

Ortaokul Ve Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimlerinin Karşılaştırılması *

Comparison of Healthy Lifestyles of Secondary and High School Students

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, ortaokul ve lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kapsamlı bir şekilde inceleyerek sosyodemografik değişkenler, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sporla ilgili özelliklerin genel sağlık davranış düzeylerine etkilerini belirlemektir. Araştırma grubunu Van ili Erciş ilçesinde ortaokul ve lise düzeyinde öğrenimlerine devam eden 604 gönüllü öğrenciden (246 erkek, 358 kadın) oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ve "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II (SYBDÖ-II)" kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları, öğrencilerin okul türü, yaş ve vücut ağırlığı değişkenleri ile SYBDÖ-II toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir ($p < 0,05$). Katılımcıların cinsiyet, yaşadıkları yer, boy, aile gelir durumu ve ebeveyn eğitim düzeyi gibi demografik değişkenler arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p > 0,05$). Erkek öğrencilerin SYBDÖ-II'de kız öğrencilere kıyasla daha yüksek ortalama puanlar sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca, ortaokul öğrencileri lise öğrencilerine kıyasla, ilçe merkezlerinde ikamet eden öğrenciler köylerde ikamet eden öğrencilere kıyasla SYBD puan ortalamalarına daha yüksek olduğu görülmüştür. Haftalık egzersiz durumu, spor türü ve düzenli egzersiz değişkenleri ile SYBDÖ-II ortalama puanları arasında anlamlılık olduğu ($p < 0,05$), lisanslı sporcu statüsünün karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p > 0,05$). Ayrıca düzenli egzersiz yapan, lisansı bulunan, bireysel sporlara katılan ve haftalık egzersiz süresi daha uzun olan öğrencilerin, akranlarına kıyasla daha yüksek sağlıklı yaşam tarzı davranışı ortalama puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, araştırma grubundaki öğrencilerin sergilediği sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının genel olarak orta düzeyde olduğu, ortaokul öğrencileri lise öğrencilerine kıyasla daha olumlu sağlıklı yaşam tarzı davranışlarına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda özellikle erken yaşlardan itibaren okullarda yapılandırılmış fiziksel aktivite programları uygulanması yanısıra düzenli egzersiz alışkanlıklarının teşvik edilmesinin sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmek için önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı yaşam, Ortaokul, Lise, Öğrenci, Adölesan

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the effects of sociodemographic variables, physical activity habits, and sports-related characteristics on general health behavior levels by comprehensively examining the healthy lifestyle behaviors of middle and high school students. The research group consisted of 604 volunteer students (246 males, 358 females) studying at middle and high school levels in the Erciş district of Van province. "Personal Information Form" and "Healthy Lifestyle Behaviors Scale-II (HLBS-II)" were used as data collection tools. The findings of the study show that there are statistically significant differences between the students' school type, age, body weight variables and the total mean HLBS-II scores ($p < 0.05$). No significant differences were observed among the demographic variables such as gender, place of residence, height, family income status, and parental education level of the participants ($p > 0.05$). Male students had higher mean scores on the HLBS-II compared to female students. Furthermore, middle school students had higher mean scores compared to high school students, and students residing in district centers had higher mean scores compared to students residing in villages. Significance was found between the HLBS-II mean scores for weekly exercise status, type of sport, and regular exercise ($p < 0.05$), while no statistically significant difference was observed in the comparison of licensed athlete status ($p > 0.05$). Furthermore, students who exercised regularly, held a license, participated in individual sports, and exercised for longer than their peers had higher mean scores on healthy lifestyle behaviors compared to their peers. In conclusion, it was determined that the healthy lifestyle behaviors exhibited by the students in the study group were generally moderate, and middle school students had more positive healthy lifestyle behaviors compared to high school students. Based on this information, it is believed that implementing structured physical activity programs in schools, especially from an early age, and encouraging regular exercise habits are important for maintaining a healthy lifestyle.

Keywords: Healthy life, Secondary School, High School, Student, Adolescent

Ömer Kutbay¹
Ramazan Erdoğan²

How to Cite This Article

Kutubay, Ö. & Erdoğan, R. (2025). "Ortaokul Ve Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimlerinin Karşılaştırılması" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:11, Issue:12; pp: 2377-2390. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18071064>

Arrival: 30 November 2025
Published: 27 December 2025

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

* Bu çalışma ilk yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹ Öğretmen, MEB, Van, Türkiye. ORCID: 0000-0002-3591-1897

² Doç. Dr., Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli, Türkiye. ORCID: 0000-0001-5337-942X

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlığı yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması değil, aynı zamanda fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlar. Bu tanım, bireylerin din, dil, bakış açısı veya lokasyondan bağımsız olarak en yüksek sağlık standartlarına sahip olma hakkını vurgular ve insanları bütüncül varlıklar olarak kabul eder (WHO, 2024). Sağlık, tarih boyunca toplumsal gelişmelerden etkilenen ve sosyal bilimlerle yakından ilişkili olan kültürel bir olgudur (Bolsoy ve Sevil, 2006; Ekizer, 2020). Fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları kapsayan bu geniş çerçeve, sağlığın çok boyutlu ve disiplinler arası bir alan olduğunu göstermektedir (Somunoğlu, 1999). Sağlık ve hastalık kavramları zamanla evrimleşerek tıp alanını aşmış ve beşeri ve sosyal bilimlerin alanına girmiştir. Bireyin biyopsikososyal bir varlık olarak ele alınması, sağlığın korunması ve geliştirilmesinde disiplinler arası bir yaklaşımın gerekliliğini ortaya koymaktadır (Aytaç ve Kurttaş, 2016). Bireyin sağlığı fiziksel, ruhsal, sosyal, zihinsel, duygusal ve çevresel boyutları kapsar; yaşamın tüm aşamalarını etkiler ve yaşam kalitesini belirler. Bu bağlamda Sağlıklı Yaşam Tarzı Davranışları (HLB), bireyin sağlığını olumlu yönde etkileyen davranışları seçme ve sürdürme yeteneğini ifade eder ve hastalıkların önlenmesinde, sağlığın korunmasında ve sağlığın geliştirilmesinde kritik bir rol oynar (Bahar ve ark., 2008). Literatürde HLB ile ilgili çok sayıda çalışma mevcuttur ve bunların temel amacı, bireyleri sağlıklarını olumsuz etkileyen yaşam tarzı faktörlerini fark etmeleri ve sağlığı koruyucu davranışlar benimsemeleri için güçlendirmektir (Karadeniz ve ark., 2008). Toplum genelinde sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesi, fiziksel aktiviteyi yaşamın doğal bir parçası haline getirmekle mümkün olacaktır. Bu özellikle temel eğitim programlarındaki öğrenciler için önemlidir. Bu öğrenciler, gelecekteki eğitim ortamlarında fiziksel aktivite, sağlık, spor, oyun ve beslenme konusunda rehberlik sağlayarak çocuklarda sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının geliştirilmesine katkıda bulunacaklardır. Çocuklukta edinilen alışkanlıkların ömür boyu sürdüğü göz önüne alındığında, sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite kültürünün ilköğretime entegre edilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, ilkokula devam eden bireylerin ve dolayısıyla geleceğin yetişkinlerinin sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının güçlendirilmesi, toplumun genel sağlığını iyileştirmek için stratejik bir gerekliliktir. Ortaokul ve lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının incelenmesi, iki farklı eğitim düzeyindeki öğrencilerin yaşam tarzlarını karşılaştırma ve ayırt etmede önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Bu çalışma, bu öğrenci gruplarının sağlıklı yaşam tarzlarını tanımlayıp analiz ederek literatüre katkıda bulunmakta ve eğitim politikaları, okul temelli sağlık programları ve gençler için müdahale planları için bilimsel bir temel sunmaktadır.

Hipotezler

- ✓ Sağlıklı yaşam alışkanlıkları, okul türüne göre farklılık göstermektedir.
- ✓ Sağlıklı yaşam alışkanlıkları, egzersiz alışkanlıklarına bağlıdır.
- ✓ Sağlıklı yaşam alışkanlıkları, cinsiyete göre önemli farklılıklar göstermektedir.

YÖNTEM

Çalışma Modeli

Bu araştırma ortaokul ve lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını belirlemeyi amaçlayan araştırma nicel araştırma yaklaşımlarından kesitsel tarama modelindedir. Tarama araştırmaları, belirli bir evrenin üyelerinin mevcut görüşlerini, inançlarını ve tutumlarını ortaya çıkarmayı amaçlayan çalışmalardır (Karasar, 2017).

Araştırma Grubu

Araştırma grubu, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Van ili Erciş ilçesinde ortaokul ve lisede öğrenim gören 604 gönüllü öğrenciden (246 erkek, 358 kız) oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama tekniği olarak anket yöntemi kullanılmış olup, uygulamalar araştırmacılar tarafından yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya dahil edilme kriterleri; araştırmaya gönüllü katılım, ortaokul veya lisede öğrenim görüyor olma ve anket formunun tamamının doldurulmuş olması olarak belirlenmiştir. Araştırmadan çıkarılma kriterleri ise anket formunu eksik dolduran, araştırmaya katılmak istemeyen veya verileri tutarsız bulunan öğrenciler olarak belirlenmiştir. Araştırma, Helsinki Bildirgesi etik ilkelerine uygun olarak yürütülmüştür. Çalışmaya başlamadan önce tüm katılımcılara çalışmanın amacı, kapsamı ve metodolojisi hakkında kapsamlı bir açıklama yapılmıştır. Gizlilik ve anonimlik ilkeleri de ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Katılımcılardan aydınlatılmış onam alındı ve öğrencilerin istedikleri herhangi bir aşamada çalışmadan çekilebilecekleri belirtildi. Araştırmaya başlanılmadan önce Bitlis Eren Üniversitesi Etik İlkeleri ve Etik Kurulundan onay alınmıştır (2023/03).

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Bilgileri

Değişkenler		Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyetiniz?	Erkek	246	40,7
	Kadın	358	59,3
Yaşınız?	10-12 yaş	102	16,9
	13-15 yaş	279	46,2
	16 yaş ve üzeri	223	36,9
Vücut Ağırlığınız?	30-40 kg	152	25,2
	41-50 kg	196	32,5
	51-60 kg	172	28,5
	61 kg ve üzeri	84	13,9
Boyunuz?	141-150 cm	96	15,9
	151-160 cm	210	34,8
	161-170 cm	193	32,0
	171 cm ve üzeri	105	17,4
Okul Türü?	Ortaokul	302	50,0
	Lise	302	50,0
Yaşadığınız Yer?	İlçe	481	79,6
	Köy	123	20,4
Aile Gelir Durumunuz?	Düşük	57	9,4
	Orta	434	71,9
	Yüksek	113	18,7
Düzenli Egzersiz Yapıyor Musunuz?	Evet	152	25,2
	Hayır	175	29,0
	Kısmen	277	45,9
Anne Eğitim Durumunuz?	Okur-yazar değil	204	33,8
	İlkokul	240	39,7
	Ortaokul	100	16,6
	Lise	60	9,9
Baba Eğitim Durumu?	Okur-yazar değil	30	5,0
	İlkokul	200	33,1
	Ortaokul	188	31,1
	Lise	140	23,2
	Üniversite	46	7,6
Lisansınız var mı?	Evet	92	15,2
	Hayır	512	84,8
Haftalık egzersiz yapma durumunuz?	Egzersiz Yapmıyorum	215	35,6
	1-4 saat	276	45,7
	5-8 saat	70	11,6
	9-12 saat	17	2,8
	13 saat ve üzeri	26	4,3
Yaptığınız spor türü?	Bireysel Sporlar	270	44,7
	Takım Sporları	165	27,3
	Spor Yapmıyorum	169	28,0

Tablo 1'e göre araştırma grubunun demografik ve fiziksel özellikleri incelendiğinde öğrencilerin %40,7'sinin erkek, %59,3'ünün kadın olduğu görülmektedir. Aile gelir düzeyleri incelendiğinde, öğrencilerin %9,4'ü düşük gelir grubunda, %71,9'u orta gelir grubunda ve %18,7'si yüksek gelir grubunda yer almaktadır. Düzenli egzersiz alışkanlıkları açısından, öğrencilerin %25,2'si düzenli egzersiz yaptığını, %29'u hiç egzersiz yapmadığını ve %45,9'u kısmen egzersiz yaptığını belirtmiştir. Anne eğitim düzeyleri incelendiğinde, %33,8'inin okuma yazma bilmediğini, %39,7'sinin ilkokulu bitirdiğini, %16,6'sının ortaokuldan mezun olduğunu ve %9,9'unun lise mezunu olduğu, baba eğitim düzeyleri incelendiğinde %5'i okuma yazma bilmiyor, %33,1'i ilkokul mezunu, %31,1'i ortaokulu bitirmiş, %23,2'si liseden mezun olmuş ve %7,6'sı üniversite mezunu olduğu görülmüştür. Ayrıca, öğrencilerin %15,2'sinin lisanslı sporcu, %35,6'sının hiç egzersiz yapmadığı, %45,7'si 1-4 saat, %11,6'sı 5-8 saat, %2,8'i 9-12 saat ve %4,3'ü haftada 13 saat veya daha fazla egzersiz yaptığı belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin %44,7'si bireysel sporları, %27,3'ü takım sporlarını, %28'i ise spor yapmadığını belirtmiştir.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (SYBDÖ) II

Ölçek, 52 sorudan ve 6 alt ölçekten (Sağlık Sorumluluğu, Fiziksel Aktivite, Beslenme, Manevi Gelişim, Kişilerarası İlişkiler, Stres Yönetimi) oluşan dörtlü Likert tipi bir ölçektir (1: Hiçbir zaman, 4: Düzenli olarak). En

düşük puan 52, en yüksek puan ise 208'dir. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nden alınan yüksek puan, bireylerin yaşamlarında daha olumlu sağlık davranışlarına sahip olduklarını göstermektedir. HLBS-II'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması araştırmacılar tarafından yapılmış ve Cronbach Alfa değeri $\alpha = 0,92$ olarak bulunmuştur. Ölçek puanı Düşük: 52-104, Orta: 105-157 ve İyi: 158-208 olarak değerlendirilmektedir (Bahar ve ark., 2008).

İstatistiki Analiz

Verilerin analizinde SPSS istatistik paket programı kullanılmıştır. Çalışmanın örneklem büyüklüğü, çalışmanın istatistiksel gücünü sağlamak amacıyla G*Power yazılımı kullanılarak belirlenmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri ve sağlıklı yaşam tarzı davranışlarına ilişkin bulgular, betimsel istatistikler (frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma) ile özetlenmiştir. Verilerin parametrik test varsayımlarını karşılayıp karşılamadığını değerlendirmek amacıyla normal dağılım kontrolü yapılmış; bu bağlamda çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında olması, verilerin normal dağıldığını göstermekte olup, analizlerde parametrik yöntemlerin kullanılmasına olanak sağlamıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015; Huck , 2012). İkili değişkenler arasında farkları belirlemek amacıyla "Independent Samples T testi" ikiden fazla kategorisi olan değişkenler için grup ortalamaları arasındaki farkları analiz etmek amacıyla "One-Way ANOVA testi" kullanılmıştır. Anlamlılık $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 2. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II ve Alt Boyutlarına İlişkin, Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	$\bar{X}$	ss	Skewness	Kurtosis
Sağlık Sorumluluğu	18,01	4,94	,434	-,035
Fiziksel Aktivite	17,65	5,25	,216	-,511
Beslenme	20,72	4,45	,331	,224
Manevi Gelişim	25,45	5,08	-,196	-,560
Kişilerarası İlişkiler	23,40	4,57	,042	,131
Stres Yönetimi	19,45	4,02	,152	,010
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği	124,58	20,25	,385	,610

BULGULAR

Tablo 3. Öğrencilerin Cinsiyet değişkenine ilişkin T-test analizleri

Değişkenler		Cinsiyet		t	p
		$\bar{X}$	ss		
Sağlık Sorumluluğu	Erkek	18,47	4,87	1,200	0,23
	Kadın	17,98	4,98		
Fiziksel Aktivite	Erkek	19,24	4,97	5,924	0,01*
	Kadın	16,73	5,20		
Beslenme	Erkek	21,11	4,54	1,410	0,15
	Kadın	20,59	4,38		
Manevi Gelişim	Erkek	24,82	5,20	-2,150	0,03*
	Kadın	25,73	4,97		
Kişilerarası İlişkiler	Erkek	22,69	4,57	-3,238	0,01*
	Kadın	23,90	4,51		
Stres Yönetimi	Erkek	19,51	4,51	,70	0,94
	Kadın	19,48	3,93		
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplamı	Erkek	125,86	20,75	,847	0,39
	Kadın	124,44	19,91		

$p < 0,05^*$

Tablo 3 değerlendirildiğinde, SYBDÖ-II alt boyutlarından fiziksel aktivite, manevi gelişim ve kişilerarası ilişkiler puanlarının ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında önemli farklılıklar olduğu ($p < 0,05$). toplam ölçek puanı, sağlık sorumluluğu, beslenme ve stres yönetimi alt boyutlarında ise anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p > 0,05$). Ayrıca, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek ortalama toplam SYBDÖ-II puanlarına sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Öğrencilerin Okul Türü Değişkenine İlişkin T-test Analizleri

Değişkenler		Okul Türü		t	p
		$\bar{X}$	ss		
Sağlık Sorumluluğu	Ortaokul	18,65	5,04	2,355	0,01*
	Lise	17,70	4,79		
Fiziksel Aktivite	Ortaokul	18,80	5,13	4,977	0,00*
	Lise	16,71	5,16		
Beslenme	Ortaokul	21,73	4,47	5,213	0,00*
	Lise	19,88	4,24		
Manevi Gelişim	Ortaokul	25,87	5,09	2,476	0,01*
	Lise	24,85	5,03		
Kişilerarası İlişkiler	Ortaokul	23,74	4,70	1,791	0,07
	Lise	23,07	4,42		
Stres Yönetimi	Ortaokul	20,00	3,96	3,150	0,00*
	Lise	18,98	4,01		
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplamı	Ortaokul	128,81	20,33	4,684	0,00*
	Lise	121,22	19,47		

p<0.05*

Tablo 4 incelendiğinde okul türü değişkenine göre sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyut puan ortalamaları ile SYBDÖ-II toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu ($p < 0,05$), kişilerarası ilişkiler alt boyutunda okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Ortaokul ve lise öğrencileri arasında SYBDÖ-II toplam puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olduğu ve lise öğrencilerinin daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Öğrencilerin Yaşadıkları Yer Değişkenine İlişkin T-test Analizleri

Değişkenler		Yaşadığınız Yer		t	p
		$\bar{X}$	ss		
Sağlık Sorumluluğu	İlçe	18,14	4,99	-,384	0,70
	Köy	18,33	4,73		
Fiziksel Aktivite	İlçe	17,93	5,25	1,643	0,10
	Köy	17,06	5,20		
Beslenme	İlçe	21,00	4,47	2,105	0,03*
	Köy	20,05	4,30		
Manevi Gelişim	İlçe	25,33	5,16	-,262	0,79
	Köy	25,47	4,78		
Kişilerarası İlişkiler	İlçe	23,32	4,61	-,956	0,33
	Köy	23,76	4,39		
Stres Yönetimi	İlçe	19,43	4,01	-,721	,471
	Köy	19,73	4,07		
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplamı	İlçe	125,17	20,51	,368	,713
	Köy	124,42	19,27		

p<0.05*

Tablo 5'e göre SYBDÖ-II alt boyutlarının beslenme puan ortalamalarında, öğrencilerin ikamet ettikleri yere bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu ($p < 0,05$), ölçek toplam puanı, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyutlarında, öğrencilerin ikamet ettikleri yere göre anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 6. Öğrencilerin Lisans Durumuna İlişkin T-test Analizleri

Değişkenler		Lisansınız var mı?		t	p
		$\bar{X}$	ss		
Sağlık Sorumluluğu	Evet	19,13	5,45	2,007	0,04
	Hayır	18,00	4,83		
Fiziksel Aktivite	Evet	20,48	5,04	5,550	0,00*
	Hayır	17,26	5,14		
Beslenme	Evet	20,92	4,56	,267	0,79
	Hayır	20,78	4,44		
Manevi Gelişim	Evet	25,68	4,70	,657	0,51
	Hayır	25,30	5,15		
Kişilerarası İlişkiler	Evet	22,83	4,40	-1,311	0,19
	Hayır	23,51	4,59		
Stres Yönetimi	Evet	19,72	4,11	,595	0,55
	Hayır	19,45	4,00		
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplamı	Evet	128,79	22,13	1,944	0,05
	Hayır	124,34	19,84		

p<0.05*

Tablo 6 incelendiğinde öğrencilerin lisans durumuna göre SYBDÖ-II alt boyutlarından fiziksel aktivite puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu ($p < 0,05$), toplam ölçek puanında, sağlık sorumluluğu, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyutlarında lisans durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p > 0,05$). Ayrıca, lisanslı öğrencilerin lisanssız öğrencilerle kıyasla SYBDÖ-II toplam puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Öğrencilerin Yaş Değişkenine İlişkin Varyans Analizleri

Değişkenler		Yaş		F	Sig	Fark
		$\bar{X}$	ss			
Sağlık Sorumluluğu	10-12 yaş(a)	18,85	4,92	2,633	0,07	
	13-15 yaş (b)	18,38	5,05			
	16 yaş ve üzeri (c)	17,61	4,76			
Fiziksel Aktivite	10-12 yaş(a)	18,85	4,90	21,038	0,00*	c>b b>a
	13-15 yaş (b)	18,75	5,26			
	16 yaş ve üzeri (c)	16,00	4,94			
Beslenme	10-12 yaş(a)	21,58	4,31	17,386	0,00*	c>b
	13-15 yaş (b)	21,61	4,42			
	16 yaş ve üzeri (c)	19,44	4,24			
Manevi Gelişim	10-12 yaş(a)	25,70	5,15	3,717	0,02*	c>b
	13-15 yaş (b)	25,82	5,13			
	16 yaş ve üzeri (c)	24,63	4,93			
Kişilerarası İlişkiler	10-12 yaş(a)	23,98	4,85	1,649	0,19	
	13-15 yaş (b)	23,51	4,56			
	16 yaş ve üzeri (c)	23,02	4,44			
Stres Yönetimi	10-12 yaş(a)	19,78	3,54	7,972	0,00*	c>a a>b
	13-15 yaş (b)	20,06	4,11			
	16 yaş ve üzeri (c)	18,66	3,98			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplamı	10-12 yaş(a)	128,76	18,98	14,291	0,00*	c>a a>b
	13-15 yaş (b)	128,15	20,65			
	16 yaş ve üzeri (c)	119,39	19,11			

p<0.05*

Tablo 7 incelendiğinde, yaş ile SYBDÖ-II toplam puanı ve alt boyutları olan fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p < 0,05$), sağlık sorumluluğu ve kişilerarası ilişkiler alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0,05$). Yapılan analizlerde 10-12 yaş grubunun fiziksel aktivite ve toplam puan alanlarında diğer yaş gruplarına göre daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülmüştür. Buna karşılık 13-15 yaş grubunun beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutlarında diğer yaş gruplarına göre anlamlı olarak daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca 10-12 ve 13-15 yaş gruplarındaki öğrencilerin bazı sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını belirgin olarak daha yüksek düzeyde ortaya koyduğunu göstermektedir.

Tablo 8. Öğrencilerin Vücut Ağırlığı Değişkenine İlişkin Varyans Analizleri

Değişkenler		Vücut Ağırlığı				
		$\bar{X}$	ss			

				F	Sig	Fark
Sağlık Sorumluluğu	30-40 kg (a)	19,22	4,93	3,229	0,02*	b>a
	41-50 kg (b)	17,65	4,89			
	51-60 kg (c)	18,03	4,71			
	61 kg ve üzeri (d)	17,80	5,30			
Fiziksel Aktivite	30-40 kg (a)	19,20	4,85	6,467	0,00*	b>a d>a
	41-50 kg (b)	16,85	5,61			
	51-60 kg (c)	17,85	4,89			
	61 kg ve üzeri (d)	17,04	5,26			
Beslenme	30-40 kg (a)	21,86	4,42	3,953	0,00*	b>a c<a
	41-50 kg (b)	20,57	4,40			
	51-60 kg (c)	20,29	4,11			
	61 kg ve üzeri (d)	20,51	5,01			
Manevi Gelişim	30-40 kg (a)	25,32	4,99	,071	0,97	-
	41-50 kg (b)	25,50	5,28			
	51-60 kg (c)	25,27	4,89			
	61 kg ve üzeri (d)	25,30	5,24			
Kişilerarası İlişkiler	30-40 kg (a)	23,80	4,74	1,306	0,27	-
	41-50 kg (b)	23,22	4,65			
	51-60 kg (c)	23,62	4,25			
	61 kg ve üzeri (d)	22,69	4,69			
Stres Yönetimi	30-40 kg (a)	20,26	3,69	2,703	0,04*	d>a
	41-50 kg (b)	19,39	4,03			
	51-60 kg (c)	19,14	4,16			
	61 kg ve üzeri (d)	19,05	4,12			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplamı	30-40 kg (a)	129,69	19,88	3,814	0,01*	b>a d>a
	41-50 kg (b)	123,21	20,69			
	51-60 kg (c)	124,22	18,87			
	61 kg ve üzeri (d)	122,42	21,54			

p<0.05*

Tablo 8'e göre, SYBDÖ-II toplam puanı ve alt boyutları olan sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme ve stres yönetimi, vücut ağırlığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0,05$), manevi gelişim ve kişilerarası ilişkiler alt boyutlarında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p > 0,05$). Araştırma grubunda 30-40 kilogram vücut ağırlığına sahip öğrencilerin, diğer gruplarda yer alan öğrencilere kıyasla alt boyutlar ve ölçek toplam puanlarında daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca daha düşük vücut ağırlığına sahip öğrencilerin daha sağlıklı yaşam tarzı davranışları gösterdiği görülmüştür.

Tablo 9. Boy Değişkenine İlişkin Varyans Analizleri

Değişkenler		Boy		F	Sig	Fark
		$\bar{X}$	ss			
Sağlık Sorumluluğu	141-150 cm (a)	18,97	4,90	2,733	0,04*	c>a
	151-160 cm (b)	18,40	4,80			
	161-170 cm (c)	17,39	4,71			
	171 cm ve üzeri(d)	18,43	5,51			
Fiziksel Aktivite	141-150 cm (a)	18,75	5,38	3,638	0,01*	c>a
	151-160 cm (b)	17,57	5,24			
	161-170 cm (c)	16,98	5,12			
	171 cm ve üzeri(d)	18,63	5,17			
Beslenme	141-150 cm (a)	21,82	4,48	3,886	0,00*	c>a
	151-160 cm (b)	20,99	4,32			
	161-170 cm (c)	20,02	4,29			
	171 cm ve üzeri (d)	20,97	4,79			
Manevi Gelişim	141-150 cm (a)	25,11	5,01	,624	0,59	-
	151-160 cm (b)	25,46	5,00			
	161-170 cm (c)	25,64	5,23			
	171 cm ve üzeri(d)	24,87	5,04			
Kişilerarası İlişkiler	141-150 cm (a)	24,01	4,73	2,489	0,05	-
	151-160 cm (b)	23,51	4,61			
	161-170 cm (c)	23,56	4,45			
	171 cm ve üzeri(d)	22,37	4,45			
Stres Yönetimi	141-150 cm (a)	20,40	3,93	3,484	0,01*	c>a
	151-160 cm (b)	19,77	3,67			
	161-170 cm (c)	19,04	4,22			
	171 cm ve üzeri(d)	18,95	4,23			
Sağlıklı Yaşam	141-150 cm (a)	129,08	20,76			

Biçimi Davranışları Ölçeği Toplamı	151-160 cm (b)	125,72	19,05	2,310	0,07	-
	161-170 cm (c)	122,66	20,23			
	171 cm ve üzeri(d)	124,24	21,70			

p<0.05*

Tablo 9 incelendiğinde, SYBDÖ-II alt boyutlarından sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme ve stres yönetimi puan ortalamalarında boy değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu ($p < 0,05$), toplam puan, manevi gelişim ve kişilerarası ilişkiler alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$). Araştırma grubunda, 141-150 cm boy grubundaki öğrencilerin diğer gruplarındaki öğrencilere kıyasla daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 10. Aile Gelir Durumuna İlişkin Varyans Analizleri

Değişkenler		Aile Gelir Durumu		F	Sig	Fark
		$\bar{X}$	ss			
Sağlık Sorumluluğu	Düşük (a)	18,59	5,01	1,706	0,18	-
	Orta (b)	17,95	4,78			
	Yüksek (c)	18,84	5,45			
Fiziksel Aktivite	Düşük (a)	18,31	5,92	2,107	0,12	-
	Orta (b)	17,48	5,11			
	Yüksek (c)	18,52	5,36			
Beslenme	Düşük (a)	21,57	5,23	1,524	0,21	-
	Orta (b)	20,62	4,25			
	Yüksek (c)	21,13	4,76			
Manevi Gelişim	Düşük (a)	26,92	5,30	3,055	0,04*	a>b
	Orta (b)	25,16	4,95			
	Yüksek (c)	25,33	5,36			
Kişilerarası İlişkiler	Düşük (a)	23,70	4,50	,264	0,76	-
	Orta (b)	23,32	4,39			
	Yüksek (c)	23,58	5,27			
Stres Yönetimi	Düşük (a)	20,24	4,15	2,720	0,06	-
	Orta (b)	19,26	3,88			
	Yüksek (c)	20,02	4,40			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplamı	Düşük (a)	129,36	22,48	2,908	0,05	-
	Orta (b)	123,82	19,26			
	Yüksek (c)	127,45	22,34			

p<0.05*

Tablo 10 değerlendirildiğinde, aile gelir durumu değişkenine göre yalnızca SYBDÖ-II alt boyutlarından manevi gelişim puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($p < 0,05$), toplam puan ve diğer alt boyutlar (sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, kişilerarası ilişkiler, stres yönetimi) açısından anlamlı bir fark görülmemektedir ($p > 0,05$). Ayrıca düşük gelir grubundan yer alan öğrencilerin manevi gelişim puan ortalamalarının diğer gelir gruplarındaki öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Düzenli Egzersiz Durumuna İlişkin Varyans Analizleri

Değişkenler		Düzenli Egzersiz Durumu		F	Sig	Fark
		$\bar{X}$	ss			
Sağlık Sorumluluğu	Evet (a)	20,76	5,53	35,885	0,00*	a>b c<b
	Hayır (b)	16,44	4,25			
	Kısmen (c)	17,86	4,42			
Fiziksel Aktivite	Evet (a)	22,32	4,39	170,555	0,00*	a>b c>b
	Hayır (b)	13,72	4,27			
	Kısmen (c)	17,80	4,04			
Beslenme	Evet (a)	22,61	5,00	25,068	0,00*	a>b c>b
	Hayır (b)	19,25	4,27			
	Kısmen (c)	20,80	3,85			
Manevi Gelişim	Evet (a)	26,15	4,82	5,857	0,00*	a>b c>b
	Hayır (b)	24,32	5,23			
	Kısmen (c)	25,58	5,03			
Kişilerarası İlişkiler	Evet (a)	23,89	4,61			

	Hayır (b)	23,10	4,60	1,268	0,28	-
	Kısmen (c)	23,33	4,52			
Stres Yönetimi	Evet (a)	20,48	4,26	11,255	0,00*	a>b c>b
	Hayır (b)	18,42	3,84			
	Kısmen (c)	19,63	3,84			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplamı	Evet (a)	136,23	21,88	50,772	0,00*	a>b c>b
	Hayır (b)	115,27	17,63			
	Kısmen (c)	125,02	17,56			

p<0.05*

Tablo 11'e göre sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, zihinsel gelişim ve stres yönetimi dahil olmak üzere SYBDÖ-II toplam puanı ve alt boyutlarında, öğrencilerin düzenli egzersize katılımına bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlendiği ($p < 0,05$), kişilerarası ilişkiler alt boyutunda anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$). Araştırma grubunda düzenli fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin, kısmen veya hiç egzersiz yapmayan öğrencilere kıyasla tüm alt boyutlarda ve ölçek toplamda daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgular, düzenli egzersizin öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını sürdürmeleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Tablo 12. Anne Eğitim Durumuna İlişkin Varyans Analizleri

Değişkenler		Anne Eğitim Durumu		F	Sig	Fark
		$\bar{X}$	ss			
Sağlık Sorumluluğu	Okur-yazar değil (a)	18,56	5,06	2,195	0,08	
	İlkokul (b)	17,80	4,59			
	Ortaokul (c)	18,85	5,37			
	Lise (d)	17,25	4,95			
Fiziksel Aktivite	Okur-yazar değil (a)	17,40	5,48	,589	0,62	-
	İlkokul (b)	17,82	4,88			
	Ortaokul (c)	18,03	5,32			
	Lise (d)	18,25	5,76			
Beslenme	Okur-yazar değil (a)	20,87	4,46	1,470	0,22	-
	İlkokul (b)	20,60	4,25			
	Ortaokul (c)	21,54	4,74			
	Lise (d)	20,18	4,67			
Manevi Gelişim	Okur-yazar değil (a)	26,10	5,21	3,055	0,02*	a<b
	İlkokul (b)	24,74	5,02			
	Ortaokul (c)	25,02	4,48			
	Lise (d)	25,91	5,55			
Kişilerarası İlişkiler	Okur-yazar değil (a)	23,97	4,71	2,017	0,11	-
	İlkokul (b)	23,25	4,31			
	Ortaokul (c)	22,66	4,41			
	Lise (d)	23,38	5,19			
Stres Yönetimi	Okur-yazar değil (a)	19,84	4,25	,979	0,40	-
	İlkokul (b)	19,42	3,73			
	Ortaokul (c)	19,30	4,17			
	Lise (d)	18,95	4,02			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplamı	Okur-yazar değil (a)	126,75	21,21	,925	0,42	-
	İlkokul (b)	123,66	18,76			
	Ortaokul (c)	125,40	21,64			
	Lise (d)	123,93	20,28			

