fiziksel aktivite ancak bir yaşam tarzı olarak benimsendiğinde beklenen fayda istenilen düzeye çıkmaktadır. Kalıcı yaşam tarzı alışkanlıklarının ya da sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ise kişinin eğitim sürecinin devam ettiği yıllarda, yani çocukluk, ergenlik ve gençlik yıllarında kazanılması daha kolaydır. Ülkemizde bu yıllar yoğun eğitimin olduğu dönemdir ve kişiler akademik başarıya odaklanmakta ya da yönlendirilmektedir. Hatta fiziksel aktivite ve spor bu yıllarda akademik başarı önünde bir engel olarak görülebilmektedir. Ancak yapılan çalışmalar, özellikle ilköğretim ve orta öğretim çağı çocuklarında yapılan çalışmalar fiziksel aktivitenin akademik gelişim üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Kramer AF, et al., 2002; Shephard R.1997; Ekeland E, 2004).

## ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ VE BULGULAR

Bu araştırmanın amacı Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesidir.

Çalışmada veri toplama amacı olarak Walker, Sechrist ve Pender (1987) tarafından geliştirilip Esin (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik, iki bağımsız grup ortalamaları arasındaki karşılaştırmalarda T-Testi, ikiden fazla grup ortalamalarının analizinde tek yönlü varyans (ANOVA) ve Ki-Kare analizi yapılmıştır. Çalışmanın Cronbach-Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.86 bulunmuştur

Çalışma grubunu Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’nda 2016 - 2017 Eğitim-Öğretim Yılında öğrenim gören 207 öğrenci oluşturmuştur.

Tablo 1: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğinin Betimsel İstatistik Sonuçları	n	x
Ölçek Ortalama Puanı	209	3,04

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeğinin betimsel istatistik ortalamasına bakıldığında öğrencilerin verdikleri cevapların nötr düzeyde olduğu görülmektedir. ( $x=3,04$ )

Tablo 2. Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	Mean	f	p
Erkek	66	2,93	0,14	0,43
Bayan	141	2,87		

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını öğrencilerin cinsiyetlerine göre incelediğimizde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ( $p<0,05$ ).

Tablo 3. Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

Yaş	N	Mean	f	p
16-19	29	2,84	1,64	0,18
20-23	112	2,85		
24-27	56	2,97		
28 ve Üstü	10	3,08		

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş değişkeni ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları incelendiğinde ise arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ )

Tablo 4. Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının

Bölüm Değişkenine Göre Dağılımı				
Bölüm	N	Mean	f	p
Antrenörlük	97	2,79		
Öğretmenlik	37	3,08	5,61	0,00
Yöneticilik	73	2,93		

Araştırmamızda öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile öğrenim gördüğü bölümler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre tutumu daha yüksektir.

## SONUÇ

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeğinin betimsel istatistik ortalamasına bakıldığında öğrencilerin verdikleri cevapların nötr düzeyde olduğu görülmektedir. ( $x= 3,04$ )

Yaptığımız çalışma sonucunda da elde ettiğimiz verileri öğrencilerin cinsiyetlerine göre incelediğimizde anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Çebi ve İmamoğlu da (2018) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Bu sonuç çalışmamızı destekler niteliktedir ( $p>0,05$ ) (Tablo 2.).

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş değişkeni ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları incelendiğinde ise arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ) (Tablo 3).

Araştırmamızda öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile öğrenim gördüğü bölümler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre tutumu daha yüksektir (Tablo 4). Asiabi (2012) yaptığı çalışmada sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam puanlarında bölümler arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur. Bu fark Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümü ve Spor Yöneticiliği bölümü öğrencileri arasında çıkmıştır.

## KAYNAKÇA

- Asiabi, SR., “Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Akademik Başarı İle İlişkisi» Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi 2012
- Bakoğlu, E, Yetkin, A. (2000). Hipertansiyonlu hastaların özbakım gücünün değerlendirilmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 4(1): 41-49.
- Çebi, M., İmamoğlu, O., “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları”, Spor Eğitim Dergisi Cilt 2, Sayı 1, 12-20 2018
- Esin M, N. (1997) Endüstriyel Alanda Çalışan işçilerin Sağlık Davranışlarının Saptanması, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul
- Kramer AF, Colcomb S, Erickson K., Effects of aerobic fitness training on human cortical function: a proposal. J Mol Neurosci. 2002; 19(1-2): 227-231.
- Sağlıklı Şehirler Raporu. (1997). Şehir Sağlığı Profilleri, Şehrinizdeki Sağlık Göstergelerinin Rapor Edilmesi, Sağlık Bakanlığı, Ankara
- Zaybak A, Fadiloğlu Ç, 2004 Üniversite Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışı ve Bu Davranışı Etkileyen Etmelerin Belirlenmesi, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 20(1): 71–95
- Zorba, E. Herkes için Yaşam Boyu Spor. 2012; 3. Baskı, s.:22, Ankara.Yasal Düzenlemelerin Gelişimi”, Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi, Cilt:47, Sayı:2, s:76



Yaylı Hasan (2008), “Yerel Demokrasinin

İlkeleri”, [http://www.karam.org.tr/Bildiriler/607904197\\_yayli.pdf](http://www.karam.org.tr/Bildiriler/607904197_yayli.pdf)(18.11.2014).

Topbaş Eriman (2001), “Türkiye ve Fransa’da Sınıf Öğretmeni Yetiştiren Kurum Programlarının Karşılaştırılması”  
Basılmamış Doktora Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu