

Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ile Yeme

Tutumları Arasındaki İlişkinin Araştırılması

Erkan ÇİMEN¹Alparslan ÜNVEREN²Mert KAYHAN²Mustafa TOPRAKLI³

¹ Sorumlu Yazar, Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, erkancimen@sdu.edu.tr

² Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

³ Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Şarkikaraağaç Meslek Yüksekokulu

Özet

Bu araştırma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile yeme tutumlarının cinsiyet, öğrenim değişkeni ve maddi gelir açısından incelenmesi amacıyla yürütülmüştür. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmanın bir diğer amacıdır. Araştırmanın örneklemini Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde öğrenim gören 399 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verileri; kişisel bilgi formu ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (SYBDÖ) ve Yeme Tutum Ölçeği uygulanarak toplanmıştır. Araştırmada veriler Windows için SPSS 22.0 paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi ile Mann Whitney U testi ve Spearman korelasyon analizleri kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında cinsiyet ve maddi gelire göre anlamlı farklılıklar gösterirken, yeme tutumları öğrenim değişkenine göre farklılaşmaktadır. Ayrıca, katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile yeme tutumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Sonuç olarak bu çalışma, erkek katılımcıların ve aylık geliri yüksek olan katılımcıların kadınlardan ve aylık geliri düşük olan katılımcılardan daha sağlıklı yaşam biçimi davranışına sahip olduklarını ve örgün öğrenimde okuyanların ikinci öğrenimde okuyanlara göre daha olumsuz yeme tutumuna sahip olduğunu göstermiştir.

Anahtar kelimeler: Sağlıklı yaşam biçimi, yeme tutumu, beslenme

Investigation of the Relationship between Healthy Lifestyle Behaviors

and Eating Attitudes of University Students

Abstract

Present study was conducted to analyze the healthy lifestyle behaviors and eating habits of sport science faculty students. Analyzing the correlations between the phenomena was another aim. The sample of the research was consisted of 399 students from Suleyman Demirel University Department of Sports Sciences. The research data were collected by applying the demographic information form of the students as well as the Healthy Lifestyle Behaviors Scale and the Eating Attitude Scale. In the analyzes of the data independent samples t test, Mann Whitney U test and Pearson correlation analysis were applied by using SPSS 22.0 package program. According to the results of the analysis, significant differences were found between the healthy lifestyle behaviors of the participants according to gender

and income level. Besides, significant differences were found on the eating behaviors of the participants according to training level. However, no significant correlations were found between the phenomena. As a result, this study showed that males and participants with a higher income level had healthier lifestyle behaviors than females and participants with lower income levels. Furthermore, students having formal education had more negative eating habits than students having second education.

Key words: Healthy lifestyle, eating habits, nutrition

SUMMARY

Introduction: Childhood and adolescent obesity have increased dramatically in recent years worldwide, so as in Turkey. Physical activity is one of the major preventive measures of overweight and obesity (Güzel et al. 2015). Healthy lifestyle behaviors are defined as the whole of the behaviors that the individual believes and applies to be healthy and to be protected from diseases (Özkan and Yılmaz, 2008). Today, health, which is considered as a concept related to all dimensions of life such as physical, social, emotional and spiritual condition of human, includes satisfaction in life and quality of life in this sense and expresses the increasing of self-realization. Healthy lifestyle behaviors; nutritional habit, self-realization, health responsibility, exercise habits, interpersonal support and stress management are put forward as a combination of evaluations (Cihangiroğlu and Deveci, 2011). One of the most important life goals of people is to be productive and good in terms of health. As a symbol of health and efficiency, it must have shown full development in terms of body, spiritual and social, it is the functioning of the body structure for a long time without deterioration (Tayar et al. 2007). But the risk of developing a major non-contagious disease, the leading source of death in the world, is decisively affected by lifestyle choices. Obesity, physical inactivity, smoking, unhealthy diet, and other lifestyle attitudes are linked with the development of diseases such as diabetes, myocardial disease, stroke, and cancer (Loef and Walach, 2012). Attitude; is a permanent and continuous organization of the motivational, emotional and cognitive processes of an individual against a circumstance in his own world (Alp ve Süngü 2016). Eating Attitude is the thoughts, behaviors and emotions associated with eating, which constitute the eating attitude of the individual (Yılmaz, 2017). The components that affect eating attitude are physical, mental and social components. These components affect the individual's eating habits and health. (Sinirlioğlu Ertas, 2006). Individuals' daily eating attitudes and behaviors affect them in many areas of their lives. According to a research; Concepts such as stress, anxiety, self-esteem, self-esteem and similar are associated with eating attitude and adult attachment styles have a great influence on these concepts (Polivy & Herman, 2002). In order to protect our health in our rapidly changing and developing world, it is essential to give the necessary information and instructions in order to raise the awareness of people about nutrition and thus make it into a lifestyle in their own life. It is known that there are many factors that affect the habits and eating attitudes and behaviors of individuals. **Aim:** In line with this information, our research was carried out to analyze the healthy life style behaviors and eating habits of sports faculty students. **Method:** The sample of the research was consisted of 399 students from Suleyman Demirel University Department of Sports Sciences. 124 of the participants in the study were female and 275 were men. The research data were collected by applying the demographic information form of the students as well as the Healthy Lifestyle Behaviors Scale and the Eating Attitude Scale. In the analyzes of the data independent samples t test, one-way ANOVA and Pearson correlation analysis were applied by using SPSS 22.0 package program. **Results:** According to the results of the analysis, significant differences were found between the healthy lifestyle behaviors of the participants according to gender and income level. Besides, significant differences were found on the eating behaviors of the participants according to training level. However, no significant correlations were found between the phenomena. **Conclusion:** As a conclusion, this study showed that males and participants with a higher income level had healthier lifestyle behaviors than females and participants with lower income levels.

Furthermore, students having formal education had more negative eating habits than students having second education.

1.GİRİŞ

İnsanların en önemli yaşam hedeflerinden birisi verimli ve sağlık yönünden iyi olmaktır. Sağlığın ve verimli olmanın sembolü olarak birey, gerek vücut bakımından gerek ruhsal ve toplumsal açıdan tam bir gelişme göstermiş olmalı ve bireyin beden yapısı bozulmadan uzun süre işlevini yerine getirmelidir (Tayar ve ark., 2007). Dünya Sağlık Örgütüne (DSÖ) göre sağlıklı olmak, sadece hasta ve sakat olmama durumu değil aynı zamanda bedensel, sosyal ve psikolojik yönden iyi olmak şeklinde tanımlanmıştır (WHO, Erişim: 07 Şubat 2018. <http://www.who.int/about/mission/en>). Yaşam biçimi kişilerin üstünde kontrol sahibi olduğu bireysel kararlar bütünüdür. Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığına tesir eden bütün hal, davranış ve hareketleri kontrol edebilmesi ve gündelik işlerini düzenlemede bireyin sağlık konumuna uygun düşen hal tavır ve davranışları seçme işlemi olarak tarif edilmiştir. (Cihangiroğlu ve ark., 2011). Sağlıklı yaşama biçim ve yöntemini tasdik edip onay veren bireyler, beslenmesini sağlıklı biçimde yapmakta, becerisini üst düzeye çıkarmakta, kardiyolojik rahatsızlıklardan korunabilmekte, güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmakta, olması gereken normlarda vücut kilosunu koruyabilmekte ve stresin üstesinden gerektiği şekilde gelebilmektedir (Güler ve ark., 2008). Nihayetinde insanlar daha pozitif hissedebilmekte ve daha pozitif bakış açısıyla kazanmış bir şekilde, aktif çalışarak ve hareket eden, nitelikli ve uzun hayat sürebilmektedirler (Akgül, 2008).

İnsan hayatını devam ettirebilmesi, büyüyüp gelişebilmesi ve aynı zamanda bu yaşam şeklini koruması için sağlıklı besinleri kullanabilmesi önemlidir. Beslenmek, bireyin temel ihtiyaçlarının başında gelir. Kişilerin ve toplumu oluşturan ailelerin, sağlıklı ve verimli olması gerekmektedir. Bireyin sağlığını etkileyen faktörlerin başında kalıtım, beslenme, iklimsel şartlar ve çevresel koşullar gelmektedir. (Baysal, 2011). Günümüzde küresel hale gelme, ekonomik ilerleme ve kentleşme, gerek yaşam biçimi açısından gerekse de hızlı diyet değişimleri yönünden beslenme geçişlerini ortaya çıkartmıştır. Dolayısıyla Dünyada ve ülkemizde obezite ve aşırı kilo, önemli sağlık sorunlarını ve beslenme problemlerini ortaya çıkartmıştır. Beslenme geçişleri ise yoğun enerji ile gereğinden fazla besin tüketilmesini içine alan, düşük fiziksel aktivite ve hareketsiz hayat tarzı ile ilişkilidir. (Pekcan ve ark., 2008).

Tutum; bireyin dünyasındaki bir olaya karşı güdüsel, duygusal ve bilişsel süreçlerinin kalıcı ve sürekli bir örgütlenmesidir (Alp ve Süngü 2016). Yeme tutumu ise bireyin yeme tutumunu oluşturan beslenme ve yeme ile ilişkili olan düşünce, davranış ve duygulardır (Yılmaz, 2017). Yeme tutumunu etkileyen bileşenler fiziksel, ruhsal ve sosyal bileşenlerdir. Bu bileşenler bireyin beslenme alışkanlığını ve sağlığını etkilemektedir. (Sinirlioğlu Ertaş, 2006). Yeme bozukluğu, aşırı şişmanlığa sebep olan anormal beslenme, yemek yemeyi istememe veya bazı ruhsal sebeplerden dolayı beslenmeyi azaltma, besin değeri içermeyen nesnelerin yenilmesi, yenmiş yemeğin anında sindirilip vücuttan atılması veya gece yemek yeme alışkanlığına karşı konulamaması gibi davranışlar göstermesidir (Tam ve ark., 2007). Yeme bozuklukları vahim sonuçlar doğuran bozukluklar olmakla birlikte, günümüzün en yüksek ölüm oranına sebebiyet veren ruhsal rahatsızlıklardır. (Nielsen ve ark., 1993). Dünyada ve ülkemizde yeme bozukluklarından şikâyet eden bireylerin sayısı oldukça yüksektir. Hemen her yıl 100 bin kişi içerisinde 8 kişi yeme bozukluklarından şikâyet etmektedir (Hoek, 2006). Yeme bozukluklarında, yeme tutumu belirleyici olan kavram olarak öne çıkmaktadır (Polivy ve Herman, 2002). İnsanların hayatında önemli bir yer tutan ve kavram olarak çoğu faktörle özdeşleşen yeme tutumu olgusudur. Bireylerin günlük yeme tutum ve davranışları onları yaşamlarının farklı alanlarına etki edebilir. Bir araştırmaya göre; stres, endişe, özgüven, özsaygı ve benzeri kavramlar yeme tutumuyla bağlantılıdır ve bu kavramların üzerinde erişkin bağlanma tarzlarına etkisi bulunmaktadır (Polivy ve Herman, 2002).

Ülkemiz beslenme açısından gelişen ve gelişimini tamamlamış ülkelerin sorunlarını bünyesinde barındıran bir konuma sahiptir. Ülkemiz insanların beslenme seviyeleri bölgeye, mevsime, toplumsal ekonomik seviye ile şehir ve kırsal alanlara göre değişmektedir. Bundan dolayı beslenme sorunlarının niteliği ve görülme sıklığı farklılık göstermektedir. Bunlara ilaveten beslenme hakkında eksik bilgi, yanlış besin seçimleri ile yanlış hazırlama, besinleri pişirme ve saklama tekniklerinin hatalı uygulanması da beslenme problemlerini tetiklemektedir (Pekcan ve Marcheish, 2001).

Ülkemizde nüfusun yaklaşık dörtte birini gençler oluşturmaktadır (Çınar ve ark., 2010). Genç nüfus ele alındığında, gelecekte sağlıklı bir toplumun oluşması ile birlikte yaş kategorisine mahsus organize edilecek uygulamalarda toplumun umumi sağlığına ulaşmasına yönelik girişimler ve gelişimler önem arz etmektedir. Bireylerin, gençlik ve üniversite yıllarında yaşadıkları ve alıştıkları aile ortamından çoğunlukla ayrılmaları, dış etkenlere açık hale gelmeleri ve kendi özgür iradeleriyle seçimlerini belirgin şekilde yapabiliyor olmaları onların sağlıklarını olumsuz yöne doğru etkileyecek kararlar alabilmelerine neden olabilmektedir. Gençliğin bu tür yaşam biçim davranışlarını yükseköğretimden sonraki yaşamlarına taşımaları da olasıdır (Celkan ve ark., 2010). Bu nedenle bu dönemde beslenme süreci yeterli ve vücut ihtiyacına uygun düşecek şekilde olmalıdır. Üniversitede öğrenim gören gençliğin toplumsal açıdan rol model oldukları düşünüldüğünde, kendi sağlıkları açısından doğru bir beslenme alışkanlığına sahip olmaları önem arz etmektedir. Gençlikte bu dönem, ailesinden bağımsız bir yeme alışkanlığının geliştirdiği bir dönemdir (Baysal, 2011). Beslenme sorunu, yurttan kalan öğrenciler için özellikle önemli bir problem arz etmektedir. Gençlerin beslenmesini etkileyen önemli bir faktör beslenmeye dair bilgi eksikliğidir. Gençlerin ekonomik yönden zorlanması ile beslenme hakkındaki bilgi eksikliği yeteri kadar beslenme yapmalarını zorlaştırmaktadır (Vançelik ve ark., 2007). Gençlikteki yaşam stili ile sağlıklı ve zinde kalmayı sağlayan çoğu değişkene ait esaslar bu dönemde atılmaktadır. Ergenlik döneminde olanlar kaliteli yaşamayı, sağlıklı yaşayabilme davranış şeklini belirleyen değişkenler olarak bildiğimiz gençliğin davranış ve yeme tutumudur. Toplumda yaygın bir şekilde her yaş kademesinde yeme bozukluğu görülürken, ergenler daha riskli grupta yer almaktadır. Bu dönemde karşı karşıya kalınan birtakım risk etmenleri, yaşanan hayati ve durum değişkenleri açısından, ergen grubundakilerin beslenmesini olumsuz bir şekilde etkilemekte ve yetişkinliğe girdiği bu aşamada hatalı yeme tutumlarının oluşmasına sebep olmaktadır. Ayrıca lise ve üniversite gençliğinin önemli sağlık problemi olarak bilinen normal olmayan yeme tutumları ile bu tip davranışlar, süregeldiğinde yeme bozuklukları oluşmasına neden olmaktadır (Kadıoğlu, 2009). Bu veriler doğrultusunda araştırmamız, spor bilimlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutumlarının bireysel değişkenlere göre incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla yapılmaktadır.

2. MATERYAL METOT

2.1 Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu oluşturulurken tesadüfi örneklem yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada yaş ortalamaları 21,6±3,35 yıl olan toplam 399 Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi gönüllü olarak yer almıştır. Çalışmaya katılanların 124'ü kadın, 275'i erkektir.

2.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, oluşturulan kişisel bilgi formunun yanı sıra Walker, Sechrist ve Pender tarafından 1987 yılında geliştirilmiş, Esin tarafından 1997 yılında Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış 48 maddeli 'Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği' kullanılmıştır. Ölçeğin kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu, egzersiz, beslenme, kişiler arası destek ve stres yönetimi alt boyutları bulunmakta olup, her bir alt grup bağımsız olarak tek başına değerlendirilebileceği gibi ölçek toplam puanı üzerinden de değerlendirilebilmektedir. Ölçeğe verilen

yanıtlar “hiçbir zaman” 1 puan, “bazen” 2 puan, “sık sık” 3 puan ve “düzenli olarak” 4 puan verilerek puanlanmaktadır. Ölçekten en düşük 48, en yüksek 192 puan alınabilmektedir (Esin, 1997).

Katılımcıların yeme tutumlarının belirlenebilmesi adına Garner ve Garfinkel tarafından 1979 yılında geliştirilen, Oral ve Şahin tarafından 2004 yılında Türkçe’ye uyarlanan Yeme Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek orijinal yeme tutum testi olan EAT-40’ı temel almaktadır. EAT-26 testinde sonuçlar, 26 maddenin puanlarının toplamının değerlendirilmesi ile belirlenir. Sonuçlar 20 puan ve üzeri ise “sağlıksız ve anormal yeme davranışı” olarak değerlendirilir. 20 puanın altındaysa “normal yeme davranışı” olarak değerlendirilir (Garner, 1979).

2.3 Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen bilgiler IBM SPSS Statistics 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizlerinde normallik testi, tanımlayıcı istatistik, frekans analizi, bağımsız gruplar için t testi ile Mann-Whitney testi ve korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan normallik testlerin doğrultusunda sadece basıklık ve çarpıklık değerleri 2’nin üzerinden çıkan yeme tutum testi ortalamalarının normal dağılmadığı gözlenmiştir (George ve Mallery, 2010).

3. BULGULAR

Tablo 1. Öğrencilerin demografik bilgileri ve ölçek puanlarının ortalamaları

Parametreler	N	Ortalama – Standart Sapma
Yaş (yıl)		21.6 ± 3.35
Boy Uzunluğu (Cm)		175.4 ± 9.6
Vücut Ağırlığı (kg)	399	71.5 ± 14.6
Yeme Tutum		17.93 ± 12.729
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları		132.70 ± 26.264

Tablo 1’de öğrencilerin yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değerlerinin ortalamaları ile yeme tutum ve sağlıklı yaşam biçimi ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları görülmektedir. Tanımlayıcı analiz sonuçlarına göre katılımcıların yaş ortalaması 21.6 ± 3.35 yıl, boy uzunluklarının ortalaması 175.4 ± 9.6 cm ve vücut ağırlıklarının ortalaması 71.5 ± 14.6 kg’dır. Ayrıca yeme tutum puan ortalaması 17.93 ± 12.729 ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalaması 132.70 ± 26.264 olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	ORT	SS	t	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	Kadın	124	128.98	22.577	-2,064	.04*
	Erkek	275	134.38	24.845		

Kadın ve erkek katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanları bağımsız gruplar için t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda erkek katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamaları kadın katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t_{(397)}=-2.064$; $p<.05$).

Tablo 3. Öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından yeme tutum puan ortalamasının karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	ORT	SS	z	p
Yeme Tutum	Kadın	124	18.36	11.122	-1,191	.234
	Erkek	275	17.74	13.406		

Kadın ve erkek katılımcıların yeme tutum puanları bağımsız gruplar için Mann-Whitney U testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda katılımcıların yeme tutum puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($z_{(397)}=-1.191$; $p>.05$).

Tablo 4. Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının öğrenim değişkeni açısından karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	ORT	SS	t	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	1. Öğrenim	188	131.61	25.695	-.851	.395
	2. Öğrenim	211	133.68	22.931		

Tablo 4'de öğrencilerin öğrenim değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplar için t testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda öğrenim değişkeni açısından ortaya konan fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t_{(397)}=-.851$; $p>.05$).

Tablo 5. Öğrencilerin yeme tutum puan ortalamalarının öğrenim değişkeni açısından karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	ORT	SS	z	p
Yeme Tutum	1. Öğrenim	188	16,45	12,046	-2,271	.023*
	2. Öğrenim	211	19,26	13,197		

Tablo 5'de öğrencilerin öğrenim değişkeni açısından yeme tutum puan ortalamasının karşılaştırılması için bağımsız gruplar için Mann-Whitney test sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda 1. öğrenimde yer alan bireylerin yeme tutum puanları 2. öğrenimde yer alan bireylerin yeme tutum puanlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($z_{(397)}=-2.271$; $p<.05$).

Tablo 6. Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının maddi gelir değişkeni açısından karşılaştırılması

Ölçek	Gelir Düzeyi	N	ORT	SS	t	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	1000 TL ve Altı	260	128.18	23.438	-5.258	.0*
	1001 TL ve Üstü	139	141.16	23.587		

Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanlarının maddi gelir değişkeni açısından karşılaştırılması için bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda aylık geliri 1000 TL ve altında olan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamaları 1001 TL ve üstünde olan öğrencilerin puanlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($t_{(397)}=-5.258$; $p<.05$).

Tablo 7. Öğrencilerin yeme tutumlarının maddi gelir değişkeni açısından karşılaştırılması

Ölçek	Gelir Düzeyi	N	ORT	SS	z	p
Yeme Tutum	1000 TL ve Altı	260	17.57	11.133	-.213	.831
	1001 TL ve Üstü	139	18.62	15.297		

Öğrencilerin yeme tutum puanlarının maddi gelir değişkeni açısından karşılaştırılması için bağımsız gruplar için Mann-Whitney testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda aylık geliri 1000 TL ve altında olan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamaları 1001 TL ve üstünde olan öğrencilerin puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır ($Z_{(397)}=-.213$; $p>.05$).

Tablo 8. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile yeme tutumu Spearman korelasyon sonuçları

	Yeme Tutumu	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	.025	.619
Beslenme Alışkanlığı	.082	.399
Kendini Gerçekleştirme	.025	.614
Sağlık Sorumluluğu	-.013	.798
Egzersiz Alışkanlığı	-.018	.714
Kişilerarası Destek	.047	.348
Stres Yönetimi	.014	.774

Yapılan Spearman korelasyon analizi sonucunda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam ve alt ölçek puanları ile yeme tutum puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>.05$).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile yeme tutumlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre erkek katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamaları kadın katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (tablo 2). Çalışmanın bu bulgusu literatürde yer alan bazı çalışmalarla paralellik gösterirken, bazıları ile zıtlık arz etmektedir. Örneğin Söyleyici (2018) yapmış olduğu araştırmasında cinsiyet açısından katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam puanında da istatistiksel yönden anlamlı fark olduğunu belirtmiştir. Erkeklerin SYBDÖ toplam puanı kadınlara oranla daha yüksektir. Bu çalışma ile bizim çalışmamızın mevcut bulgusunun benzerlik gösterdiği görülmektedir. Murathan (2013) ise araştırmasında cinsiyet açısından katılımcıların egzersiz, beslenme ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Bu sonuç, mevcut çalışmamızın egzersiz alışkanlığı ve sağlıklı yaşam biçimi alt boyutlarında elde edilen bulgular ile paralellik gösterirken, beslenme alışkanlığı boyutunda farklılık göstermektedir. Demir ve ark (2016) da Bolu ilinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sınıf, spor yapma durumu ve cinsiyet değişkenlerine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını oluşturan alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Bu bulgularda yaptığımız çalışmada mevcut sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile egzersiz alışkanlığı alt boyutu bulguları ile benzerlik göstermektedir. Ancak Yurdatapan ve ark (2012) yürüttükleri çalışmada fen bilgisi öğretmenliği öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi genel ortalama puanlarda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Kılıç (2017) ise cinsiyete göre sağlık sorumluluğu, egzersiz ve fiziksel aktivite ile beslenme alt boyutlarında kadınlar lehine anlamlı farklılık olduğunu belirtirken, ölçeğin diğer alt boyutlarında cinsiyet değişkeni açısından farklılığa rastlanmadığı bildirilmiştir. Bu bulgular çalışmamızın bulguları ile zıtlık göstermektedir.

Çalışmamızda katılımcıların yeme tutum puanları arasında cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (tablo 3). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Duran ve ark. (2016) çalışmalarında cinsiyet açısından katılımcıların yeme tutumlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulamamıştır. Çalışmamızın mevcut bulgusu literatürle uyumludur.

Öğrenim değişkeni açısından sağlıklı yaşam biçimi davranışları incelendiğinde çalışmamızda herhangi bir istatistiksel fark görülmemiştir (tablo 4). Hem birinci öğretim de hem de ikinci öğretimde okuyan üniversite öğrencileri üniversite yaşamının getirdiği sosyal yaşam ile birlikte sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını benzer sergilemektedirler fikri öne çıkabilir. Konaklı ve arkadaşlarını 2019 yılında yaptıkları çalışmalarında her iki öğretimde okuyan üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamalarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermemişlerdir. 587 meslek yüksekokulu öğrencisinin dahil olduğu bu çalışma ile bizim çalışmamızın bulguları benzer niteliktedir.

Çalışmamızda öğrencilerin öğrenim değişkeni açısından yeme tutum puan ortalamasının karşılaştırılmasının analiz sonucunda 1. öğrenimde okuyan öğrencilerin yeme tutum puanları 2. öğrenimdeki öğrencilerin yeme tutum puanlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede düşük bulunmuştur (tablo 5). Küçük (2019) yılında üniversitede ilk ve acil yardım bölümünde örgün ve ikinci öğretim 1. sınıfta okuyan öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında birinci öğretimde okuyan öğrencilerin yeme alışkanlıklarının daha düzenli olduğunu belirtmişlerdir. 2. öğretimde okuyan öğrencilerin geç saatlerde okula gitmeleri ve bunun akabinde gece de geç saatlerde uyumalarının yeme düzenlerini etkileyebileceği düşünülebilir.

Çalışmamızda öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanları maddi gelir değişkeni açısından karşılaştırılmış ve analiz sonucunda aylık geliri 1000 TL ve altında olan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamaları 1001 TL ve üstünde olan öğrencilerin puanlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede düşük bulunmuştur (tablo 6). Şimşekoğlu ve Mayda (2016) yaptıkları çalışmalarında hemşirelerin ekonomik duruma göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının stres yönetimi alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. İlhan ve ark. (2010) da çalışmalarında ekonomik durum, eğitim süresi, medeni durum gibi bazı faktörlerin üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Literatürde çalışmamızın mevcut bulgusu ile paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur (Kuster ve Fong, 1993; Walcott ve ark., 1994; Sanders-Philips, 1996; Özbaşaran ve ark., 2004; Karadeniz ve ark., 2008). Fakat literatürde farklı sonuçlar içeren çalışmalarda göze çarpmaktadır. Örneğin, Kılıç (2017) çalışmasında, aylık gelir yönünden katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında bir farklılık tespit edememiştir. Ayrıca Sabancıoğullarından (2010) da çalışmasında öğrenci ve ailesinin gelir durumuyla SYBDÖ ve alt ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptamıştır. Gelir seviyesinin yüksek olması yaşam kalitesini ve dolaylı olarak da sağlık düzeyini olumlu etkileyen bir faktördür. Gelir seviyesi yüksek olan bireylerin SYBDÖ puanlarının yüksek olması bu durumdan kaynaklanıyor denilebilir.

Çalışmamızda öğrencilerin yeme tutum puanları maddi gelir değişkeni açısından karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 7). Usta ve ark (2015) hemşireler üzerine yaptığı çalışmalarında ekonomik duruma göre yapılan istatistiksel karşılaştırmada aile gelir durumu farklılığı ile yeme tutum arasında bir ilişki bulunamamıştır. Günümüzde gıdaya erişim açısından gelir seviyeleri önemli gibi düşünülse de öğrenciler arasında bu fark anlamlı değildir denilebilir.

Spearman korelasyon analizi sonucunda öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanları ile yeme tutum puanları arasında istatistik açısından anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (tablo 8). Ünal ve ark (2009) sağlık yüksekokulu öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmalarında öğrencilerin yeme tutum toplam puanları ile sadece sağlık sorumluluğu puanları arasında pozitif yönde anlamlı fakat zayıf bir ilişki tespit etmişlerdir. Aktaş Üstün ve ark (2020) da çalışmalarında beslenme ile sağlık