p<0.05*

Tablo 12 değerlendirildiğinde, anne eğitim düzeyinin yalnızca SYBDÖ-II alt ölçeklerinin manevi gelişim puanlarının ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiştir ($p < 0,05$). Toplam puanlarda, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi gibi diğer ölçek alt boyutlarda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$). Araştırma grubunda, annesi okuma yazma bilmeyen öğrencilerin manevi gelişim puanlarının ortalamalarının diğer gruplarda yer alan katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 13. Baba Eğitim Durumuna İlişkin Varyans Analizleri

Değişkenler		Baba Eğitim Durumu		F	Sig	Fark
		$\bar{X}$	ss			
Sağlık Sorumluluğu	Okur-yazar değil (a)	17,76	5,16	,641	0,63	
	İlkokul (b)	17,81	4,79			
	Ortaokul (c)	18,29	4,73			

	Lise (d)	18,42	5,24			
	Üniversite (e)	18,84	5,39			
Fiziksel Aktivite	Okur-yazar değil (a)	16,16	4,96	2,149	0,07	-
	İlkokul (b)	17,35	5,01			
	Ortaokul (c)	17,94	5,43			
	Lise (d)	17,91	5,09			
	Üniversite (e)	19,34	5,87			
Beslenme	Okur-yazar değil (a)	20,40	5,56	,929	0,44	-
	İlkokul (b)	20,61	4,20			
	Ortaokul (c)	20,92	4,06			
	Lise (d)	20,66	4,77			
	Üniversite (e)	21,91	5,23			
Manevi Gelişim	Okur-yazar değil (a)	25,16	4,24	,870	0,48	-
	İlkokul (b)	25,17	4,90			
	Ortaokul (c)	25,19	5,34			
	Lise (d)	25,49	5,10			
	Üniversite (e)	26,63	5,22			
Kişilerarası İlişkiler	Okur-yazar değil (a)	24,10	4,41	,373	0,82	-
	İlkokul (b)	23,25	4,45			
	Ortaokul (c)	23,43	4,56			
	Lise (d)	23,30	4,74			
	Üniversite (e)	23,89	4,79			
Stres Yönetimi	Okur-yazar değil (a)	19,63	3,73	,403	0,80	-
	İlkokul (b)	19,25	3,91			
	Ortaokul (c)	19,48	3,98			
	Lise (d)	19,80	3,97			
	Üniversite (e)	19,58	4,95			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplamı	Okur-yazar değil (a)	123,23	19,57	1,148	0,33	-
	İlkokul (b)	123,46	19,09			
	Ortaokul (c)	125,26	19,70			
	Lise (d)	125,60	21,29			
	Üniversite (e)	130,21	24,10			

p<0.05*

Tablo 13 incelendiğinde SYBDÖ-II toplam puanı ve alt boyutları (sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi) babanın eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$). Bu bulgu, babanın eğitim düzeyinin öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde önemli bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 14. Haftalık Egzersiz Durumuna İlişkin Varyans Analizleri

Değişkenler		Haftalık Egzersiz Durumu		F	Sig	Fark
		$\bar{X}$	ss			
Sağlık Sorumluluğu	Egzersiz Yapmıyorum (a)	16,46	4,15	11,801	0,00*	b>a c>a e>a
	1-4 saat (b)	18,93	5,05			
	5-8 saat (c)	19,20	5,00			
	9-12 saat (d)	19,17	5,05			
	13 saat ve üzeri (e)	20,92	5,67			
Fiziksel Aktivite	Egzersiz Yapmıyorum (a)	13,78	3,98	79,607	0,00*	b>a c>a d>a e>a
	1-4 saat (b)	19,23	4,41			
	5-8 saat (c)	21,51	4,58			
	9-12 saat (d)	22,52	4,24			
	13 saat ve üzeri (e)	21,69	3,79			
Beslenme	Egzersiz Yapmıyorum (a)	19,48	4,11	9,593	0,00*	b>a c>a e>a
	1-4 saat (b)	21,18	4,17			
	5-8 saat (c)	22,47	5,02			
	9-12 saat (d)	21,58	5,36			
	13 saat ve üzeri (e)	22,76	5,04			
Manevi Gelişim	Egzersiz Yapmıyorum (a)	24,20	5,33	4,790	0,00*	b>a
	1-4 saat (b)	26,08	4,85			
	5-8 saat (c)	25,45	4,74			
	9-12 saat (d)	26,94	4,11			
	13 saat ve üzeri (e)	25,96	5,33			
Kişilerarası İlişkiler	Egzersiz	23,20	4,67			

	Yapmıyorum (a)			,347	0,84	-
	1-4 saat (b)	23,44	4,64			
	5-8 saat (c)	23,91	4,03			
	9-12 saat (d)	23,17	3,81			
	13 saat ve üzeri (e)	23,61	5,01			
Stres Yönetimi	Egzersiz Yapmıyorum (a)	18,45	3,83	5,954	0,00*	b>a c>a
	1-4 saat (b)	20,02	3,96			
	5-8 saat (c)	20,15	4,12			
	9-12 saat (d)	20,64	3,33			
	13 saat ve üzeri (e)	20,07	4,71			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplamı	Egzersiz Yapmıyorum (a)	115,60	17,60	21,781	0,00*	b>a c>a d>a e>a
	1-4 saat (b)	128,91	19,36			
	5-8 saat (c)	132,71	19,99			
	9-12 saat (d)	134,05	17,73			
	13 saat ve üzeri (e)	135,03	23,54			

p<0.05*

Tablo 14'e göre, öğrencilerin haftalık egzersiz süresi ile SYBDÖ-II toplam puanı ve alt boyutları olan sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p < 0,05). Haftalık egzersiz süresi arttıkça öğrencilerin ölçek toplam puanları ve alt boyut puanlarının da arttığını; özellikle 9-12 saat ve 13 saat ve üzeri egzersiz yapan öğrencilerin ortalama puanlarının diğer gruplara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir. Egzersiz süresinin öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını kazanmaları ve sürdürmeleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Tablo 15. Spor Türü Durumuna İlişkin Varyans Analizleri