algısı arasında ilişki tespit etmiştir. Çalışmamızda yeme tutumu ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında ilişki bulunamamasının sebebi olarak katılımcıların beslenmenin sağlıklı yaşam ile olan ilişkisini tam kavrayamamaları ve/veya yeteri kadar önemsememelerinden kaynaklandığı düşünülebilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; genç yetişkinlerde yeme düzensizliği ve bozukluğu çok dikkat edilmesi gereken bir durum haline gelmiştir. Şahin ve ark. (2013) üniversite öğrencilerinin üçte birinin gazlı ve şekerli içecekler içtiklerini ve haftada en az beş öğün fastfood yediklerini belirtmiştir. Günümüzde yeme düzensizliği ve bozukluğu dikkat edilmesi gereken bir sağlık sorunudur. Üniversite öğrencileri hem yaşları, hem mental durumları hem de gelir seviyeleri nedeniyle yeme düzensizlikleri yönünden risk grubunu oluşturmaktadır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının önemini algılanarak gençlik yıllarından başlanarak tüm hayata yayılmasının önemi algılanmalıdır. Diğer taraftan üniversitede eğitim gören öğrencilerin sağlıklarını koruyup geliştirmek için planlı ve sistematik eğitici programlar oluşturmak önem arz eder. Sağlık davranışları ve sağlık davranışı üzerinde etkili olan etmenlere yönelik geniş ölçekli ve farklı değişkenleri içeren araştırmaların hayata geçirilmesi ile ilgili planlamalar yapılabilir.

Açıklamalar

Çalışma 31 Ekim-03 Kasım 2018 tarihlerinde Antalya' da gerçekleştirilen 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sunulmuştur.

Yazar Katkıları

İlk yazar, çalışmada verilerin toplanması ve genel bilgiler ile metot kısmının yazılmasında katkı sağlamıştır.

İkinci yazar, çalışma fikrini ve teorik çerçeveyi oluşturmuştur.

Üçüncü yazar, istatistik analiz, bulgular ve tartışma sonuç kısmının oluşturulmasında katkı sağlamıştır.

Dördüncü yazar ise, verilerin toplanması ve makalenin hazırlanmasında katkı sağlamıştır.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çalışma ve yayımlanması konularında herhangi bir çıkar çatışması belirtmemişlerdir.

KAYNAKÇA

Aktaş Üstün, N., Üstün, Ümit D., Işık, U. & Yapıcı, A. (2020). Health belief regarding leisure time physical activity and nutritional attitude: are they related in athletic and sedentary university students. *Progress in Nutrition*, 22(1), 156-160

Alp, H. & Süngü, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin spora karşı tutumlarına beden eğitimi ve spor dersinin etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5 Özel Sayı, 129-136.

Akgül, G. (2008). *Sivas il merkezi birinci basamak sağlık kurumlarında çalışan sağlık personelinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-etkililik-yeterlilik düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Baysal, A. (2011). *Beslenme*. 13'üncü baskı, Ankara: Hatiboğlu yayınevi.

- Celkan, H. Y., Kara A., & Murathan F. (2010). Sınıf öğretmenlerinin öğrenmeye ilişkin tutumları, *Bilsam*.
- Cihangiroğlu, Z., Deveci S. (2011). Fırat üniversitesi Elâzığ sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*. 16(2), 78-83
- Çınar, V., Murathan, F., DüNDAR, A., & Polat, Y. (2010). Farklı hareket eğitimi modelleri uygulayan çocukların gelişim özelliklerinin incelenmesi, *Uluslararası Çocuk Oyunları Kongresi*. KKTC.
- Demir, A., Çelik, S., Mirzeoğlu A.D., ve ark (2016). Besyo öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi. 14. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. Antalya.
- Duran, S., Ergün, S., Çalışkan, T., Karadaş A. (2016). Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Sted*. 25(1), 6-12.
- Esin Özabacı, M. N. (1997). *Endüstriyel alanda çalışan işçilerin sağlık davranışlarının saptanması ve geliştirilmesi* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Garner, D. M., Garfinkel, P. E. (1979). The eating attitudes test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*. 9(2), 273-279.
- George, D., Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Güler, G., Güler, N., Kocataş, S., Yıldırım, F., & Akgül, N. (2008). Bir üniversitede çalışan öğretim elemanlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 12(3), 18-26.
- Güzel, Y., Atakan, M. M., Bulut, S., Koşar, N., & Turnagöl, H. (2015). Body composition and physical activity in Turkish adolescents. *11th Annual Meeting & Conference of HEPA Age*. 12(13), 14.
- Hoek, H. W. (2006). Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and other eating disorders. *Current Opinion in Psychiatry*, 19(4), 389-394.
- Hui, W. H., (2002). The health-promoting lifestyles of undergraduate nurses in Hong Kong. *J. Prof. Nurs*. 18(2), 101-111.
- İlhan, N., Batmaz, M., Akhan, L. U. (2010): Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3, 34-44.
- Kadioğlu, M. (2009). *Üniversite öğrencilerinde yeme bozuklukları ve öz-etkililik* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı. İstanbul
- Karadeniz, G., Uçum, E. Y., Dedeli, Ö., & Karaağaç, Ö. (2008). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *TAF Prev Med Bull*, 7(6), 497-502.
- Kılıç, L. (2017). *Beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul
- Konaklı, K., Odabaş, G., Seven, S., Şen, R., Makar, Y., Köseoğlu, İ. (2019). Sinop üniversitesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *8th International Vocational Schools Symposium*. 3, 249-261.

Kuster, A. E., & Fong, C. (1993). Further psychometric evaluation of the spanish language healthpromoting lifestyle profile. *Nurs Res.* 42(5), 266-269.

Küçük, U. (2019). Paramedik öğrencilerinin beslenme durumları ve etkileyen faktörler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi.* 3(1), 1-10.

Loef, M., & Walach, H. (2012). The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all cause mortality: a systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine,* 55(3), 163-170.

Murathan, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinde obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi* (Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ

Nielsen, S., Møller-Madsen, S., Isager, T., Jørgensen, J., Pagsberg, K., & Theander, S. (1998). Standardized mortality in eating disorders--a quantitative summary of previously published and new evidence. *Journal of psychosomatic research,* 44(3-4), 413-434.

Oral, N. Hisli Şahin, N. (2008). Yeme tutum bozukluğun kişilerarası şemalar, bağlanma, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi,* 23(62), 37-48.

Özbaşaran, F., Çakmakçı Çetinkaya, A., & Güngör, N. (2004). Celal Bayar Üniversitesi sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlık davranışları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi,* 7, 43-55.

Özkan, S., Yılmaz, E. (2008). Hastanede çalışan hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 3, 90-105.

Pekcan, G., Marcheish, R. (2001). FAO Nutrition Country Profiles Turkey.

Pekcan, G. (2008). Bugün ve gelecek için olası senaryolar. Yetişkinlerde ağırlık yönetimi (Baysal A, Baş M, ed). 1'inci baskı. İstanbul, Türkiye Diyetisyenler Derneği. 1-10.

Polivy, J. & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology,* 53, 187-213.

Sabancıoğullarından, Y. (2010). *Çukurova Üniversitesi sağlık bilimleri dışı fakülte öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi* (Uzmanlık Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana

Sanders-Phillips, K. (1996). Correlates of health promotion behaviors in low-income Black women and Latinas. *Am J Prev Med* 12(6), 450-458.

Sinirlioğlu Ertaş, H. (2006). Yeme bozuklukları: anoreksiya, bulimia ve diğerleri. İstanbul: Timaş Yayınları.

Söyleyici, Z. S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının fiziksel aktivite düzeylerine göre irdelenmesi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara

Şahin, İ. Süel, E. Arslan, F. C Özbaş Özbay Ö. (2013). *Nutritional habits of physical education and sport school students of Aksaray University.* Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health, 13.

Şimşekoğlu, N., Mayda, A. S. (2016). Bir üniversite hastanesinde görevli hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve sağlık kaygısı düzeyleri. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi.* 6(1), 19-29.

Tam, C, Cherry, F.N. & Chak, M. Y. (2007) Disordered eating attitudes and behaviours among adolescent in Hong Kong: prevalence and correlates. *Journal of Pediatrics Child Health*, 47, 811-817.

Tayar, M. & Korkmaz, H. N. (2007). Beslenme 2. Baskı. Nobel Yayın. Ankara.

Usta, E., Sağlam, E., Şen, S., Aygin, D., Sert, H. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumları ve obsesif-kompulsif belirtileri. *HSP*, 2(2), 187-197.

Uyer, G. (2000). Hemşire-hasta iletişimi ve iletişimin hasta yönünden önemi. *Türkiye Klinikleri J Med Ethics*, 8(2), 90-4.

Ünal, D., Öztop, D. B., 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(2), 75-81

Vançelik, S., Önal S. G., Güraksın, A. & Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *Ankara Kor Hek*, 6(4), 242-248.

Yılmaz, E. & Özkan, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 30-40.

Yurdatapan, M., Benzer, E. & Güven İ. (2012). Fen bilgisi öğretmenliği öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi, *Bildiri özeti*. 21. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Marmara Üniversitesi, İstanbul*

Walcott-McQuigg, J. A., Logan, B., & Smith, E. (1994). Prevention health practices of African American women. *J Natl Black Nurses Assoc*, 7(2), 49-59.

Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The Health-Promoting Lifestyle Profile: Development and Psychometric Characteristics. *Nursing Research*. 36(2), 76-81.

World Health Organization. (WHO). definition of health. Erişim: 07 Şubat 2018. <http://www.who.int/about/mission/en>

Makale Geliş : 07.07.2020

Makale Kabul : 12.10.2020

Açık Erişim Politikası

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>