Değişkenler		Yaptığınız Spor Türü		F	Sig	Fark
		$\bar{X}$	ss			
Sağlık Sorumluluğu	Bireysel Sporlar (a)	18,78	5,14	20,003	0,00*	a>c b>c
	Takım Sporları (b)	19,19	4,43			
	Spor Yapmıyorum (c)	16,21	4,54			
Fiziksel Aktivite	Bireysel Sporlar (a)	19,62	4,64	98,521	0,00*	a>c b>c
	Takım Sporları (b)	18,96	4,85			
	Spor Yapmıyorum (c)	13,59	4,12			
Beslenme	Bireysel Sporlar (a)	21,30	4,39	14,051	0,00*	a>c b>c
	Takım Sporları (b)	21,53	4,45			
	Spor Yapmıyorum (c)	19,30	4,22			
Manevi Gelişim	Bireysel Sporlar (a)	25,78	4,86	4,638	0,01*	a>c b>c
	Takım Sporları (b)	25,70	5,11			
	Spor Yapmıyorum (c)	24,36	5,28			
Kişilerarası İlişkiler	Bireysel Sporlar (a)	23,59	4,61	,379	0,68	
	Takım Sporları (b)	23,26	4,42			
	Spor Yapmıyorum (c)	23,27	4,66			
Stres Yönetimi	Bireysel Sporlar (a)	20,07	3,87	11,634	0,00*	a>c b>c
	Takım Sporları (b)	19,81	4,19			
	Spor Yapmıyorum (c)	18,26	3,83			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplamı	Bireysel Sporlar (a)	129,17	19,98	31,571	0,00*	a>c b>c
	Takım Sporları (b)	128,47	18,83			
	Spor Yapmıyorum (c)	115,02	18,60			

p<0.05*

Tablo 15'e göre, spor türü değişkeni ile SYBDÖ-II toplam puanı ve alt boyutları olan sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlendi (p < 0,05), kişilerarası ilişkiler alt boyutunda önemli bir farklılık belirlenmemiştir (p > 0,05). Araştırma grubunda bireysel sporlarla uğraşan öğrencilerin fiziksel aktivite, manevi gelişim ve stres yönetimi alanlarında daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülmüştür. Buna karşılık, takım sporlarıyla uğraşan öğrenciler, diğer gruplarla karşılaştırıldığında sağlık sorumluluğu ve beslenme alanlarında daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgular, sporun niteliğinin öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını kazanmaları etkilediğini göstermektedir.

TARTIŞMA

Araştırma bulguları, öğrencilerin okul türü, yaş ve vücut ağırlığı değişkenleri ile SYBDÖ-II toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir ($p < 0,05$). Cinsiyet, yaşadıkları yer, boy, aile geliri ve anne-baba eğitim durumu değişkenleri açısından ise anlamlı farklılıklar görülmemiştir ($p > 0,05$). Analizler sonucunda erkek öğrencilerin SYBD puan ortalamalarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca ortaokul öğrencileri lise öğrencilerinden, ilçe merkezlerinde ikamet eden öğrenciler ise köylerde ikamet eden öğrencilerden daha yüksek puanlar almıştır. Ayrıca 10-12 yaş aralığında olup vücut ağırlığı 30-40 kilogram, boyu 141-150 santimetre olan ve gelir durumu düşük olan öğrencilerin SYBD ölçeğinde ortalama puanları diğer gruplara göre daha yüksektir. Ebeveyn eğitim düzeyi ile çocuklarda SYBD puanları arasında korelasyon bulunmuş, okuma yazma bilmeyen ebeveynlerin çocukları diğer gruplara göre daha yüksek puan almıştır. Ayrıca babanın eğitim düzeyi yükseldikçe öğrencilerin SYBD puan ortalamalarında artışa neden olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırmalar incelendiğinde; Dağdeviren (2010), Şanlıurfa ili merkez ilçesindeki lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve ilişkili faktörleri incelediği çalışmada; cinsiyet, okul türü, anne-baba eğitim düzeyi, spor aktivitelerine katılım gibi değişkenlere göre SYBD ölçeğinde anlamlı farklılıklar olduğunu ve öğrencilerin ortalama SYBD puanlarının orta düzeyde olduğunu bildirmiştir. Çelikel (2023), düzenli fiziksel aktivite yapmayan erkek bireylerin kadın bireylere kıyasla sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu, düzenli egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite yapmayan bireylere kıyasla ve takım sporlarına katılan bireylerin diğer kategorilerdeki bireylere kıyasla daha yüksek puan aldığını bildirmiştir. Tambalis ve ark., (2019), çocuk ve ergenlerin fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını incelemiş, erkeklerin kızlardan, çocukların ise ergenlerden daha yüksek fiziksel aktivite seviyelerine sahip olduğunu bulmuştur. Çalışmada ayrıca katılımcıların genel olarak yeterli uyku düzenine ve beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları bildirilmiştir. Bulut ve ark., (2016) sağlık meslek lisesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelemiş ve cinsiyet, gelir düzeyi, aile tipi, ailede sigara içme durumu gibi değişkenlere göre SYBD puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Ancak lisede okunan bölüme göre anlamlı bir farklılık olduğu ve öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Erdoğan ve ark. (2021) çalışmalarında katılımcıların fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam tarzının düşük düzeyde olduğu ifade edilmiştir. Özakgöl ve ark., (2016) tarafından yapılan çalışmada, lise son sınıf öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları incelenmiş ve SYBDÖ-II toplam puanı açısından cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Ancak, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek düzeyde fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu, buna karşılık, kız öğrenciler sağlık sorumluluğu, beslenme ve kişilerarası ilişkiler alanlarında daha yüksek oranda olumlu davranış gösterdiğini ve lise son sınıf öğrencilerinin genel olarak sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının orta düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Erdoğan ve ark., (2023) tarafından yapılan çalışmada, lise ve ortaokul öğrencilerinin sağlıklı beslenme alışkanlıkları incelenmiş ve düzenli egzersiz durumu ile toplam ölçek puanı ve beslenme alt ölçek puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu ($p < 0,05$), duygu, pozitif ve kötü beslenme alt ölçeklerindeki ortalama puanların karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını, sağlık yaşam becerilerinin orta düzeyde ve egzersiz düzeylerinin yetersiz olduğunu bildirmişlerdir. Duran ve Sümer (2014) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının orta düzeyde olduğu, gelir düzeyi, spor aktivitelerine katılım, anne-baba eğitim durumu gibi faktörlerin bu davranışları etkilediğini ifade etmişlerdir. Çiçek ve ark. (2017) tarafından yapılan çalışmada ise belirli bir ilçe merkezindeki lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları incelenmiş ve ergenler arasında sağlık davranışlarının iyi düzeyde olduğunu gözlemlemişlerdir. Coşkun ve Karagöz (2021) sağlıklı beslenme alışkanlıklarını yansıtan ve düzenli fiziksel aktivitede bulunan katılımcıların daha başarılı sağlıklı yaşam biçimi davranışları gösterdiğini ifade etmişlerdir. Erdoğan ve Kavuran (2024) tarafından yapılan çalışmada ise lise öğrencilerinin orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ortaya koyduğunu ve kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha sağlıklı yaşam biçimi davranışları gösterdiği belirlenmiştir. Akoğuz Yazıcı (2022) öğrencilerin yüksek düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışları sergilediği, erkek öğrencilerin kızlara göre daha fazla fiziksel aktivite gösterdiğini gözlemlemişlerdir. Gömleksiz ve ark., (2020) katılımcıların orta düzeyde sağlıklı yaşam biçimi davranışları sergilediğini, sosyoekonomik durum, yaş, düzenli egzersiz yapma gibi faktörlerin SYBD ölçek puanını etkilediğini ifade etmişlerdir. Yaşar ve ark., (2018) tarafından yapılan çalışmada hemşirelik bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının orta düzeyde olduğunu belirlemişlerdir. Arıcan (2021) tarafından yapılan çalışmada SYBD ölçeği ve alt boyutlarının yaşa, cinsiyete, bölüme, sınıfa ve fiziksel aktivite düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının yaşla birlikte arttığını bildirmişlerdir.

Sınırlılıklar

Çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmakta, ilk olarak çalışmanın belirli bir bölgedeki ortaokul ve lise öğrencileriyle sınırlı olması, sonuçların tüm öğrenci popülasyonuna genellenememesi, veri toplamak için kullanılan öz bildirim yönteminden kaynaklanan öznel hata potansiyeli, SYBD II ölçeğinin uzun vadeli sağlık etkilerini doğrudan

yansıtamaması, yalnızca nicel veri toplama yöntemlerinin kullanılması ve çevresel veya okul dışı faktörlerin kontrol edilememesi çalışmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

SONUÇ

Araştırma grubundaki öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının genel olarak orta düzeyde olduğunu ve okul türü değişkeninin sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının benimsenmesinde etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca ortaokul öğrencilerinin lise öğrencilerine kıyasla daha yüksek sağlıklı yaşam tarzı davranış puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Bu sonuçlar, öğrencilerin eğitimleri boyunca sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının olumsuz yönde etkileneceğini ve özellikle lise öğrencileri için sağlıklı yaşam tarzı farkındalığını ve davranışlarını destekleyen stratejilerin ile yöntemlerin planlanmasının önemini vurgulamaktadır.

Öneriler

- ✓ Lise düzeyinde sağlık eğitimi programlarının etkinliğinin artırılarak, özellikle fiziksel aktivite ve beslenmeye konularında farkındalık sağlanabilir.
- ✓ Ailelere yönelik bilgilendirme ve rehberlik hizmetleri sunulabilir.
- ✓ Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını erken yaşlardan itibaren benimsenmesi amacıyla ilkokullarda farkındalık etkinlikleri düzenlenebilir.
- ✓ Sosyoekonomik ve bölgesel farklılıklar göz önünde bulundurularak yerel stratejiler planlanabilir.

KAYNAKÇA

Akoğuz Yazıcı, N. (2022). Lise Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Araştırılması. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(Özel Sayı 2), 1139-1154. <https://doi.org/10.38021/asbid.1195596>.

Arıcan, H. Ö. B. (2021). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 59-73.

Aytaç, Ö., & Kurttaş, M. Ç. (2016). Sağlık - hastalığın toplumsal kökenleri ve sağlık sosyolojisi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(1), 231-250.

Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F., & Kıssal, A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1), 1-13.

Bolsoy, N., & Sevil, Ü. (2006). Sağlık - hastalık ve kültür etkileşimi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(3), 78-87.

Bulut, A., Bulut, A., & Erçim, R. E. (2016). Sağlık meslek lisesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *İstanbul Bilim Üniversitesi Florence Nightingale Tıp Dergisi*, 2(2), 105-112.

Çelikel, B. E. (2024). Düzensiz Spor Yapan Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi (BESSED)*, 2(3), 317-328.

Çiçek, E., & Çetinkaya, F. (2017). Seçilmiş ilçe merkezindeki lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 26(1), 29-38.

Çoşkun, A., & Karagöz, Ş. (2021). Adölesan Dönemdeki Çocuklarda Obezite Sıklığı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-72. <https://doi.org/10.32706/tusbid.995216>.

Dağdeviren, Z. (2010). Şanlıurfa il merkezindeki lise öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları ve ilişkili faktörler (Doktora tezi).

Duran, Ö., & Sümer, H. (2014). Ebelik Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Etkileyen Faktörler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(1), 40-49.

Ekizer, A. (2020). Sağlık sosyolojisi ve tarihsel gelişimi. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 1(1), 1-12.

Erdogan, R., & Bozkurt, E., & Tel, M. (2021). Investigation of healthy life and physical activity levels of prospective teachers, *International Online Journal of Educational Sciences*, 13(1), 194-204.

Erdoğan, R., & Kavuran, K. (2024). Investigation of Healthy Lifestyle Habits of High School Students. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11(2), 241-253. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.1398792>.

Erdoğan, R., Mikail, T., Yıldırak, A., Nazlıcan, N., Çelik, O., Nazlı, V., & Nazlı, M. (2023). Lise ve ortaokul öğrencilerinin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Spor, Sağlık ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 9-21.

Gömlüksiz, M., Yakar, B., & Pirinçci, E. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve İlişkili Faktörler. *Dicle Medical Journal*, 47(2), 347-358. <https://doi.org/10.5798/dicletip.755736>.

Huck, S. W. (2012). *Reading statistics and research* (6th Ed). Boston: Pearson.

Karadeniz, G., Yanikkerem Uçum, E., Dedeli, Ö., & Karaağaç, Ö. (2008). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 7(6), 497-502.

Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler* (32nd Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Özakgöl, A. A., Aştı, T. A., Ataç, M. & Mercan, K. (2016). Lise son sınıf öğrencileri sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına sahipler mi? *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 24(1), 16-23.

Somunoğlu, S. (1999). Kavramsal açıdan sağlık. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 4(1), 52-61.

Tabannick, B. G. & Fidell, L. S. (2015). *Cok degiskenli istatistiklerin kullanımı. [Using multivariate statistics]*. (6. Basım) M. Baloglu (cev. ed.), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Tambalis, K. D., Panagiotakos, D. B., Psarra, G., & Sidossis, L. S. (2019). Concomitant associations between lifestyle characteristics and physical activity status in children and adolescents. *Journal of research in health sciences*, 19(1), e00439.

World Health Organization. (n.d.). Turkey. <https://www.euro.who.int/en/countries/turkey> (Erişim tarihi: 05.09.2024).

Yaşar, Ö., Karadağ, N., & Kaymak, G. Ö. (2018). Hemşirelik bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 81-86.